

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**DUYGU DÜZENLEME VE DEPRESYON ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE DUYGULARA İLİŞKİN İNANÇLARIN ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hacı Ömer AKBUDAK**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**OCAK 2025  
İSTANBUL**

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**DUYGU DÜZENLEME VE DEPRESYON ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE DUYGULARA İLİŞKİN İNANÇLARIN ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hacı Ömer AKBUDAK  
(211287010)  
(0009-0002-7924-152X)**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER**

**İstanbul 2025**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü**

**Jüri Tez Onay Formu**

16.01.2025

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

Bu çalışma 16.01.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**TEZ JÜRİSİ**

**Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER**

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

**Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN**

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

**Doç. Dr. Çare SERTELİN MERCAN**

Üye (İmza)

İstanbul Üniversitesi

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Duygulara İlişkin İnançların Rolü” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Hacı Ömer AKBUDAK

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	3
1.2 Hipotezler .....	4
1.3 Araştırmanın sınırlılıkları .....	4
<b>2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR</b> .....	<b>5</b>
2.1 Duygu .....	5
2.1.1 James-Lange kuramı.....	7
2.1.2 Canon-Bard kuramı .....	7
2.1.3 Schachter-Singer duygu kuramı .....	7
2.1.4 Barrett'in yapılandırılmış duygu kuramı .....	8
2.1.5 Lazarus'un duygu kuramı .....	8
2.1.6 Ekman ve Davidson'un duygu kuramı .....	9
2.2 Duyu Düzenleme .....	9
2.2.1 Duygu düzenlemenin tanımı.....	9
2.2.2 Duygu düzenlemede süreç modeli.....	13
2.3 Depresyon.....	17
2.3.1 Tanı ve klinik özellikler.....	18
2.3.2 DSM-V'e göre majör depresif bozukluk tanı kriterleri.....	19
2.3.3 Epidemiyoloji .....	21
2.3.4 Etiyoloji .....	22
2.3.5 Tedavi .....	23
2.4 Duygulara İlişkin İnançlar .....	24
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>28</b>

3.1 Araştırma Modeli .....	28
3.2 Araştırma Grubu.....	28
3.3 Veri Toplama Araçları .....	29
3.3.1 Demografik bilgi formu.....	29
3.3.2 Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ).....	29
3.3.3 Beck depresyon envanteri.....	30
3.3.4 Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği .....	30
3.5 Verilerin Analizi.....	31
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>32</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>45</b>
5.1 Duygu Düzenleme, Depresyon ve Duygulara İlişkin İnançlara İlişkin Bulguların Cinsiyet Değişkenine Göre Tartışılması .....	45
5.2 Duygu Düzenleme, Depresyon ve Duygulara İlişkin İnançların Eğitim Düzeyine Göre Tartışılması .....	47
5.3 Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	47
5.4 Depresyon ve Duygulara İlişkin İnançlar Arasındaki İlişkinin Tartışılması....	49
5.5 Duygu Düzenleme ve Duygulara İlişkin İnançlar Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	50
5.6 Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Duygulara İlişkin İnançların Tartışılması.....	51
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>53</b>
6.1 Sonuç.....	53
6.2 Öneriler.....	54
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>56</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>64</b>
Ek-1: Duygu Düzenleme Ölçeği .....	64
Ek-2: Beck Depresyon Ölçeği.....	65
Ek-3: Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği .....	68
Ek-4: Etik Onay Formu .....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>

## ÇİZELGE LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
Çizelge 3.1: Betimleyici İstatistiksel Bilgiler Tablosu .....	29
Çizelge 4.1: Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi .....	32
Çizelge 4.2: Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu .....	33
Çizelge 4.3: Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü Varyans Analizi.....	35
Çizelge 4.4: Korelasyon Analizi .....	38
Çizelge 4.5: Moderatör Değişken Analizi Katsayılar Tablosu (Bağımsız→Moderatör→Bağımlı) .....	42
Çizelge 4. 6: Değişkenler Arası Regresyon Analizi.....	43
Çizelge 4.7: Depresyon ve Alt Boyutlar Arası Regresyon Analizi.....	43

## ŞEKİL LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
Şekil 2.1: Duygu Düzenleme Stratejilerini Vurgulayan Duygu Düzenleme Süreç Modeli .....	14
Şekil 2.2: Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	15
Şekil 2.3: Kavramsal Model: Duygulara İlişkin İnançların Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji İle İlişkisi.....	25
Şekil 3.1: Moderatör Değişken Analizi Modeli .....	28
Şekil 4.1: Düzenleyici Değişkenin Bağımlı ve Bağımsız Değişken İle İlişkisi.....	42

## DUYGU DÜZENLEME VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGULARA İLİŞKİN İNANÇLARIN ROLÜ

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı; duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançların rolünü incelemektir. Araştırma, nicel olarak rastgele, kolay örneklem modeli ile yapılmış, 18-65 yaş arası 239 kadın ve 143 erkek olmak üzere toplam 382 gönüllü birey ile yapılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 'Demografik Bilgi Formu', 'Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)', 'Beck Depresyon Envanteri (BDÖ)', 'Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği (DİİÖ)'dir. Araştırma verileri online anket yöntemi ile toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi anlayabilmek adına veriler SPSS-27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Betimleyici İstatistiksel sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem T-Test, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizler alfa=0,05 seviyesinde uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre duygu düzenleme ile depresyon arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançların moderatör rolünün olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** *Duygu, Düşünce, Duygu Düzenleme, Depresyon, Duygulara İlişkin İnançlar*

# **THE ROLE OF EMOTION-RELATED BELIEFS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND DEPRESSION**

## **ABSTRACT**

The goal of this study is to observe the importance of beliefs about emotions in the relationship between emotion regulation and depression. An online survey was used as the data collection method. A total of 382 voluntary participants aged 18-65, separated as 239 women and 143 men, filled out the online survey. This study was utilized quantitatively using a random convenience sampling method. The study used the Demographic Information Form, the Beliefs About Emotions Scale (BES), the Beck Depression Inventory (BDI), and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) as data collection tools. The SPSS-27 tool was used to analyze the data to determine how the variables related. A frequency chart was supplied for questions about descriptive statistics. One-Way ANOVA was utilized for variables with three or more groups, and the Independent Samples T-Test was conducted for variables with two groups to investigate differences in group averages. Pearson correlation analysis was performed to ascertain the degree and direction of the relationship between the scales. The significance level of  $\alpha=0.05$  was used to illustrate the analyses. The results of the study demonstrate the association between emotion regulation and depression is moderated by attitudes about emotions.

**Keywords:** *Emotion, Thought, Emotion Regulation, Depression, Beliefs About Emotions.*

## 1. GİRİŞ

Duygu düzenleme bireyin olaylar ve durumlar karşısında verdikleri tepkilerin kontrol edilebilir ve değiştirilebilir olmasıdır. Maruz kalınan duygusal zorluklar karşısında başa çıkma, üstesinden gelme ve duygusal dengesini korumasını hedefler. Bireyin gündelik yaşantısında olağan akışta birçok durum ve olgu ile karşı karşıya olması benzer veya farklı birden fazla duygu oluşumuna neden olabilir. Bu da gündelik yaşantısını sağlıklı devam ettirebilmesi için birçok durumda şiddetli tepkiler vermemesi adına yoğun bir duygu düzenleme halinde olduğunun göstergesidir (Koole, 2009). Duygu düzenleme becerileri duygusal, sosyal ve davranışsal alanlarda kendisini kontrol edebilmekle problem çözme becerisinde de bir artışa yardımcı olur. Duygu düzenleme becerisi bireyin duygularını algılayarak anlamlandırma, yeniden değerlendirme ve yönetmesine de destek olmaktadır (Gross,1998; Gross ve Thompson, 2007).

Depresyon ise bireyin gündelik hayatını olağan akışında ilerletmesine engel olabilecek bir patolojik durumdur. Depresyon süreci boyunca negatif ruh halleri (üzgün, mutsuz, karamsarlık, ilgi ve zevk kaybı, enerji azalması, konsantrasyon güçlüğü, karar verme güçlüğü, uykusuzluk, iştah kaybı, suçluluk ve değersizlik hissi, intihar düşünceleri ve girişimleri) görülebilir (DSM 5). Görülen negatif ruh halleri doğrultusunda hayatın doğal akışında bireyin yaşantısında aksamalar gözükmeye başlayabilir. Gündelik hayatı olumsuz etkileyen ve hayatı zora sokan bir durumla karşı karşıya kalan bireylerin psikolojik destek alarak normalliklerini tekrar sağlaması gerekmektedir (Sadock vd., 2016).

Yakın tarihli bir araştırmaya göre depresif bozukluklar hayatları boyunca erkeklerin %5-12'sini, kadınların ise %10-25'ini etkilemektedir. (Klose ve Jacobi, 2004). Ülkemizde yapılan bir çalışmada depresyonun her yaştaki bireyin başına gelebileceği fakat daha çok 25-44 yaşlarındaki bireylerde yaygın olduğu tespit edilmiştir (Akdeniz, 2017). Bu oranlara bakıldığında zaman da depresyon tedavisinin birey ve toplum için ne kadar önemli bir noktada olduğunu görebiliriz. Özellikle genç yetişkinlik dönemindeki ve üretkenliğinin en yüksek olduğu yaşlarda bireylerin

depresyon belirtileri göstermeleri ve buna baęlı olarak yařam standartlarındaki dūřuř bařta bireyin ruh saęlıęını, sonrasında ise içinde bulunduęu toplumu etkileyecek ve zincirleme Őekilde bir kısır dōngūnūn içerisinde girilmiř olacaktır. Bireyin yařam kalitesini artırabilmek için depresyon tedavisi bundan dolayı önemli bir noktada yer almaktadır (Sadock, 2015).

Duygulara iliřkin inançlar bireyin duygularını algılayarak deęerlendirmesinin Őncesinde nasıl yorumladıęı ile ilgilidir. Duygulara iliřkin olumsuz inançlar, bireyin duygularını algılamasını, deęerlendirmesini ve yorumlamasını negatif yōnde olacak Őekilde etiketlemesine sebep olarak kontrol etmesinde gūlūk oluřturabilir (Gross ve Thompson, 2007; Aldao, Nolin-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Psikopatolojide ise duygulara iliřkin inançların rolūnū anlamak, duygu dūzenlemenin patolojideki iliřkisinin anlařılması ve daha kapsamlı açıklama yapılabilmesi için yeni mūdahale yolları da oluřturabilir (Kneeland ve dię., 2016).

Duyguların iyilięine ve kōtūlūęune iliřkin sahip olunan inançlar kronik olarak birikmiř duygusal deneyimleri yansıtan daha uzun vadeli sonuçlarla da iliřkilendirilmiř bulunmaktadır. Őrneęin Ford ve dięerleri (2018) duyguların genel olarak kōtū olduęuna inanmanın dūřuk iyi olma hali ve daha yūksək kayęı ve depresyon belirtilerini yordadıęını ortaya koymuřtur. Ford ve Gross (2018) buna neden olarak bu inanca sahip bireylerin yařadıkları herhangi bir duygusal deneyimi olumsuz deęerlendirme olasılıklarının daha yūksək olabileceęini Őne sūrmuřtur (Koç, 2022).

Őstbiliřsel kurama gōre duygulara iliřkin inançlar ve duygu dūzenleme ile iliřkisinde duygulara iliřkin Őstbiliřler de önemlidir (akır, 2013). Aynı dūřūncelere yōnelik Őstbiliřsel inançlarda olduęu gibi duyguların kontrol edilebilirlięi ve anlamlandırılabilmesi, negatif duygulanım ve zorlanma arasındaki iliřkide hangi duygu dūzenleme stratejisinin seçileceęini etkilemektedir (Wells, 2000).

Yapılan arařtırma depresyon tedavisi bařta olmak ũzere bireyin duygularına olan inanç seviyesinin duygularını dūzenleyebilmede ne kadar etkili olduęunu incelemek için yapılmıřtır. Duygu dūzenlemenin depresyon ũzerinde etkisi olduęu yapılan farklı çalıřmalarda ele alınmıř fakat duygulara iliřkin inançların bu etki ũzerinde rolūnūn olup olmadıęı daha Őnce incelenmemiřtir. Duygulara iliřkin

inançların da depresyon üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak klinik anlamda depresyonun tedavisinde destekleyici bulguların bulgulara ulaşılması amaçlanmıştır.

Üst bilişsel kuram bireyin düşüncelerini düzenleyebilme kapasitesini ve duygusal süreçleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Üst bilişsel strateji özellikle bireylerin olumsuz düşüncelerinin farkına varıp bu düşünceleri işleyerek yeniden şekillendirmesini de tanımlamaktadır (Wells, 2000). Araştırmamızın temelinde depresyon belirtileri gösteren bireylerde olumsuz duyguların daha yoğun şekilde yaşanması ve psikolojik tedavi sürecinde duyguların ağırlıklı çalışılmasından dolayı duygu düzenleme ve duygulara ilişkin inançlar ile olan ilişkisini inceledik. Burada temel amacımız duygulara ilişkin olumsuz inançları olan bireylerin duygulara olan inançlarından dolayı daha yoğun duygu durumu yaşadığı ve depresyon belirtilerini daha yoğun şekilde gösterdikleri (Nolen-Hoeksema, 2000), duygu düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin ise duygulara yönelik inançlarının daha düşük olması (Ataman, 2022) sebebiyle depresyon belirtilerine daha az rastlandığı görüşmüştür. Bu araştırmamızda elde edilecek bulguların duygu düzenleme becerisi yüksek olan bireylerin duygularını daha fazla kontrol edebileceğinden dolayı depresyonun tedavi süreçlerinde önemli bir rol oynayacağı ve bu bağlamda ilgili ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

### **1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın temel amacı bireylerin duygu düzenleme düzeylerinin depresyon ile aralarındaki ilişkide duygulara ilişkin inançların moderatör rolünü incelemektir. Literatürde duygu düzenleme ile ilgili birçok farklı çalışmaya rastlanmaktadır. Depresyon ile ilgili de yapılan çalışmaların sayısı hatırı sayılır miktarda bulunmaktadır. Duygu düzenleme ile depresyon ilişkisini ele alan farklı alan yazınlar da mevcuttur. Fakat duygulara ilişkin inançlar ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması henüz çok yeni olduğu için bu alanda çalışma yok denecek kadar azdır. Söz konusu üç değişkenin birbiri ile olan ilişkisi ele alınarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma ile aşağıdaki soruların cevapları aranacaktır:

1. Duygu düzenleme, depresyon ve duygulara ilişkin inançlar ve bu ölçeklerin alt boyutlarında erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Duygu düzenleme, depresyon ve duygulara ilişkin inançlar ve bu ölçeklerin alt boyutlarında eğitim düzeyinin anlamlı bir farkı var mıdır?
3. Duygu düzenleme ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mı?
4. Duygu düzenleme ile duygulara ilişkin inançlar arasında anlamlı bir ilişki var mı?
5. Depresyon ile duygulara ilişkin inançlar arasında anlamlı bir ilişki var mı?
6. Duygu düzenleme ve duygulara ilişkin inançların alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mı?

## **1.2 Hipotezler**

- H1.** Duygu düzenleme ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H2.** Duygu düzenleme ve duygulara ilişkin inançlar arasında ve alt boyutlarının birbiri arasında anlamlı bir ilişkisi vardır.
- H3.** Depresyon ve duygulara ilişkin inançlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H4.** Duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançların moderatör rolü vardır.

## **1.3 Araştırmanın sınırlılıkları**

- Araştırma örneklemini Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arasındaki 382 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen veriler sırası ile ‘Duygu Düzenleme Ölçeği’, ‘Beck Depresyon Envanteri’, ‘Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği’ ile sınırlıdır.
- Araştırmaya 239 kadın 143 erkek birey katılmış ve katılımcı sayısı eşit dağılım göstermemiştir.
- Araştırmada geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçekler kullanılmış olsa da araştırma katılımcıları kendilerine göre cevap verdikleri için değişkenlik gösterebilir.

## 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

### 2.1 Duygu

Duygu kavramını tanımlama konusunda farklı yorumlamaların olduğunu görebiliriz. Literatürdeki bu tanımlara baktığımız zaman bireyin hayatını tehlikelere karşı devam ettirebilmesi için gereken fiziksel tepkiler, bireyin arzuları ve mantığı çerçevesinde gelişip yerleşebilen süreçler, bireyin sosyal atomunu açıklamaya çalışan gibi yorumlardan bahsedebiliriz (Ledoux, 2006). Ayrıca duygunun kabul edilebilir net bir tanımı olmamasına rağmen herkesin birçok yorumu ve düşüncesi vardır (Izard, 2009). Bu zamana kadar en çok kabul edilen görüş fizyolojik ve biyolojik etkiler ile bir his ve bu hisse özgü oluşan fikirlerin bir arada değerlendirilmesidir (Goleman, 1996).

William James (1884) duygunun ne olduğunu ilk soran kişi olmuştur. James'e (1884) göre duygu beyindeki tepkilerden oluşur ve bu tepkiler ile oluşan nörobiyolojik aktivite sonucunda oluştuğunu savunurken Izard'a (1991) göre nörobiyolojik aktivite duyguları hissetmekten ziyade bir evresinden ibaret olduğunu belirtmiştir (Akan, 2014).

Keltner ve Gross (1999) duyguların işlevselliği konusunda üç temel görüş olduğunu savunmaktadır. Bunlar duyguların hiçbir işlevselliğinin olmadığı, duyguların önemli işlevselliğinin olduğu ve duygunun işlevselliği ile ilişkili olduğu şeklindedir (Akan, 2014).

Duyguların hiçbir işlevinin olmadığı Stoacılar tarafından Avrupa'nın aydınlanmaya başladığı dönemlerde duyguların bireyin mantıklı düşünmesine engel olduğu ve bundan dolayı kesin ve kati suretle kontrol edilmesi ve bastırılarak düşünceleri etkilemeyecek şekilde hissizleştirilmesi gerektiği ileri sürülmüştür (Akt. Niedental, Krauth-Gruber, ve Ric, 2006). Stoacılar tutkuların arınması gerektiğini ve evrenin akıl ile yönetilmesi gerektiğini ve bu akıl ve mantık çerçevesinde yaşanması gerektiğini savunarak duygulara ne kadar yer olmaması gerektiğini belirtmişlerdir. Duyguların önemli işlevselliğinin olması ise duyguların geçmişten

gelen kalıtım ile bireye aktarıldığı ve bu aktarım sayesinde bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmek için gerekli olan davranışları sergileyerek tehlikeden uzak durmasına neden olmaktadır. Darwin (1872) kendisini güvende tutan bireyin çevresel birçok zorlukla nasıl başa çıkması gerektiğini de bu sayede öğrenmiş olacağını savunur. Duygunun işlevselliği ile ilişkisinde ise hem evrimsel hem de sosyal faktörlere göre duygunun işlevselliği tartışılmaktadır (Akt.Akan, 2014; Niedental, Krauth-Gruber, ve Ric, 2006).

Duyguları biraz daha detaylı ele alacak olursak iki temel başlıkta inceleyebiliriz. Bunlar ‘‘temel ve ahlaki duygular’’ olarak ele alınabilir (Akan, 2014). Temel duygular gündelik yaşamda bireyin daha karmaşık duygular yaşayabilmesi ve bunların ortaya çıkabilmesi için gerekli olan duygulardır. Beyaz ışığın içerisinde 7 farklı ışık rengi bulundurması ve bu renklerin belirli oranlarda birbirleri ile bir araya gelmesi ile diğer ışık renklerinin oluşması gibi düşünülebilir (Akan, 2014). Bir diğeri ise gen aktarımı ile nesillerdir süregelen olan duygulardır. Temel duygular; üzüntü, öfke, tiksinti, mutluluk ve korku olarak sayabilmekle beraber şaşırma da temel duygu olarak kabul eden kuramcılar bulunmaktadır (Niedental, Krauth-Gruber ve Rich, 2006). Temel duygular üzerine yürütülen en kapsamlı çalışmalardan birisi de Paul Ekman (1992) tarafından yürütülen kültürler arası çalışmasıdır. 6 temel ve ortak duygu olduğunu farklı kültürlerde aldığı sonuçlarda bulmuştur. Bu 6 temel duygu; öfke, korku, mutluluk, iğrenme, şaşkınlık ve üzüntüdür (Ekman, 1992). Ahlaki duygular ise Michael Lewis (1987) tarafından ilk olarak kullanılmıştır. Ahlaki duyguları ele alacak olursak da utanma, mahcup olma, kıskançlık, gurur duyma, gıpta etme, suçluluk olarak ele almak mümkündür (Tangney ve Dearing, 2002). Temel duygular daha fazla bireyin yaşamını devam ettirebilmek için gerekliyken ahlaki duygular ise daha ağırlıklı olarak bireyin yaşamını devam ettirirken yaşam kalitesini artırabilmek ve daha anlamlı kılmaktadır.

Wundt duyguların doğasını ‘‘üç boyutlu duygu teorisi’’ olarak açıklamaktadır. Bu teoride üç ana boyut ve 6 alt başlık vardır. Bu başlıklar; hoş olan-olmayan, heyecan-ketleme, gerilim-rahatlama şeklindedir ve bu duyguların birbirine indirgenemeyeceğini savunmaktadır (Reisenzein, 2000).

### **2.1.1 James-Lange kuramı**

James 1884 yılında ‘‘What is an emotion?’’ makalesinde duyguların bir olay ya da durum karşısında önce fizyolojik olarak verilen tepkilerin oluştuğunu ve bu tepkilerin ardından bedende oluşan değişikliği anlamlandırma ve yorumlamanın duyguları ortaya çıkmasını sağlamaktadır şeklinde yorumlamaktadır (James, 1884).

Örneğin akşam vakti yolda yürürken birden karşımıza bir köpek çıktığını düşünelim. Öncelikle beden köpekten kaçmak için sempatik sistem aktive olacak ve köpekten kaçmaya başlanacaktır. Bu kaçma olayı karşısında bedendeki değişiklikleri algılamak ve yorumlamadan sonra köpekten korktuğunuz duygu oluşacaktır. Bu kurama göre duygular en az bilişsel durumlar ile olduğu kadar fizyolojik durumdaki değişiklikler ile de bağlantılı olan bir süreçtir (Cannon, 1927).

### **2.1.2 Canon-Bard kuramı**

James-Lange kuramına alternatif olarak sunulabilecek bir kuram olarak Canon-Bard Kuramı fizyolojik tepkiler ile duygunun sırayla değil eş zamanlı ve paralel olarak oluştuğunu savunmaktadır (Canon, 1927).

Yukarıda verdiğimiz örneğin üzerinden gidecek olursak eğer yolda üzerimize koşan köpeği gördüğümüz zaman hem sempatik sistemden dolayı fizyolojik reaksiyonlar görülmeye başlar hem de köpekten korkarız ve bunlar birbirinden bağımsız fakat eş zamanlı gerçekleşir der Canon-Bard Kuramı.

### **2.1.3 Schachter-Singer duygu kuramı**

Schachter-Singer Duygu Kuramı diğer bir ismiyle iki faktörlü duygu kuramı olarak da adlandırabiliriz. Kuram temelde durum ve olay karşısındaki fizyolojik tepkilerin bilişsel olarak değerlendirilmesinin sonucunda duygusal süreçlerin ortaya çıktığını savunmaktadır (Schachter ve Singer, 1962). Aynı örnek üzerinden gidersek köpeği gördüğümüz zaman nabzın yükselmesi hızlı ve kesik nefes almalar gibi fizyolojik tepkilerin bilişsel olarak değerlendirilerek korku duygusunun oluştuğu söylenebilir. Bu kuram ile birlikte bilişsel süreçlerin daha fazla araştırılması ve çalışması üzerine katkısı olmuştur (İlhan, 2023).

#### **2.1.4 Barrett'in yapılandırılmış duygu kuramı**

Lazarus ve Ekman'ın kuramlarına alternatif olan Barrett'in yapılandırılmış duygu kuramı duyguların bağımsız değil birçok içsel ve dışsal etkenin sonucunda oluştuğunu savunmaktadır (Barrett, 2007). Bu etkenler biyolojik, bilişsel ve sosyal etkenlerin bir araya gelerek bireyin zihninde oluşturduğu duygusal durumu oluşturmaktadır. Bu kurama göre beş ana bileşen bulunmaktadır: bedensel hisler, duygusal kavramlar, kültürel inançlar, durumsal faktörler ve bilişsel işlemlerdir (İlhan, 2023). Barrett (2006b), bu bileşenler sayesinde bireyin duygularını anlamlandırma, farkına varma ve dışa vurabildiğini savunur. Duyguları anlamlandırılması ve dışa vurulması süreçlerinde sosyal ortam, kültür, dil gibi diğer etkenlerinde önemli rolü bulunmaktadır. Örnek verecek olursak farklı bir ülke yerine ülkemiz sınırları içinde dahi bölgesel olarak aynı fiziksel deneyimlere verilebilecek farklı bir çok duygusal tepki görebiliriz.

#### **2.1.5 Lazarus'un duygu kuramı**

Lazarus (1984) duygunun bir olay ve durum karşısında verilen tepkinin genel geçer olamayacağını öznel olarak değerlendirilerek verilecek tepkinin oluştuğunu savunmuştur. Bir olay veya durum karşısında bireyin bilişsel değerlendirmesi, olay veya durumun değerlendirilmesi, yorumlanması ve anlamlandırılması gibi komplike olan ve durağan olmayan bir süreçtir. Duyguların oluşmasında bireyin düşünce yapısı, hissettikleri, yaşantıladığı anlar, hayal gücü vb birçok etkenin bir arada etkileşime girmesi ile oluşmaktadır (Lazarus, 1991).

Lazarus'un kuramında 3 temel bileşen bulunmaktadır. Bunlar bilişsel değerlendirme, fizyolojik ve duygusal tepkiler olarak söylenebilir (Lazarus, 1991). Bilişsel değerlendirme sürecinde olay veya durumun analizinin yapılarak fayda/zarar olasılığının hesaplanması ve bu durum veya olay karşısında nasıl hareket edilmesi gerektiğinin planlanmasıdır (Lazarus, 1984). Fizyolojik tepkiler ise duygusal sürecin yoğunluğunu ve hissedilme süresini artıran etkenler olarak söylenebilir (İlhan, 2023). Duygusal tepkiler ise duygu süreçlerinde farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Ses tonu, hal tavır ve hareketler, jest ve mimikler en önemli dışa vurma şekilleridir. Ayrıca Lazarus'un kuramına göre bireyler aynı olaylara farklı tepkiler de verebilir (Lazarus, 1984). Örneğin deneme sınavında başarısız olan birisi daha çok çalışması

gerektiği noktalar olduğunu dűşünebilirken bir başkası tamamen başarısız olduğunu ve bundan dolayı başarısız hissedebilir.

### **2.1.6 Ekman ve Davidson'un duygu kuramı**

Ekman ve Davidson (1994) kuramında ‘belirli bir uyarıcıya veya duruma yanıt olarak organizmanın durumunda koordine edilmiş değişimler’ şeklinde tarif edilmektedir. Duygusal süreçlerin kültürler arası değişiklik göstermez ve evrensel olduğunu öne sürmektedir. Ekman (2003) ‘Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!’ kitabında da özellikle altı evrensel ve temel olan duygudan söz etmektedir. Bu duyguları öfke, korku, mutluluk tikslenme, üzüntü ve şaşkınlık olarak tanımlamaktadır. Duygusal deneyimin oluşabilmesi adına davranışsal, fizyolojik ve bilişsel tepkilerin bir araya gelerek değerlendirilmesi ve bu değerlendirmenin sonuçlanması ile oluşmaktadır. Bu kurama göre bilişsel değerlendirme fizyolojik tepki ile aynı anda veya sonrasında gerçekleşmektedir (Ekman ve Davidson, 1994). Fizyolojik tepkiler refleks olarak vücudun verdiği tepkilerdir. Bundan dolayı duygusal tepkilerden önce veya aynı anda oluşabilmektedir. Duygular evrensel kabul edildiği için duygulara verilen tepkilerin istemsiz bir şekilde kendiliğinden oluştuğunu ve bu tepkilerin jest ve mimikler aracılığı ile de dışa vurulduğunu göstermiştir (Ekman, 1993).

Lazarus'un kuramı ile Ekman ve Davidson'un kuramları karşılaştırıldığı zaman Lazarus bireylerin verdikleri duygusal tepkilerin kültürden ve sosyal çevreden etkilenerek şekillenebileceğini fakat Ekman ve Davidson duygusal tepkilerin evrensel olduğunu ve özellikle yüzde oluşan ifade biçimlerinden yola çıkarak değişmeyeceğini savunmaktadır. Diğer bir açıdan incelendiğinde ise iki kuramın da bilişsel ve fizyolojik tepkilerin duyguların üzerindeki etkisini ve önemini vurgulamaktadır. Ortak ve farklı noktaları olmakla birlikte iki kuram da duygunun oluşumu, yorumlanması ve anlaşılması üzerine araştırmalara yol açmıştır (Moors ve Diğerleri, 2013).

## **2.2 Duyu Düzenleme**

### **2.2.1 Duygu düzenlemenin tanımı**

Duyguların insan yaşamı üzerindeki rolü çok önemli olmasına rağmen duyguyu tanımlayabilmek oldukça zordur. Bunun temel nedeni duyguyu

tanımlamada oldukça farklı çeşidin olmasıdır (Koç, 2022). Örneğin sınavda cevapları yetiştiremeyen öğrencinin kaygısı, sevgilisinden ayrılmış bireyin üzüntüsü, takım seçmelerini kazanmış çocuğun mutluluğu, çocuğu olan ebeveynlerin heyecanı gibi birçok farklı örnek verilebilir. Duyguların bireye yararından çok zararının olduğu anlar da olabilir (Gross, 2002). Değişen hayat şartları ve gündelik hayat esnasında bireyin koşullara uyumunu artırabilmesi ve hayatının gündelik işleyişini kolaylaştırabilmesi adına duygularını ifade ve kontrol edebilmesi yani duygularını düzenleyebilmesi önemlidir (Gross ve Werner, 2010). Ayrıca duygu düzenleme sadece bireysel değil toplum için de sosyal amaçlar için de mecburi bir davranıştır (Campos ve ark., 1989).

Duyguların batı felsefesinde yorumlanması ve kavramsallaşmasındaki önemli temel etkenlerden biri de tarihi çağlarda Yunan felsefesindeki üst düzey akıl yürütme ve eleştirel düşünme süreçlerine ket vuran olumsuz olgulardan doğmuştur (Cole, Michel ve Teti, 1994). Ayrıca tarih boyunca duyguların düzeltilmesi gereken normalin dışında olan ve rahatsız edici olduğunu savunan Seneca ve Ryle gibi düşünürler olmuştur. Bu düşünceye karşı olan ve daha olumlu yaklaşarak duyguların çok katı kurallar ile kontrol altında tutulmamasını savunan Hume ve Aristo gibi düşünürler de olmuştur (Gross, 1998). Kavramsal olarak duygu düzenleme ile birlikte duyguların bireydeki etiklerinin dikkat çekmiş ve anlamlandırılması daha güçlü bir hale gelmiştir (McRae ve Gross, 2020).”Bir tepki alanındaki aktivasyonun başka bir tepki alanındaki aktivasyonla değiştirilip düzenlenmesini sağlayan bir süreç” şeklinde de tanımlanabilir (Dodge, 1989). Gelişimsel perspektiften bakan Thompson (1991) ise duygu düzenlemeyi “verilen duygusal tepkilerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçlerdir” şeklinde tanımlamaktadır.

Duyguların özelliklerini el alacak olursak üç farklı şekilde ele alabiliriz. İlk olarak hissedilen duyguya verilen tepkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bundaki temel etken insanların hayatlarındaki hedeflerinin duyguları üzerinde etkili olmasıdır. Yaşanan olay ve duruma verilen tepkiler hayal ve hedefleri doğrultusunda şekillenecektir. Hedef ve hayaller doğrultusunda yüklenen anlam da değişkenlik gösterebilir (Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross, 2010). Örnek vermek gerekirse Aynı takımı tutan iki kişiyi düşünelim. Bireylerden bir tanesi fanatik diğeri ise fanatik olmadan destekliyor olsun. Akşamki derbi maçını tutulan takım kaybettiği

zaman fanatik olan çok yoğun şekilde olumsuz duygular yaşarken çok da fanatik olmayan birey daha az olumsuz tepki verebilir (Koç, 2022).

Duygu düzenlemenin kökeni savunma mekanizmalarına, stres ile başa çıkmaya, bağlanmaya ve duygu kuramına dayandırabiliriz (Koole, 2009). Duygu düzenlemeyi olmayan bir duygunun oluşması veya yaşanan duygusal tepkinin değiştirilmesi olarak yorumlayabiliriz (Ochsner ve Gross, 2005). Duygu düzenleme denince tek başına ilk akla gelenler ile düşünmek hata olabilir. Çünkü duygu düzenleme denince hem fizyolojik olarak hem düşünsel olarak hem de davranışsal olarak ayrı ayrı bütün hepsi ele alınması gerekir (Ataman, 2011). Bu süreçler hem kendiliğinden hem de kontrollü bir şekilde olabilir, bilinçli olabileceği gibi bilinçdışı olarak da gerçekleşebilir (Gross ve Thompson, 2006). Duygu düzenlemeyi olumlu ve olumsuz her iki şekilde de oluşan duyguların şiddetinin ve şeklinin değiştirilerek düzenlenmesi olarak tanımlayabiliriz (Masters, 1991). Duruma göre duyguların kontrol edilemeden aşırıya kaçan düzeyde hissedilmesi ve düzenlenme konusundaki sıkıntıları bireyin yaşamını daha zor bir duruma sürükleyebilir.

Bireyler yaşamlarında içsel olan fiziksel ağrı gibi veya çevresinde bulunan diğer kişiler ile ilgili dışsal uyaranlar sonucunda birçok farklı duygu durum yaşamaktadır. Bu duygu durumlar bazen gündelik hayatı etkilemese dahi bireyin yaşantısında genel akışa etki edecek boyutlarda da olabilir. Böyle durumlarda birey gündelik hayatının devamı için aşırıya kaçabilecek duygularına yön verebilmek ve yaşam kalitesini artırabilmek adına farklı yollara başvurabilir. Uyaranlara tepki vermesi durumunda bireylerin genellikle başvurabileceği yollara örnek olarak uyarandan hızlı şekilde uzaklaşmak, tecrübelerini yazıya dökmek veya yumuşak bir nesneye vurarak öfkesini çıkarmaya çalışmak gibi yöntemler sayılabilir (Gross ve Munoz, 1995). Ayrıca hayatını evrimsel perspektifte değerlendirdiğimiz zaman devam ettirebilmesi için de katkı sağlamaktadır (Fox, 2008).

Duygu düzenleme bireylerde duygularının olağan gidişatta devam etmesini sağlayan bir dizi süreç olarak belirtilebilir. Olağan gidişatını devam ettirebilmek için bireyler duygularını olumlu veya olumsuz fark etmeksizin artırabilir veya azaltabilir. Yani duygu düzenlemede maksat olumlu veya olumsuz duyguların yoğunluklarını yönlendirmektir. 2006 yılında yarı yapılandırılmış görüşme tekniğini kullanarak yaptıkları araştırmada Gross, Richards ve John katılımcıların 24 farklı duyguyu hedef olarak duygu düzenlemeye başvurduklarını ve bu duygularda da en çok öfke (%23),

üzüntü (%22) ve kaygı (%10) olduğunu, ayrıca olumlu duygularda (%9) ise oldukça az olduğunu bunun da büyük kısmının mutluluk ve heyecandan oluştuğunu saptamışlardır (Akan, 2014).

Duygu düzenleme kuramını uzun yıllar süren araştırmaların ardından klinik gözle de araştırılmaya başlanmış ve özellikle ele alınan noktalardan birisi bu süreçlerde bireyin düzenlenmesi gereken problemlerden nasıl etkilendiği olmuştur. Yaşadığı olaylara verilen tepkiler veya bu olayların bireydeki etkisinin şiddeti ve miktarının daha tolere edilebilir olması, verilen tepkilerin daha yumuşak ve kırılğan olmayan tepkiler olması ve duyguların esnekliği konuları da bu süreçte çalışılan konulardan olmuşlardır (Cole ve ark., 1994). Duygu düzenlemeyi klinik açıdan da ele alınması Gross'un bu konuya ağırlık vermesi ve uzun yıllar boyunca yapmış olduğu araştırmalar ve yayımları ile büyük ölçüde ilerleme kat etmiştir.

Gross (1998a) duygu düzenleme kuramından bahsederken bireyin duygularını şekillendirmesi ve bu sürecin deneyimlenen duyguların düzenlenişinden ve dışarıdan nasıl görüneceğinin önemine değinmiştir. Duygusal tepkinin meydana gelişi ise olay veya durumdaki toplanan verilerin 3 başlık olan fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal süzgeçlerden geçerek son halinin oluşması şeklindedir (Gökdağ, 2020). Bu toplanan veriler ve tepkinin çıkışının nasıl olacağını bizlere önden söyleyebilir. Tüm bu süreci duygu düzenleme olarak adlandırabilir ve duyguların nasıl bir hareket sergilediği konusunu ele alabilmektedir (Gross,1998b). Bütün bu süreçler sonucunda duygu düzenleme sonucunda her zaman tepkiler beklendiği şekilde çıkmayabilir. Otomatik olarak çok hızlı olan duygu düzenleme süreci sonucunda beklenen duygusal reaksiyonlar görülmeyebilir. Bu durumdan dolayı yapılan araştırmalarda zorluklar yaşanabilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme süreçlerini ele alacak olursak "öncül odaklı" ve "tepki odaklı" olarak iki başlıkta ele alabiliriz. Öncül odaklı dört süreç olarak tanımlanmıştır. Bunlar durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması ve bilişsel değişimdir. Duygusal tepki öncesinde oluşan durumlar olmasından dolayı öncül odaklı olarak tanımlanmaktadır. Tepki odaklı süreç ise duygusal tepki sonrasında oluşan durumdur ve tek tepki modülasyonu olarak ele alınmaktadır (Gross ve Munoz, 1995).

Yapılan araştırmalarda duygu dzenleme ile bireylerin ruh sağlığının kalitesinin artması ve yeniden kazanabilmesinin gerekleēebileceđi ve duygu dzenleme konusunda yetersiz olan bireylerin ruh sağlığının daha olumsuz bir durumda olduğunu da gstermiştir (Berking ve Whitley, 2014). Duygu dzenleme konusunda bireyin kendini geliştirmesi hem gndelik yaşantısındaki kalitesini artırmak için hem de ruh sağlığını daha iyi hale getirebilmesinde önemli rol oynamaktadır. Çalıştığınız kurumdan dūřünün örneğin. Acil bir durumla karşı karşıya kaldığınızı dūřünelim. Bu durumda yöneticinizin bu durumu kontrol altında tutabilmesi öncelikle kendi duygularını kontrol edebilmesi ve ardından durumun analizini yaparak diğer çalışanları da yönlendirebilmesi gerekir. Bu durumda duygu dzenleme konusunda kendisini geliştirmemiş bir bireyin ruhsal olarak yaşayacağı duygulanım da aynı şekilde olumsuz ve yoğun bir şekilde olacaktır. Amaç ve hedeflere ulaşma konusunda duygu dzenleme duygusal tepkilerin hem içsel etkenler hem de dışsal etkenler tarafından değerlendirilmesi ve bu değerlendirme sonucunda hareket edilmesidir (Thompson, 1994).

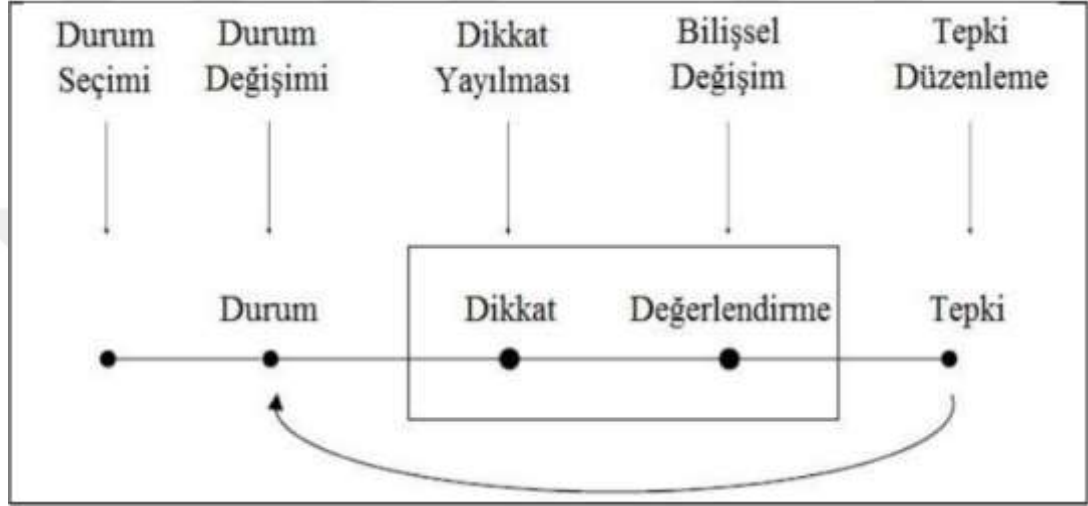
Duygu dzenlemede genel tanım duygu dzenleme stratejilerini kullanarak duygusal tepkinin bastırılması veya yeniden değerlendirilmesini içeren bir süreçtir. Bu süreci Gratz ve Roemer (2004) aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

1. Duygunun anlamlandırılması ve farkındalığı
2. Duygunun kabulü
3. Dürtüsel olan davranışların kontrolü ve daha bilinçli hareket edilmesi ve bu deneyim sırasında hedefler-gayeler doğrultusunda hareket edilmesi
4. Duygu dzenleme stratejilerinin doğru ve rahat bir şekilde kullanılması (Dülger, 2022)

### **2.2.2 Duygu dzenlemede süreç modeli**

Duygular bireyin yaşadığı olay ve durum ile birlikte etkileşimde olduğu bireylere karşı olan tutumun belirlenmesinde önemli bir etkidir. Bireyin gndelik hayatındaki karşılaştığı olay ve durumlardaki tepkisi, içinde bulunduğu ortam ve koşullara göre değişkenlik göstererek sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesinde duygu dzenlemenin önemli olduğu varsayılmaktadır (Bonano ve Burton, 2013). Duygu dzenleme sürecinde farklı modeller kullanılabilir olsa da Gross

duyguların organizma ve çevrenin teması ile gerçekleştiğini savunur (Gross 1998). Duygunun tepkiden önce mi yoksa sonra mı duygunun çıkışına göre değişkenlik gösterebilir. Gross'un geliştirdiği modelde kullanılan stratejinin vaktine göre öncül odaklı ve sonuç odaklı olacak şekilde sınıflandırılmaktadır (Gross, 2001). Duygu ortaya çıkmadan veya çıkış anındaki süreçte düzenleyebilmek öncül odaklı stratejiler ile duygu ortaya çıktıktan ve davranışa yansdıktan sonraki süreçte ise tepki odaklı stratejiler ile düzenlemek mümkündür (Gross ve Werner, 2010).

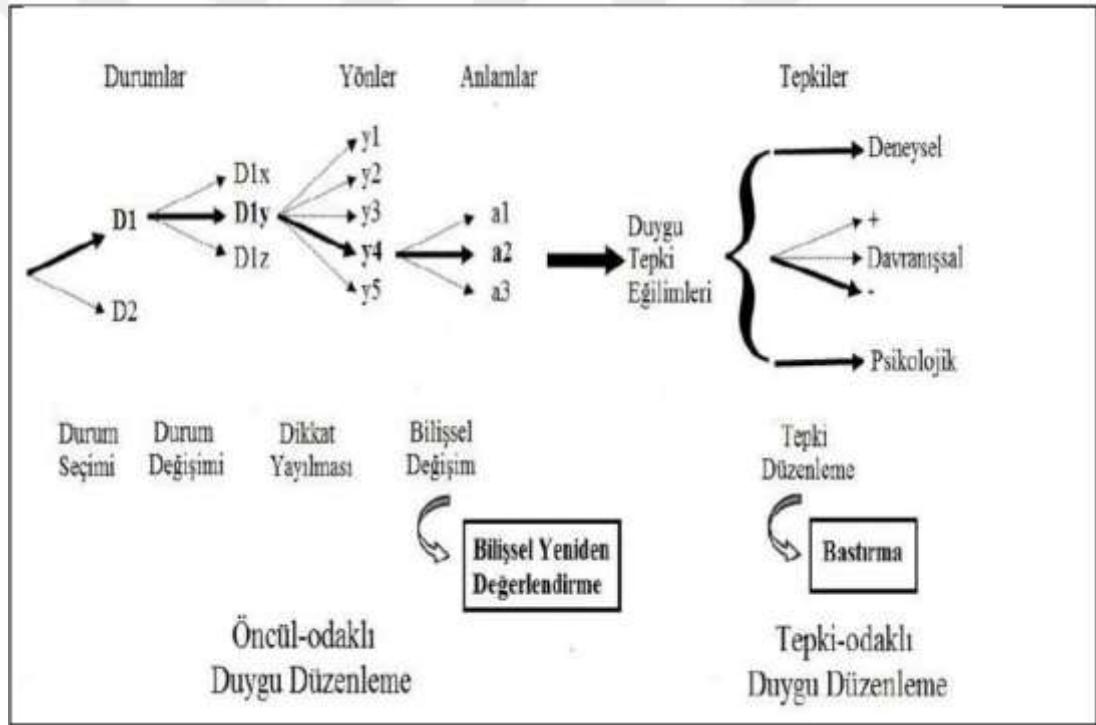


**Şekil 2.1: Duygu Düzenleme Stratejilerini Vurgulayan Duygu Düzenleme Süreci Modeli**

**Kaynak:** Gross, J. J. and Thompson, R. A., (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In. J.J. Gross (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation*, (Chapter 1, pp. 3-24). New York: Guilford Publications, s. 10.

Şekil 2.1’de de görüldüğü üzere durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olarak adlandırılmaktadır. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme ve baskılama olarak iki alt boyutta incelenmektedir. Bunu şekil 2.2’de görebilmekteyiz. Yeniden değerlendirme duygu henüz ortaya çıkmamışken veya çıkmak üzereyken olay veya duruma bakış açısını değiştirerek algılanmasını değiştirmeye ve tekrardan anlamlandırarak algılanmasını sağlamaya destek olurken, baskılama ise duyguyu ifade etmeye ket vuran bir tepkidir (John ve Gross, 2004). Yeniden değerlendirme bastırmaya göre olumsuz duyguların değerlendirilmesi ve çözümlenmesi konusunda daha fazla rol oynamaktadır. Bunun temel nedeni ise bastırmanın olumsuz duygunun hissedilmesinde duyarsızlaştırması fakat engelleyememesidir ve bireyin algılarını düşüren bir stratejidir (Bracket ve diğ., 2010). Ataman (2011) rahatsızlık veren duygunun üstesinden gelebilmek adına gerekli olan süreç olarak tanımlamaktadır.

Bilişsel yeniden değerlendirme, öncül odaklı strateji olduğu için duygunun dışı vurumu öncesinde müdahale edilebilmesini sağlamakta ve duygunun ortaya çıkışı öncesi ve sonrasını etkin bir şekilde etkilediği için istenilen şekilde değiştirebilmeyi mümkün kılmaktadır. Tepki odaklı strateji ise duygunun dışı vurumu sonrasında olduğu için daha geç ve daha yüzeysel bir değişikliği mümkün kılar ki bu da tam olarak kesin değişikliğe değil daha anlık bir çözüm yolu sunmaktadır. Fakat olumsuz duyguların etkisini ve tepkisini azaltmada oldukça başarılı bir strateji olduğu da açıkça görülse de olumsuz duygunun azaltılmasında aynı oranda başarılı olduğunu söylemek mümkün değildir (Demirtaş, 2018). Aynı zamanda olumlu duyguları da bu süreçte baskılayacağı bir etkisi olabilir (Dülger, 2022).



**Şekil 2.2: Duygu Düzenleme Süreç Modeli**

**Kaynak:** Gross, J., (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299, s. 282

Bilişsel yeniden değerlendirme duygusal olarak avantajlı bir konumda olabilecek şekilde yeniden yorumlanması ve anlamlandırılmasını gerektiren bilişsel bir tür olarak duygu düzenleme için uyarlanabilir (Lazarus ve Alfret, 1964). Duygu düzenleme stratejisi olarak bilişsel yeniden değerlendirme, oluşacak duygunun baştan yeni bir şekilde oluşturulması ve tekrardan değerlendirilmesini sağlayabilmek adına esnek ve güçlü bir yetiye sahip olunması gerekmektedir (Özgüle ve Sümer,

2017). Örneğin öğretmeni tarafından eleştirilen bir öğrenci azarlandığını düşünerek üzölmek yerine öğretmenin kendisinin geleceği için kaygılandığını düşünerek kendisini iyi hissedebilir. Bu örnekten de göröldüğü gibi bilişsel yeniden değerlendirme olay veya durumu değiştirmeye gerek duyulmadan esnek ve güçlü duygu düzenleme becerisi ile yönetilebileceğini göstermektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

Yapılan meta analiz çalışmalarında duygu düzenleme stratejisinde yeniden değerlendirmenin en etkin yöntem olduğuna dair kanıtlar sunulmuştur (Webb, Miles ve Sheran, 2012). Farklı bir çalışma olan Haga, Kraft ve Corby (2009)'un araştırmasında ise batı kültürlerindeki bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ile yaşam doyumu ve olumlu duygular ile pozitif yönde, karamsar ruh hali ve olumsuz duygular ile negatif yönde bir ilişki olduğu görölmüştür (Özgöle ve Sümer, 2017).

Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisinde ise duygunun ortaya çıkışı ve sonrasındaki süreçteki fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkilerin düzenlenmesi olarak tarif edebiliriz (Gross ve Thompson, 2007). Bastırma stratejisini kullanan bireylerde duyguyu engelleme ve silme çabasından dolayı olumsuz duygular ile birlikte olumlu duyguları da etkileyebilir. Bastırma stratejisinin ara ara kullanılması bireyin psikolojik sağamlılığını destekleyen bir durumken katı bir şekilde çok sık kullanılıyor oluşu istenmeyen şekilde başarısızlığa sürükleyebilir (Saters-Pedneault ve diğ. 2010). Bir diğer negatif durum da bastırmanın sürekli kullanılması durumunda olumlu duyguların deneyimlenmesi de azalabilir (Gross, 1999). Aynı zamanda bastırma çok sık kullanıldığında olumsuz duygular daha yoğun şekilde de hissedilmeye başlanabilir. Bastırmanın sık kullanılması durumunda olumlu duygularda hissedilme ve ifade edilmesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görölmektedir (John ve Gross, 2004). Bastırma olumsuz duyguların ifade edilmesinde olumlu bir strateji iken olumsuz duyguların hissedilmesini engellemediği için bireyin iç ve dış duygu arasındaki farkın büyümesine ve bu durumun da olumsuz duygunun hissedilmesine sebep olabilmektedir (Özgöle ve Sümer, 2017).

### 2.3 Depresyon

Günümüzde fiziksel hastalıklar kadar ruhsal hastalıkların varlığı da artış göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre ruh sağlığı hastalıkları, var olan tüm hastalıkların %12.3'ünü oluşturmaktadır (Brundtland, 2000). Bu durum sağlık açısından hem bireyler özelinde hem de içinde yaşadıkları toplum genelinde büyük bir önem arz etmektedir. Neyse ki yardım arama davranışı da önceki nesillere kıyasla artış göstermektedir. Her geçen gün daha fazla sayıda kişi ruhsal hastalıklarına çözüm arayışıyla profesyonel yardıma başvurmaktadır. Başvuruya sebep olan ruhsal hastalıkların başında da depresyon görülmektedir.

Hemen hemen herkesin yaşamı boyu zaman zaman sıkıntı çektiği olmuştur ancak kimileri için bu durum bir semptom halini almış olup semptom halini alan bu durum bir hastalığı işaret eder hale gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre depresyon, insanlarda fonksiyon kaybına neden olan: sosyal, ruhsal ve biyolojik faktörlerin etkileşiminin sebep olduğu, kısaca çökkün ruh hali olarak nitelenen bir hastalıktır (WHO, 2017). Depresyon, ruhsal hastalıkların alt kategorileri içerisinde bulunan duygudurum bozuklukları başlığında yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu depresyon tanımından hareketle depresyon yaşayan kimselerin tarif edeceği semptomların da ruhsal, sosyal, bilişsel, biyolojik ve duygusal gibi birçok farklı alana ait olabileceği görülmektedir. Depresyon semptomlarının açığa çıktığı alanlarda bu durumdan mustarip kişi için ona zarar veren çeşitli bozulmalar meydana gelmektedir.

Depresif bozuklukların temel özellikleriyle işlev bozukluğuna sebep olduğu alanları birkaç başlık altında toplayacak olursak bunlar; duygudurum, davranış, tutumlarda değişiklik, düşünce ve fiziksel değişiklikler olarak sıralanabilmektedir. Bunları örneklemek gerekirse duygudurum için üzüntü, keder, sinirlilik, suçluluk ve utanç; davranış için yerinde duramama, hareketlilikte düşme, konuşmanın yavaşlaması; tutumlardaki değişiklik için değersizlik, düşük benlik saygısı, geleceğe ilişkin olumsuz bakış açısı; düşünce için kendini eleştirme, düşünce sürecinde yavaşlama, akıl yürütmede çarpıtma, karamsarlık, konsantrasyonda azalma, hafızada gerilik, karar vermede güçlük, ve kendini suçlama; fiziksel değişiklikler içinse yeme-içme alışkanlıklarında değişiklik, uyku rutininde bozulmalar, yorgunluk, baş ağrıları, mide ağrıları, bulantı, enerji azalması ve yaygın vücut ağrıları çeşitli alanlardaki

çeşitli belirtilere örnek olarak sıralanabilmektedir. Görüldüğü üzere depresif bozukların sebep olabileceği semptomlar ve bozulmalar çok çeşitli alanda ve çok daha fazla sayıda olabilmektedir.

### **2.3.1 Tanı ve klinik özellikler**

Depresyonun ana belirtisi, uzun süreli bir hüzün ve çaresizlik duygusudur. Bu, kişinin normal günlük işlevlerini sürdürme yeteneğini ciddi şekilde etkilemektedir. Depresyonun şiddetli formlarında, intihar düşünceleri ve kendine zarar verme eylemleri ortaya çıkabilmektedir bu durum, acil tıbbi müdahale gerektirebilecek bir durumdur. Depresyondaki kişiler iştah değişiklikleri yaşayabilmektedir; bu durum kişide ya aşırı yemek yeme eğiliminde olma ya da iştahı tamamen kaybetme şeklinde görülmektedir. Depresyon, uyku düzenini de bozabilmektedir; insomnia (uyuyamama) veya hipersomnia (aşırı uyuma) yaygın semptomlardır. Depresyon bazen baş ağrısı, mide sorunları ve diğer fiziksel semptomlarla ilişkilendirilebilir. Depresyon genellikle kişinin enerji seviyelerini düşürür, bu da günlük aktiviteleri yerine getirme yeteneğini azaltmaktadır. Depresyon, konsantrasyon ve karar verme yeteneğini olumsuz etkileyebilmektedir bu sebeple zihinsel bulanıklık ve bellek sorunları sık görülmektedir. Depresyon, kişinin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir, toplumsal izolasyona yol açabilir.

Depresyonu pek çok farklı kurum ve kuruluş çeşitli şekillerde bilimsel çerçeveye bağlı kalarak tarif etmeye çalışmıştır. Günümüzde ise bu tarifler içerisinde en çok kabul gören tanımlama ve sınıflandırma Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemidir. APA, düzenli aralıklarla ruh sağlığı uzmanlarının kullanımı için evrensel bir manüel hazırlayarak yayımlamaktadır. Bu manüel, el kitapçığı olarak da görülebilmektedir.

Tanımlama ve sınıflandırma el kitapçığının güncel versiyonu olan DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) depresif bozukluğu şu alt gruplara ayırmıştır (Köroğlu,2000);

1. Majör depresif bozukluk
2. Distimik bozukluk
3. Yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu
4. Premenstrüel disforik bozukluk

5. Madde / İlaç kaynaklı depresif bozukluk
6. Başka medikal duruma bağımlı depresif bozukluk
7. Diğer belirtilen depresif bozukluk
8. Tanımlanmamış depresif bozukluk

Depresyon denildiğinde pek çok kimse APA'nın yapmış olduğu bu kategorizasyondan habersiz şekilde majör depresif bozuklukta tarif edilen şeyi düşünmektedir. Bu çalışma süresince de depresyon denildiğinde majör depresif bozukluk kastedilerek ondan bahsedilecektir. Bu sebeple çalışmanın tanı ve klinik özellikler başlığında sıradaki durağımız majör depresif bozukluğun DSM-V'e göre tarifi olacaktır.

### **2.3.2 DSM-V'e göre majör depresif bozukluk tanı kriterleri**

Depresyonun en yaygın görülen türü olarak karşımıza majör depresif bozukluk çıkmaktadır. Bir kimseye majör depresif bozukluk tanısı koyulabilmesi için iki haftalık dönem boyunca, bireyde çökkün duygu durumu, neredeyse tüm etkinlik alanlarına karşı belirgin düzeyde ilgi kaybı, kilo verme ya da alma, uykusuzluk veya aşırı uyuma, değersizlik ve suçluluk duyguları, yineleyici ölüm düşünceleri gibi belirtilerin görülmesi gerekmektedir. Bunlara ek olarak bireyin işlevselliğinin önemli ölçüde düşmüş olması da gereklidir.

DSM-5'e göre depresyon belirtileri bireyin çökkün ruh halinde olması, ilgisinde ciddi oranda azalma olması, iştah kaybı veya tam tersi yüksek biçimde iştah açıklığı, uykusuzluk veya çok fazla uyuma, değersizlik hisleri, dikkati yönetmekte zorlanma ile tanımlanmaktadır (akt. Köroğlu, 2013). Bir başka tanımıyla depresyon, bireyin öz kaynak aktivitelerinde eksilme ile kendini belli eden duygusal yaşantıdır (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Özellikle bir işte çalışan birey çalışma motivasyonunu kaybeder, çalıştığı zamanlarda da performansında düşüklük olduğu görülür (Tan, 2008). Depresyondaki birey bir çöküş halindedir ve bunun sebebini bilememektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2004).

DSM-V'e göre major depresif bozukluğun tanı kriterleri aşağıdaki gibidir (Köroğlu 2014, 92;):

A. Belirtilerden en az beşinin kişide aynı iki hafta süresince neredeyse her gün, gün boyu bulunması gerekir. Bunun yanı sıra kişinin bireysel, sosyal veya

mesleki işlevselliğinde değişiklik meydana gelmiş olmalıdır. Bu belirtilerden en az biri (1) çökkün duygudurum veya (2) ilgisini yitirme ya da zevk almama durumu (anhedoni) olmak zorundadır. Bu durum değerlendirilirken açıkça başka bir sağlık durumuna bağlı belirtiler bu kapsamda değerlendirilmez.

1. Kişinin öznel olarak bildirdiği ya da başkalarınca gözlenen neredeyse her gün, gün boyu süren çökkün duygudurum,

2. Neredeyse her gün, günün büyük çoğunluğunda bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin bir azalma ya da bunlardan zevk almama durumu,

3. Diyet yapmıyorken çok kilo verme ya da kilo alma (1 ay içinde vücut ağırlığında %5" ten fazla değişiklik olması) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma veya artma,

4. Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da fazla uyuma,

5. Neredeyse her gün, psikomotor ajitasyon ya da yavaşlama.

6. Neredeyse her gün, bitkinlik ya da enerji azalması,

7. Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşın ya da uygunsuz suçluluk duyguları,

8. Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama

9. Yineleyici ölüm düşünceleri

B. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya yol açar; kişinin toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte bozulmaya sebep olmuştur.

C. Bu belirtiler madde kullanımı ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojik etkilerine bağlanamaz. (Not: A-C tanı ölçütleri bir yeğin depresyon dönemini oluşturmaktadır).

D. Depresyon dönemi şizoduygulanımsal bozukluk, şizofreni, şizofrom bozukluk, sanrısız bozukluk ya da şizofreni açılımı kapsamında ve psikozla giden tanımlanmış ya da tanımlanmamış diğer bozukluklarla daha iyi açıklanamaz.

E. Hiçbir zaman manik dönem ya da bir hipomani dönemi olmamıştır (Köroğlu 2014, 92).

### 2.3.3 Epidemiyoloji

Epidemiyolojik araştırmaların amaçları; vakaların tanımlanması, vakaların toplum içindeki dağılımı, tarihsel eğilim, sebeplerin tanımlanması ve prognozun belirlenmesi şeklinde sıralanabilir. Epidemiyolojik çalışmalarda toplum yaygın olarak taranır. Depresyon özelinde yürütölen epidemiyolojik çalışmalarda da başlıca amaçlar hastaların sayısını belirlemek, bu hastalığın yaygınlığı, risk faktörleri, coğrafi dağılımı gibi önemli bilgileri derlemektir. Epidemiyolojiyi bilmek depresyonda erken tanıyla müdahaleyi ve bununla birlikte önleyici çalışmalar yapılabilmesini mümkün kılar. Depresyon, ruh sağlığı alanında ‘soğuk algınlığı’ denebilecek kadar yaygın bir rahatsızlık olduğundan dolayı toplum sağlığı açısından büyük önem arz etmektedir (Fennell, 1989).

“The European Study on the Epidemiology of Mental Disorders” çalışması sonuçlarına göre kişilerin hayatları boyunca duygudurum bozukluğuna yakalanma oranı %14 ve duygudurum bozuklukları içerisinde de majör depresyona yakalanma oranı %3.6 ile %8.5 arasında bulunmuştur (Kaya ve Kaya, 2007). Yakın geçmişte yapılan bir araştırma sonucuna göre ise majör depresif bozukluğun, psikiyatrik bozukluklar arasında hayat boyu yaklaşık %17 oranıyla en yüksek yaygınlığa sahip olduğu görölmüştür (Sadock ve diğeri, 2016).

Türkiye'deki epidemiyolojik çalışmaları gözden geçiren Küey ve Güleç (1993) dört önemli sonuç saptamıştır; bunlardan ilki toplum içinde klinik düzeyde depresyon prevalansının yaklaşık %10 olduğu, ikincisi depresyonun somatik belirtileri %20 dolaylarındaiken ruhsal belirtileri ise yarı yarıya daha düşük olduğu, üçüncü olarak kronik fizik hastalığa sekonder depresyonların %4-8.8 oranında seyrettiği ve son olarak hastaların yaklaşık üçte birinde depresyonun kronikleştiğidir (Eker, 1999). Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasının sonuçlarına göre depresif nöbet, distimi, tekrarlayan kısa depresif bozukluk gibi birçok depresif bozukluğun prevalansı %7.2 olarak bulunmuş; erkeklerde %3.9, kadınlarda %9.8 oranında göröldüğü belirlenmiştir (Erol ve diğeri, 1998).

Bu konudaki epidemiyolojik çalışmaların ortak sonucu gerek depresif belirtilerin gerekse klinik düzeyde bir hastalık olarak depresyonun prevalans hızları kadınlarda erkeklere göre 2-3 kat daha yüksek olduğudur (Önen ve diğeri, 1995). Kadınlarda depresyonun sıklık ve yaygınlığının erkeklere göre daha fazla olmasının

yanı sıra depresyon risk oranının da kadınlarda erkeklere göre iki kat fazla olduğuna işaret edilmektedir (Çelik ve Hocaoglu, 2016).

DSÖ Dünya Ruh Sağlığı araştırmalarında rapor edilen majör depresif bozukluk başlangıç yaşı ilk yetişkinlik olarak adlandırabileceğimiz yirmili yaşların ortaları gibi görünmektedir ancak diğer ruh sağlığı bozukluklarıyla kıyaslandığında majör depresif bozukluk için başlangıç yaşının oldukça geniş bir yelpazeye yayıldığı da görölmektedir. Yine aynı araştırmalar içerisinde tüm ölkelerde başlangıç yaşının orta ila geç ergenlik ile kırklı yaşların başı arasında değiştiği gösterilmiştir (Kessler ve Bromet, 2013).

Depresyonda etkisi olduğu dőřünölen bir diğer unsur ise sosyoekonomik dőzeydir. Gelir dőzeyinin depresyon üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, gelir dőzeyi dőřük ailelerde yetişen öğrencilerde depresyon semptomlarının gelir dőzeyi yöksek öğrencilere göre daha sık göröldüğu saptanmıştır (Kaya ve diğerleri, 2007). Sosyoekonomik dőzeyi belirleyen medeni durum ve eğitim dőzeyi gibi unsurları da içeren bir başka araştırmada 15-49 yaşları arasında evli kadınlarda depresyon olgusu incelenmiş; ilkokul ve altında eğitimi bulunan, 18 yaşın altında evlenmiş olan, gelir durumu dőřük olarak değerlendirilen, eşi ile kendi ailesi ve eşinin ailesiyle ilişkisini kötü olarak tanımlayan, ilaç kullanımı gerektiren kronik hastalığı olan, daha öncesinde tanı koyulmuş ruhsal hastalık ve intihar girişimi öyküsü bulunan, evliliği boyunca şiddet gören kadınlar depresyon açısından riski grubunda yer aldığı gözlemlenmiştir (Özyurt ve Deveci, 2010). Başka bir çalışmada ise depresyon için risk oluşturan unsurların 40 yaşından büyük olmak, kadın olmak, dul olmak, çekirdek aileden olmak ve dőřük gelir dőzeyine sahip olmak olduğu bulunmuştur (Küey, 1998).

### **2.3.4 Etiyoloji**

Depresyonun etiyolojisine yönelik yapılan araştırmalarda geçmişe kıyasla hayli yol katedilmiş olmasına rağmen depresyonun bir hastalıktan ziyade sendrom olarak tanımlanması, çeşitli alt gruplardan oluşması ve oluşumunda sadece biyolojik değil psikolojik ve genetik unsurların da yer alması gibi sebeplerden dolayı bu alandaki bilgilerin netliği hala tartışmalıdır (Yemez ve Alptekin,1998).

Depresyonun duygusal belirtileri arasında hayattan zevk almama, ilginin azalması ya da tamamen kaybı, değerersizlik-suçluluk hisleri, umutsuz; bilişsel

belirtileri arasında konsantrasyon bozuklukları, hafıza problemleri, tekrarlayan intihar düşüncesi; fiziksel belirtileri arasında uyku değişikliği, iştah değişikliği, halsizlik, bedensel aktivitelerde yavaşlama ya da ajitasyon, cinsel açıdan isteksizlik sayılabilir. (Truschel, 2020).

Depresyonun genetik faktörlerinin incelenmesi amacıyla yürütülen ikiz çalışmalarından hareketle majör depresif bozukluk için genetik geçiş oranının %31-42 aralığında olduğu tahmin edilmektedir (Ebmeier ve diğerleri, 2006). Depresyon ve gen arasındaki ilişki araştırıldığında, bazı genlerin depresyon bozukluklarıyla bağlantılı olduğu saptanmış olup olumsuz bir çevrenin bu saptanan genlerin depresif bozukluk üzerindeki etkisini arttırdığı yani depresyonun etiolojisinde epigenetik kavramının da etkili olduğu gösterilmiştir (Ebmeier ve diğerleri, 2006). Genlerin etkisini arttıran önemli çevresel risk faktörleri ise özellikle yakın zamanda gerçekleşen stresli yaşam olayları ve çocukluk çağı istismar/ihmalleridir (Flint ve Kendler, 2014).

Depresyonu fizyolojik alt yapısı incelendiğinde özellikle beyin kimyasının oldukça önemli olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar beyin kimyasında epey önemli rollere sahip olan nörotransmitterlerin ve nörotransmitterin alt grubunda bulunan monoaminlerin depresyon üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Depresyon ile en çok ilişkilendirilen monoamin türleri ise serotonin, dopamin ve noradrenalin; ilişkili nörotransmitterler de asetilkolin, GABA, leptin ve BDNF'dir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Depresyonu etkileyen psikososyal etmenler erken dönemde anne yoksunluğu, yoksunluk dışında çocukluk çağında ihmal ve istismar öyküsü, bir yakının ölümü, ebeveynlerin ayrılığı, bireyin kişiliğini olumsuz etkileyen yaşantılar, aile bireyleriyle veya iş hayatında yaşanan olumsuzluklar, ekonomik krizler gibi zorlu yaşam olayları şeklinde sıralanabilir (Plotnik 2009; Öztürk ve Uluşahin, 2004)

### **2.3.5 Tedavi**

Geçmişten günümüze duygudurum bozukluklarının geneli için en işlevsel yaklaşım psikoterapi ve psikofarmakolojinin eşzamanlı şekilde ilerlemesi olarak görülmektedir. Buradaki tedavi yaklaşımının psikoterapik basamağında en etkili olan faktörlerin karşılıklı anlayış ve iletişim olduğu düşünülebilir. Tedaviye başvuran kimseye karşı empatik açıdan yaklaşmak önemlidir. Kişinin kendisini reddedilmiş ve

tükenmiş hissettiğini dile getirdiği noktada karşısındaki uzmanın bu durumun içerisinde kim olmuş olursa olsun aynı şekilde hissedebileceğini belirtmesi depresif haldeki kimse için rahatlatıcı bir etmen olacaktır.

Depresif bozuklukların tedavisinde etkili olan terapi yaklaşımları arasında bilişsel terapi, kişilerarası terapi, davranışçı terapi ve psikodinamik terapi gibi birçok farklı ekol sayılabilir. Bu gibi terapi ekollerinin etkililiğine dair çokça araştırma yürütülmüştür. Tıpkı psikoterapi gibi etkililiği kanıtlanmış olan vegal sinir uyarımı, fototerapi, transkranyal manyetik uyarım gibi yöntemlerin depresyon tedavisindeki etkililiği pek çok araştırmacıya kanıtlanmıştır (Sadock, 2015).

Depresyon tedavisinde öncelikle bozukluğun tedavisi amaçlıyorken, ilaç yan etkileri ve hasta özellikleri nedeniyle başka sorunlara yol açılmasına özellikle özen gösterilmesi önerilir (Örsel, 2004). Duygudurum bozukluğu tedavisi süresince uykuda, cinsel isteklilik düzeyinde, yeme içme problemlerinde, genel ruh halinde ve uykuda kayda değer miktarda iyileşme görülmesi beklenir.

## **2.4 Duygulara İlişkin İnançlar**

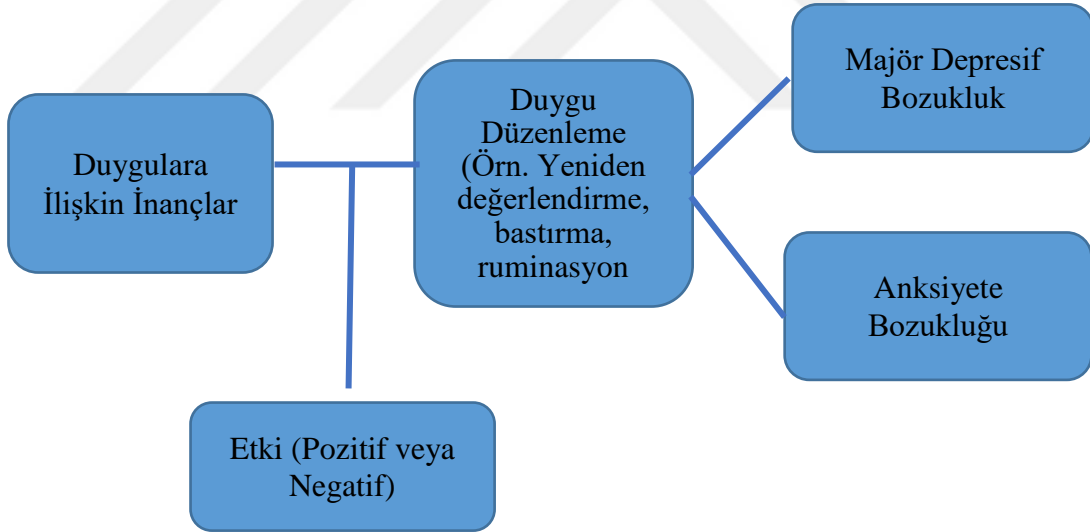
Bireyin sosyal olarak kurduğu ilişkilerinin merkezinde duygular önemli bir rol oynamaktadır. Bundan dolayı yıllar boyu süregelen süreçte duyguları anlamlandırmak için bir çok tanım bulunmaktadır. Felsefi akımlardan özellikle Stoacı düşünce sisteminde, psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'un eserlerinde de görmekteyiz (Ford ve diğ. 2018). Bu ve benzeri arayışlar özellikle duyguların "iyi veya kötü" mü olduklarına veya "kontrol edilebilir veya edilemez" oldukları üzerine sorulara yanıt aramak olmuştur (Koç, 2022). Günümüzde araştırmacıları bireylerin bu soruya daha öznel cevap verdiklerini, duygu düzenleme yetileri ile ne kadar deneyip denemedikleri ve sonuç olarak duygu durumlarını anlamaya yol gösteren duygulara ilişkin inançların temelini oluşturduğunu savunmaktadır (Ford ve Gross, 2018).

Duygulara ilişkin inançların incelenmesi bireysel özelliklerin değişmezliği hakkındaki inançların incelenmesi sırasındaki teoriler ile araştırılmaya başlanmıştır (Molden ve Dweck, 2006). Varlık teorisyenleri ise belirli özelliklerin durağan ve kişisel kontrolün dışında ve değiştirilemez oldukları için duygu düzenleme

üzerindeki çabanın o kadar da anlamlı olmadığını savunmuşlardır (Dweck ve Leggert, 1988).

Duygulara ilişkin inançlar, bireyin duyguların temelini anlamlandırması ve ifade edebilmesi için gereken inançlar ve değerlendirme şeklidir (Rimes ve Chadler, 2010). Duygulara ilişkin özellikle olumsuz inançlar, birçok psikolojik bozuklukta önem arz ettiği ve daha uyumlanabilmesi ve düzenlenmesindeki rolü göz önünde bulundurulduğunda daha detaylı ele alınması gerekmektedir (Çakır, 2013).

Duygulara ilişkin inançlar bireylerin, duyguların doğası gereği dinamikliği, bireysel farklılıklardan etkilenip etkilenmediği, bireyin kontrolünün dışında ne kadar olduğu ile ilgili varsayımları da kapsamaktadır (Kneeland ve diğ.,2016). Ford ve Gross (2018) ise iki temel başlıkta ele almaktadır. Duyguların iyi veya kötü olma durumu ile ilgili inançlar ve duyguların ne kadar kontrol edilip edilemediği ile ilgili inançlardır. Fakat Ford ve Gross (2018) sadece bu iki tür ile kısıtlı olmadığını da belirtmişlerdir. İki temel başlık da uzun zamandır süregelen tartışmalara konu olmuşlardır (Koç,2022).



**Şekil 2.3: Kavramsal Model: Duygulara İlişkin İnançların Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji İle İlişkisi**

**Kaynak:** Kneeland, E.T., Dovidio, J.f., Joormann, J., Clark, M.S., (2016). Emotion Malleability Beliefs, Emotion Regulation, and Psychopathology: Integrating Affective and Clinical Science. *Clinical Psychology Review*, 45, 81-88, s. 83

Duyguların iyi/kötü oluşlarına ilişkin inançlar sadece kısa vadeli değil uzun vade de farklı sonuçlara yol açabilmektedir. Ford vd. (2018) genel olarak duyguların ‘‘kötü’’ olarak inanılmasının psikolojik iyi oluş halini azalttığı, aşırı kaygı ve depresyon belirtilerini ortaya çıkardığını tespit etmişlerdir. Kötü ilişkin inançları olan

bireylerde yaşadıkları duygusal durumu negatif ağırlıklı değerlendirme yapma olasılığı daha fazladır (Ford ve Gross, 2018). Duygulara ilişkin sahip olunan inançlar duygusal deneyimlerin yorumlanmasını, duygusal deneyimler ise duygusal inançları etkilemektedir (Ford ve Gross, 2018). Örneğin Manser vd. (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, duygulara ilişkin farklı inançların (özellikle olumsuz inançlar) kaygı ve depresyon ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğunu görmüşlerdir. Harmon-Jones vd. (2011) yaptıkları çalışmada öfkeye yüksek inanç seviyesi olan bireylerde saldırganlık ve öfkenin yüksek olduğu, hüznün ve üzüntüye inancın yüksek olduğu bireylerde depresif ruh halinin daha yoğun olduğu görülmüştür.

Leahy (2002), Wells'den (2000) esinlenerek 'duygusal şemalar' modelini geliştirmiştir. Modelin temelinde bireyin duygulara yönelik inançları ve yaklaşım biçimi ele alınmaktadır. Bu şemalar duygunun sonucunda oluşan değerlendirme, stratejiler ve planlamalardır. Olumsuz bir duygunun ortaya çıkışı ile birlikte bu duygunun yorumlanması, bilişsel ve duygusal kaçınmalar şeklinde sıralanmaktadır. Kaçınmalardan dolayı duyguların işlenmesi tam anlamıyla gerçekleşemez ve bireyin duygularını kontrol edemediği hissiyatına kapılarak olumsuz duygu durumu hissetme süresinde bir artış söz konusu olur (Çakır, 2013). Endişe, kaçınma ve ruminasyon gibi stratejiler ile birlikte duygularla baş edilememesi sonucunda duyguların kontrol edilemez, tehlikeli, bunaltıcı, güç, anlaşılmaz veya zehirleyici olarak değerlendirilmektedir (Leahy, 2002).

Duygulara ilişkin inançlar ve duygu düzenleme arasındaki ilişki bireyin duygulanımına yön vermektedir (Kneeland vd., 2016). Zeka gibi diğer alanlardaki örtük teoriler üzerinde yapılan çalışmalarda duygulara ilişkin inançların ve davranış arasındaki ilişkinin arasındaki bağın en güçlü olduğu durumlar meydan okuma ve tehdit anlarında oluşmaktadır (Dweck ve Leggett, 1988). Örneğin akademik yönde ilerleyen öğrenciler bu süreçte yaşadıkları zorluklar ile baş etme konusunda daha fazla inanca sahip oldukları için daha çok çalışmaya ve olumlu düşüncelere sahiptirler ve bu etkenler sonucunda doğru stratejileri kullanarak sonuca ulaşmaktadırlar (Blackwell vd., 2007). Bu teorilerin zorlu koşullarda doğrudan çaba ve öz düzenleme ile ilişkili olduğu varsayılmıştır (Dweck, 2006). Zeka gibi bir yapıda düzenleme konusunda 'kademeli' bir görüşe sahip olarak stresli durumlarda

daha esnek düşünemeyi ve öz düzenleme ile krizleri daha doğru şekilde yönetebilme ile arasında ilişkilidir (Dweck, Chiu ve Hong, 1995).

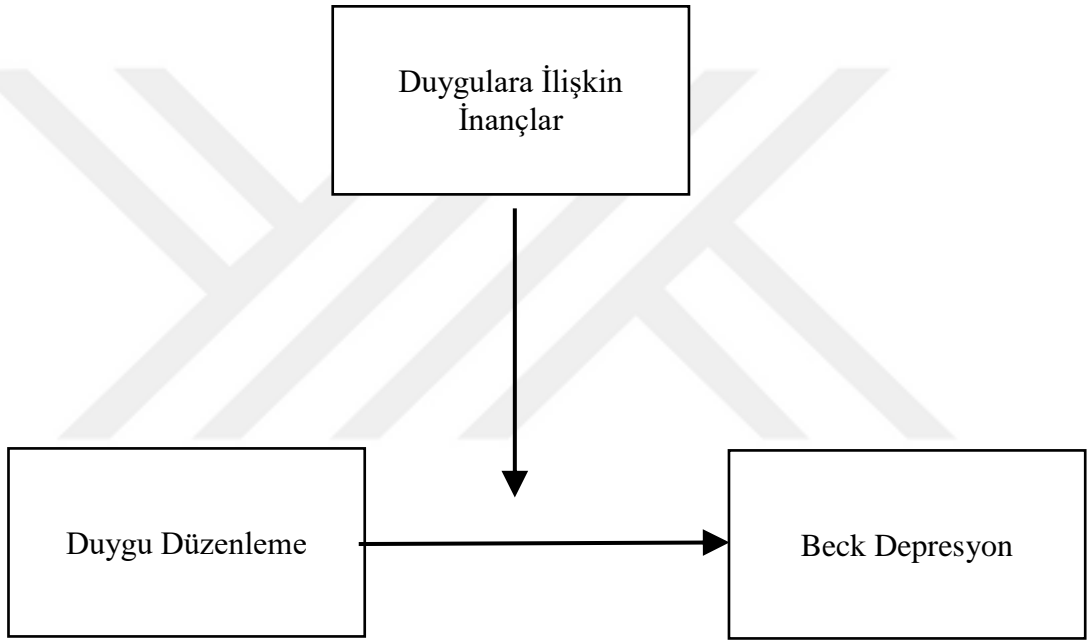
Gross ve diğerleri duygulara ilişkin inançları daha fazla olan ve sabit görüşlü bireylerin bu stratejileri kullanarak duygu düzenleme stratejilerini duygunun doğuşu esnasında kullandıklarını öne sürmüşlerdir (Tamir vd., 2007).



### 3. YÖNTEM

#### 3.1 Araştırma Modeli

18-65 yaş arası bireylerde, duygulara ilişkin inançların duygu düzenleme ve depresyon arasındaki moderatör rolünü incelemeyi hedefleyen bu çalışmada nicel araştırmalarda kullanılan ilişkisel tarama modelidir.



**Şekil 3.1: Moderatör Değişken Analizi Modeli**

#### 3.2 Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubu 18-65 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Araştırma grubu kolay örnekleme yöntemi ile seçilen 382 (239 kadın, 143 erkek) bireyden oluşmaktadır. Yaş aralığında belirtilen skalanın dışında kalan, tüm sorulara tam cevap vermeyen veya onam formunu kabul etmeyen katılımcıların verileri araştırmaya dahil edilmemiştir.

**Çizelge 3.1: Betimleyici İstatistiksel Bilgiler Tablosu**

<b>Değişken</b>	<b>Grup</b>	<b>n</b>	<b>Yüzde(%)</b>
Cinsiyet	Kadın	239	62,6
	Erkek	143	37,4
Eğitim	İlkokul	4	1,0
	Ortaokul	4	1,0
	Lise	35	9,2
	Üniversite	251	65,7
	Lisans üstü	88	23,0

Çizelge 3.1’de katılımcıların betimleyici istatistiksel bilgileri verilmiştir.

Çizelge 3.1 incelendiği zaman 382 katılımcında 239 (%62,6) kişisi kadın, 143 (%37,4) kişinin erkek olduğu görülmektedir. 382 katılımcıda 4 (%1,0) kişi ilkokul, 4 (%1,0) kişi ortaokul, 35 (%9,2) kişi lise, 251 (%65,7) üniversite ve 88 (%23,0) kişinin lisans üstü eğitim seviyesinde olduğu görülmektedir.

### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırma verileri anket yöntemi kullanılarak çevrimiçi şekilde toplanmıştır. İlk olarak Aydınlatılmış Onam Formu ile araştırmaya gönüllü katılımları için onay alınmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; cinsiyet, eğitim durumu ve yaş bilgilerini öğrenmek için ‘Demografik Bilgi Formu’, duygu düzenleme stratejilerini belirlemek amacıyla ‘Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)’, depresyon puanlarını öğrenmek adına ‘Beck Depresyon Envanteri’, duyguların varlığına ve iyi/kötü oluşlarına inançlarını ölçebilmek adına ‘Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği’ kullanılmıştır.

#### **3.3.1 Demografik bilgi formu**

Demografik bilgi formu içerisinde katılımcıların yaşı, cinsiyet, eğitim durumlarını öğrenmeye yönelik sorular sorulmuştur.

#### **3.3.2 Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ)**

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), duygu düzenlemede süreçlerini ele alarak kişiler arası farklılıkları ölçmek için Gross ve John (2003) tarafından 10 madde olacak şekilde geliştirildi. DDÖ’nün 2 alt boyutu bulunmaktadır. Sırasıyla ‘yenden değerlendirme (6 madde)’ ve ‘bastırma (4 madde)’dir. 7’li likert tipi olarak

geliştirilmiştir (1=kesinlikle katılmıyorum. 7=kesinlikle katılıyorum)(Özgüle ve Sümer, 2017).

Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık kat sayısı sırası ile yeniden değerlendirme için .75 ve .82 aralığında, bastırma için .68 ve .76 aralığında bulunmuştur (Gross ve John, 2003). Türkçeye uyarlaması ilk olarak Yurtsever (2008) yapılmasına karşılık, tekrardan 2014 yılında Aka ve Gençöz tarafından uyarlanmıştır (Koç, 2022). Cronbach Alfa değeri yeniden değerlendirme alt boyutu için .85 bulunurken bastırma alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur (Aka ve Gençöz, 2014). Ayrıca Özgüle ve Sümer tarafından 2017 yılında tekrar bir uyarlama çalışması yapılarak yeniden değerlendirme alt boyutu için .78, bastırma alt boyutu için .65 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3 Beck depresyon envanteri**

Türkçeye uyarlaması ilk olarak Tegin (1980) tarafından yapılan Beck Depresyon Envanteri, Beck (1961) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 21 maddeden oluşan bu ölçek depresyonun duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyonel işaretlerini ölçmeye yaramaktadır (Akan, 2014).

BDE hem değerlendirme kolaylığı sağlaması açısından hem de daha kolay puanlanabilmesi açısından bir revizyon yapılmış ve şu an kullanılan versiyonu oluşturulmuştur (Beck, 1978). Yapılan bu revizyon ile 21 madde 0-3 puanlama şeklinde oluşturulup toplam puan 0-63 aralığında değişecek şekildedir. Bu puanlama işlemi ile bir kuram desteklenmemekte, yalnızca depresyonu gösteren işaretlerin değerlendirilmesi yapılmaktadır (Ataman, 2011).

Türkçeye uyarlaması ve geçerlik ve güvenilirliğine bakılması çalışması Hisli (1988,1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada iki yarım test güvenilirlik kat sayısı .74, kriter geçerliği .65 ve .68 arasında olduğu bulunmuştur (Hisli, 1989).

### **3.3.4 Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği**

Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği Manser ve arkadaşları tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir. DİİÖ 5'li likert tipi bir ölçektir. Kişilerin üzüntü duygularına (hayal kırıklığı, kırgınlık, kızgınlık) yönelik negatif inançları ölçmektedir (Koç, 2022) Ölçeğin orijinali 43 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Sırası ile bu alt boyutlar Bunaltıcılık/Kontrol edilemezlik, Utanç vericilik/Mantıksızlık,

Geçersizlik/Anlamsızlık, İşe Yaramazlık, Zarar vericilik ve Bulaşıcılıktır (Koç, 2022). Cronbach Alfa değerleri ölçeğin orijinal versiyonunda .69 ile .88 aralığında değişirken Türkçe'ye uyarlanmış halinde .62 ile .83 aralığında bulunmuştur.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Ölçeklerin tamamı sırası ile Google Forms üzerinden sanal ortamda katılımcılar ile paylaşılmıştır. Toplanan verilerin tamamı SPSS-27 programı ile istatistiksel analizleri yapılmıştır. Betimleyici İstatistiksel sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem T-Test, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbiri arasındaki ilişkinin yönünü ve anlamlılığının analizinde Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin normallik analizinde Kolmogrov Smirnov analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirlik analizinde Cronbach's Alpha katsayısı kullanılmıştır. Ölçeklerin birbiri ile arasındaki ilişkiye bakarken Moderatör Değişken Analizi yapılmıştır. Analizler yapılırken alfa=0,05 seviyesinde uygulanmıştır.

#### 4. BULGULAR

Araştırma sonuçlarına göre duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançların rolü arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

**Çizelge 4.1: Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi**

Ölçek	n	Ort.	SS	Kolmogorov Smirnov (p)	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac's Alpha
Yeniden Değerlendirme	382	20,19	4,742	,000	-,424	,511	,819
Bastırma	382	11,01	4,054	,000	,077	-,736	,830
Duygu Düzenleme	382	31,20	6,900	,000	-,220	,564	,800
Beck Depresyon	382	11,76	9,953	,000	1,189	1,272	,916
Bunaltıcılık	382	17,07	6,397	,000	,751	,179	,856
Utanç Vericilik	382	17,97	7,208	,000	1,213	1,702	,854
İşe Yaramazlık	382	22,10	4,897	,000	-,646	,463	,775
Geçersizlik	382	13,72	4,275	,004	,076	-,264	,731
Bulaşıcılık	382	10,84	2,948	,000	,147	,229	,489
Tehlikelilik	382	19,40	4,468	,000	-,104	-,495	,615
Duygulara İlişkin İnançlar	382	101,09	13,522	,200*	,108	-,086	,721
Yaş	382	29,70	9,196	,000	1,329	1,328	-

\*p>0,05

Çizelge 4.1'de normallik analizi ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Araştırmada kullanılan 3 ölçeğin güvenilirlik analizleri incelenmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğinin belirlenmesi için Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır. Cronbach Alfa değerinin .70'den büyük olması ölçeğin güvenilir olduğunun kabul edilebileceği referans olarak değerlendirilir. Çalışmada 3 ölçek de.70'den yüksek çıkmıştır. Fakat duygulara ilişkin inançlar alt boyutlardan bulaşıcılık ve tehlikelilik .70'den küçük çıkmıştır.

Kolmogorov-Smirnov Analizi incelendiğinde Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeğinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir (p>0,05). Diğer ölçeklerin ve alt boyutların basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır (George ve Mallery, 2010). Ölçeklerin ve alt

boyutların güvenilirlikleri Bulaşıcılık Alt Boyutu dışında yeterli düzeydedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olması ölçeğin orta güvenilir, 0,80 ile 1,00 arasında olması ise ölçeğin yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2009; Kılıç, 2016).

Katılımcılara ait yaş ve eğitim düzeylerine ait bilgiler aşağıdaki Çizelge 4.2’de yer almaktadır.

**Çizelge 4.2: Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Yeniden Değerlendirme	Kadın	239	20,09	4,474	-0,522	380	0,602
	Erkek	143	20,35	5,171			
Bastırma	Kadın	239	10,25	3,928	-4,891	380	,000*
	Erkek	143	12,29	3,952			
Duygu Düzenleme Ölçeği	Kadın	239	30,34	6,54	-3,187	380	,002*
	Erkek	143	32,64	7,26			
Beck Depresyon Ölçeği	Kadın	239	12,67	10,445	2,324	380	,021*
	Erkek	143	10,24	8,901			
Bunaltıcılık	Kadın	239	17,51	6,89	1,849	380	0,065
	Erkek	143	16,34	5,416			
Utaç Vericilik	Kadın	239	16,86	7,148	-3,943	380	,000*
	Erkek	143	19,81	6,948			
İşe Yaramazlık	Kadın	239	21,72	4,821	-1,931	380	0,054
	Erkek	143	22,72	4,977			
Geçersizlik	Kadın	239	13,36	4,187	-2,113	380	,035*
	Erkek	143	14,31	4,368			
Bulaşıcılık	Kadın	239	10,82	2,917	-0,173	380	0,863
	Erkek	143	10,87	3,009			
Tehlikelilik	Kadın	239	19,84	4,472	2,484	380	,013*
	Erkek	143	18,67	4,379			
Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği	Kadın	239	100,12	14,168	-1,831	380	0,068
	Erkek	143	102,73	12,241			

Çizelge 4.2’de cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T Testi Analizi sonuçları verilmiştir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Yeniden Değerlendirme alt boyutu puanı istatistiksel olarak erkekler (ort=20,35, SS=5,171) ve kadınlar (ort=20,09, SS=4,474) arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $t=-,522$ ,  $p=,602>0,05$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Bastırma Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Erkeklerin Bastırma alt boyutu puanı ortalaması (ort=12,29, SS=3,952), kadınların Bastırma alt boyutu puanı ortalamasından (ort=10,25, SS=3,928) anlamlı şekilde farklı ve büyüktür ( $t=-4,891$ ,  $p=,00$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,002<0,05$ ). Erkeklerin Duygu Düzenleme Ölçeği puanı ortalaması (ort=32,64, SS=7,26), kadınların Duygu Düzenleme Ölçeği puanı ortalamasından (ort=30,34, SS=6,54) anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür ( $t=-3,187$ ,  $p=,002$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Beck Depresyon Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,021<0,05$ ). Kadınların Beck Depresyon Ölçeği puanı ortalaması (ort=12,67, SS=10,445), erkeklerin Beck Depresyon Ölçeği puanı ortalamasından (ort=10,24, SS=8,901) anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür ( $t=2,324$ ,  $p=,021$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Bunaltıcılık Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak erkek (ort=16,34, SS=5,416) ve kadın (ort=17,51, SS=6,89) cinsiyetleri arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $t= 1,849$ ,  $p=,065>0,05$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Utanç Vericilik alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Erkeklerin Utanç Vericilik alt boyutu puanı ortalaması (ort=19,81, SS=6,948), kadınların Utanç Vericilik alt boyutu puanı ortalamasından (ort=16,86, SS=7,148) anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür ( $t=-3,943$ ,  $p=,00$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre İşe Yaramazlık alt boyutu puanı erkek (ort=22,72, SS=4,977) ve kadın (ort=21,72, SS=4,821) cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $t= -1,931$ ,  $p=,054>0,05$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Geçersizlik alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,035<0,05$ ). Erkeklerin

Geçersizlik alt boyutu puanı ortalaması (ort=14,31, SS=4,368), kadınların Geçersizlik alt boyutu puanı ortalamasından (ort=10,82, SS=2,917) anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür ( $t=-,173$ ,  $p=,863$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Bulaşıcılık alt boyutu puanı erkek (ort=10,87, SS=3,009) ve kadın (ort=10,82, SS=2,917) cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $t= -,173$ ,  $p=,863>0,05$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Tehlikelilik alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,013<0,05$ ). Kadınların Tehlikelilik alt boyutu puanı ortalaması (ort=19,84, SS=4,472), erkeklerin Tehlikelilik alt boyutu puanı ortalamasından (ort=18,67, SS=4,379) anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür ( $t=2,484$ ,  $p=,013$ ).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği puanı istatistiksel olarak erkek (ort=102,73, SS=12,241) ve kadın (ort=100,12, SS=14,168) cinsiyetleri arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $t=-1,831$ ,  $p=,068>0,05$ ).

**Çizelge 4.3: Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü Varyans Analizi**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Yeniden Değerlendirme	Lise ve altı	43	19,81	5,913	<b>GA</b>	9,496	2	4,748	0,21	0,81
	Üniversite	251	20,18	4,691	<b>GI</b>	8556,308	379	22,576		
	Lisansüstü	88	20,39	4,271	<b>Toplam</b>	8565,804	381			
	Toplam	382	20,19	4,742						
Bastırma	Lise ve altı	43	10,86	4,329	<b>GA</b>	87,127	2	43,564	2,674	0,07
	Üniversite	251	11,33	4,092	<b>GI</b>	6173,807	379	16,29		
	Lisansüstü	88	10,18	3,716	<b>Toplam</b>	6260,935	381			
	Toplam	382	11,01	4,054						
Duygu Düzenleme	Lise ve altı	43	30,67	9,138	<b>GA</b>	71,122	2	35,561	0,746	0,475
	Üniversite	251	31,51	6,787	<b>GI</b>	18065,758	379	47,667		
	Lisansüstü	88	30,57	5,915	<b>Toplam</b>	18136,88	381			
	Toplam	382	31,2	6,9						
Beck Depresyon	Lise ve altı	43	13,19	9,794	<b>GA</b>	1087,882	2	543,941	5,624	,004*
	Üniversite	251	12,59	10,402	<b>GI</b>	36655,961	379	96,718		
	Lisansüstü	88	8,69	8,005	<b>Toplam</b>	37743,843	381			
	Toplam	382	11,76	9,953						

**Çizelge 4.3: (Devamı) Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü Varyans Analizi**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Bunaltıcılık	Lise ve altı	43	18,16	7,634	<b>GA</b>	148,858	2	74,429	1,827	0,162
	Üniversite	251	17,24	6,463	<b>GI</b>	15440,234	379	40,739		
	Lisansüstü	88	16,06	5,415	<b>Toplam</b>	15589,092	381			
	Toplam	382	17,07	6,397						
Utanç Vericilik	Lise ve altı	43	20,65	7,931	<b>GA</b>	975,817	2	487,909	9,826	,000*
	Üniversite	251	18,43	7,337	<b>GI</b>	18818,741	379	49,654		
	Lisansüstü	88	15,33	5,589	<b>Toplam</b>	19794,558	381			
	Toplam	382	17,97	7,208						
İşe Yaramazlık	Lise ve altı	43	21,6	6,177	<b>GA</b>	12,495	2	6,247	0,259	0,772
	Üniversite	251	22,19	4,863	<b>GI</b>	9124,921	379	24,076		
	Lisansüstü	88	22,08	4,302	<b>Toplam</b>	9137,416	381			
	Toplam	382	22,1	4,897						
Geçersizlik	Lise ve altı	43	14,49	5,426	<b>GA</b>	44,555	2	22,277	1,22	0,296
	Üniversite	251	13,49	4,241	<b>GI</b>	6918,474	379	18,255		
	Lisansüstü	88	13,99	3,691	<b>Toplam</b>	6963,029	381			
	Toplam	382	13,72	4,275						
Bulaşıcılık	Lise ve altı	43	10,95	3,192	<b>GA</b>	11,249	2	5,625	0,646	0,525
	Üniversite	251	10,72	2,945	<b>GI</b>	3300,01	379	8,707		
	Lisansüstü	88	11,13	2,844	<b>Toplam</b>	3311,259	381			
	Toplam	382	10,84	2,948						
Tehlikelilik	Lise ve altı	43	18,65	5,103	<b>GA</b>	27,655	2	13,827	0,692	0,501
	Üniversite	251	19,47	4,393	<b>GI</b>	7578,065	379	19,995		
	Lisansüstü	88	19,56	4,368	<b>Toplam</b>	7605,72	381			
	Toplam	382	19,4	4,468						
Duyulara İlişkin İnançlar	Lise ve altı	43	104,51	13,662	<b>GA</b>	1323,276	2	661,638	3,669	,026*
	Üniversite	251	101,55	13,762	<b>GI</b>	68337,331	379	180,31		
	Lisansüstü	88	98,14	12,294	<b>Toplam</b>	69660,607	381			
	Toplam	382	101,09	13,522						

Çizelge 4.3'te eğitim durumu değişkeni için Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F_{(2,379)}=,21$ ,  $p=,810>0,05$ ).

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Bastırma Alt Boyutu Puanı

istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F_{(2,379)}=2,674, p=,070>0,05$ ).

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Duygu Düzenleme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F_{(2,379)}=,746, p=,475>0,05$ ).

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Beck Depresyon Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F_{(2,379)}=5,624, p=,004<0,05$ ). Lise ve altı mezunu olan katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanı Ortalaması, lisansüstü mezunu olan katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Üniversite mezunu olan katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanı Ortalaması, lisansüstü mezunu olan katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Bunaltıcılık Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F_{(2,379)}=1,827, p=,162>0,05$ ).

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Utanç Vericilik Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F_{(2,379)}=9,826, p=,000<0,05$ ). Lise ve altı mezunu olan katılımcıların Utanç Vericilik Alt Boyutu Puanı Ortalaması, lisansüstü mezunu olan katılımcıların Utanç Vericilik Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Üniversite mezunu olan katılımcıların Utanç Vericilik Alt Boyutu Puanı Ortalaması, lisansüstü mezunu olan katılımcıların Utanç Vericilik Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre İşe Yaramazlık Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F_{(2,379)}=,259, p=,772>0,05$ ).

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Geçersizlik Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F_{(2,379)}= 1,22, p=,296>0,05$ ).

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Bulaşıcılık Alt Boyutu Puanı

istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F_{(2,379)}=,646$ ,  $p=,525>0,05$ ).

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Tehlikelilik Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F_{(2,379)}=,692$ ,  $p=,501>0,05$ ).

Eğitim Durumu değişkeni gruplarına göre Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F_{(2,379)}=3,669$ ,  $p=,026<0,05$ ). Lise ve altı mezunu olan katılımcıların Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği Puanı Ortalaması, lisansüstü mezunu olan katılımcıların Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

**Çizelge 4.4: Korelasyon Analizi**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Yeniden Değerlendirme	1											
Bastırma	,226** ,000	1										
Duygu Düzenleme	,820** ,000	,743** ,000	1									
Beck Depresyon	-,310** ,000	,126* ,014	-,139** ,006	1								
Bunaltıcılık	-,171** ,001	,112* ,028	-,052 ,315	,510** ,000	1							
Utancı Vericilik	,118* ,021	,405** ,000	,319** ,000	,220** ,000	,539** ,000	1						
İşe Yaramazlık	-,192** ,000	-,151** ,003	-,221** ,000	,018 ,725	-,312** ,000	-,368** ,000	1					
Geçersizlik	-,106* ,038	-,123* ,016	-,145** ,004	-,118* ,022	-,467** ,000	-,261** ,000	,295** ,000	1				
Bulaşıcılık	,196** ,000	,005 ,916	,138** ,007	,022 ,668	,263** ,000	,203** ,000	-,153** ,003	-,188** ,000	1			
Tehlikelilik	-,010 ,848	-,043 ,400	-,032 ,531	,292** ,000	,492** ,000	,214** ,000	-,086 ,092	-,316** ,000	,332** ,000	1		
Duygulara İlişkin İnançlar	-,081 ,112	,163** ,001	,040 ,441	,430** ,000	,719** ,000	,687** ,000	,050 ,332	-,083 ,105	,446** ,000	,619** ,000	1	
Yaş	-,052 ,310	,004 ,932	-,033 ,517	-,143** ,005	-,052 ,308	-,018 ,722	,059 ,251	-,044 ,396	,009 ,866	-,109* ,033	-,061 ,234	1

\*\*p=0,00 \*p<0,05

Çizelge4.4'te korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu ile Bastırma Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,226$ ;  $p=,000$ ).

Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu ile Duygu Düzenleme Ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,820$ ;  $p=,000$ ).

Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu ile Beck Depresyon Ölçeği arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,310$ ;  $p=,000$ ).

Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu ile Bunaltıcılık Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,171$ ;  $p=,001$ ).

Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu ile Utanç Vericilik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,118$ ;  $p=,021$ ).

Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu ile İşe Yaramazlık Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,192$ ;  $p=,000$ ).

Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu ile Geçersizlik Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,106$ ;  $p=,038$ ).

Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu ile Bulaşıcılık Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,196$ ;  $p=,000$ ).

Bastırma Alt Boyutu ile Duygu Düzenleme Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,743$ ;  $p=,000$ ).

Bastırma Alt Boyutu ile Beck Depresyon Ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,126$ ;  $p=,014$ ).

Bastırma Alt Boyutu ile Bunaltıcılık Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,112$ ;  $p=,028$ ).

Bastırma Alt Boyutu ile Utanç Vericilik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,405$ ;  $p=,000$ ).

Bastırma Alt Boyutu ile İşe Yaramazlık Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,151$ ;  $p=,003$ ).

Bastırma Alt Boyutu ile Geçersizlik Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,123$ ;  $p=,016$ ).

Bastırma Alt Boyutu ile Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,163$ ;  $p=,001$ ).

Duygu Düzenleme Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,139$ ;  $p=,006$ ).

Duygu Düzenleme Ölçeği ile Utanç Vericilik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,319$ ;  $p=,000$ ).

Duygu Düzenleme Ölçeği ile İşe Yaramazlık Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,221$ ;  $p=,000$ ).

Duygu Düzenleme Ölçeği ile Geçersizlik Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,145$ ;  $p=,004$ ).

Duygu Düzenleme Ölçeği ile Bulaşıcılık Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,138$ ;  $p=,007$ ).

Beck Depresyon Ölçeği ile Bunaltıcılık Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,510$ ;  $p=,000$ ).

Beck Depresyon Ölçeği ile Utanç Vericilik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,220$ ;  $p=,000$ ).

Beck Depresyon Ölçeği ile Geçersizlik Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,118$ ;  $p=,022$ ).

Beck Depresyon Ölçeği ile Tehlikelilik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,292$ ;  $p=,000$ ).

Beck Depresyon Ölçeği ile Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,430$ ;  $p=,000$ ).

Beck Depresyon Ölçeği ile Yaş Değişkeni arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,143$ ;  $p=,005$ ).

Bunaltıcılık Alt Boyutu ile Utanç Vericilik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,539$ ;  $p=,000$ ).

Bunaltıcılık Alt Boyutu ile İşe Yaramazlık Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,312$ ;  $p=,000$ ).

Bunaltıcılık Alt Boyutu ile Geçersizlik Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,467$ ;  $p=,000$ ).

Bunaltıcılık Alt Boyutu ile Bulaşıcılık Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,263$ ;  $p=,000$ ).

Bunaltıcılık Alt Boyutu ile Tehlikelilik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,492$ ;  $p=,000$ ).

Bunaltıcılık Alt Boyutu ile Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,719$ ;  $p=,000$ ).

Utanaç Vericilik Alt Boyutu ile İşe Yaramazlık Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,368$ ;  $p=,000$ ).

Utanaç Vericilik Alt Boyutu ile Geçersizlik Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,261$ ;  $p=,000$ ).

Utanaç Vericilik Alt Boyutu ile Bulaşıcılık Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,203$ ;  $p=,000$ ).

Utanaç Vericilik Alt Boyutu ile Tehlikelilik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,214$ ;  $p=,000$ ).

Utanaç Vericilik Alt Boyutu ile Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,687$ ;  $p=,000$ ).

İşe Yaramazlık Alt Boyutu ile Geçersizlik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,295$ ;  $p=,000$ ).

İşe Yaramazlık Alt Boyutu ile Bulaşıcılık Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,153$ ;  $p=,003$ ).

Geçersizlik Alt Boyutu ile Bulaşıcılık Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,188$ ;  $p=,000$ ).

Geçersizlik Alt Boyutu ile Tehlikelilik Alt Boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,316$ ;  $p=,000$ ).

Bulaşıcılık Alt Boyutu ile Tehlikelilik Alt Boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,332$ ;  $p=,000$ ).

Bulaşıcılık Alt Boyutu ile Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,446$ ;  $p=,000$ ).

Tehlikelilik Alt Boyutu ile Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,619$ ;  $p=,000$ ).

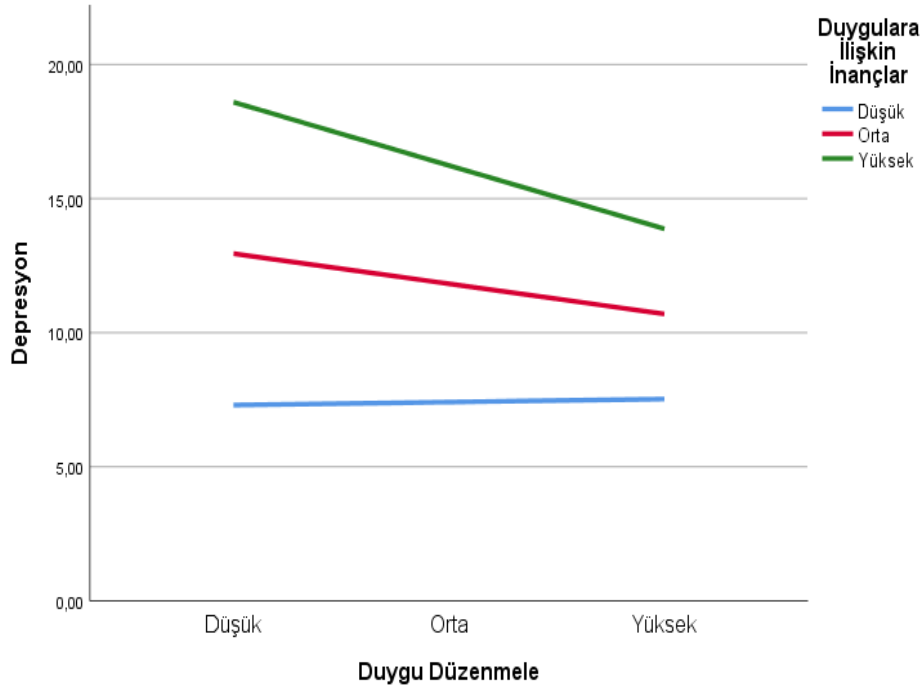
Tehlikelilik Alt Boyutu ile Yaş Değişkeni arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,109$ ;  $p=,033$ ).

**Çizelge 4.5: Moderatör Değişken Analizi Katsayılar Tablosu (Bağımsız→Moderatör→Bağımlı)**

	$\beta$	S.H	t	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
<b>Sabit</b>	-66,278	14,364	-4,614	,000	-94,521	-38,036
<b>Duygu Düzenleme (X)</b>	1,414	,436	3,246	,001	,557	2,271
<b>Duygulara İlişkin İnançlar (W)</b>	,831	,138	6,019	,000	,559	1,102
<b>Etki Değişkeni(X*W)</b>	-,016	,004	-3,806	,000	-,024	-,008

Çizelge 4.5’de Duygu Düzenleme Ölçeğinin, Depresyon Ölçeği üzerindeki etkisinde Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeğinin düzenleyici rolünü araştırmak için araştırma modeli oluşturulmuştur. Araştırmanın modeli olan bağımsız değişken (X), düzenleyici (W) ve etkileşimin (X\*W) sonuç değişkeni olan bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkileri verilmiştir.

Etki değişkeninin anlamlı olması modelde düzenleyici rolünün anlamlı olduğunu göstermektedir ( $p=,000<,05$ ).



**Şekil 4.1: Düzenleyici Değişkenin Bağımlı ve Bağımsız Değişken İle İlişkisi**

Düzenleyici değişkenin düşük, orta ve yüksek olduğu durumda Duygu Düzenleme ölçeğinin, Depresyon ölçeği üzerindeki etkisini gösteren grafik yukarıda verilmiştir. Grafikte düzenleyici değişkenin düşük, orta ve yüksek olduğu durumlarda anlamlı olduğu çubukların eğimleriyle ortaya koyulmuştur.

**Çizelge 4. 6: Değişkenler Arası Regresyon Analizi**

Yordanan	Yordayan	Std. Olm.		Std.	t	p	F	R
		B	S.H.	B			(p)	R <sup>2</sup>
Depresyon	(Sabit)	-13,627	3,932		-3,465	,001	50,065 (0,000)	0,457 (0,205)
	Duygu Düzenleme Ölçeği	-,226	,066	-,156	-3,422	,001*		
	Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği	,321	,034	,436	9,531	,000*		

Çizelge 4.6’da Depresyon Puanını yordama durumunun incelenmesi amacıyla uygulanan doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bağımsız değişkenler, Depresyon Ölçeğinin %20,5’ini açıklamaktadır.

Duygu Düzenleme Ölçeği puanı Depresyon Ölçeği Puanını anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır ( $\beta=-,226$ ;  $p<0,05$ ).

Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği puanı Depresyon Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ( $\beta=,321$ ;  $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.7: Depresyon ve Alt Boyutlar Arası Regresyon Analizi**

Yordanan	Yordayan	Std. Olm.		Std.	t	p	F	R
		B	S.H.	B			(p)	R <sup>2</sup>
Depresyon	(Sabit)	-8,289	4,622		-1,793	,074	26,918	,605
	Yeniden Değerlendirme	-,424	,099	-,202	-4,283	,000*	,000	,352
	Bastırma	,411	,115	,167	3,584	,000*		
	Bunaltıcılık	,830	,098	,533	8,447	,000*		
	Utañ Vericilik	-,068	,077	-,049	-,878	,381		
	İşe Yaramazlık	,247	,095	,122	2,608	,009*		
	Geçersizlik	,244	,113	,105	2,151	,032*		
	Bulaşıcılık	-,231	,154	-,069	-1,503	,134		
	Tehlikelilik	,249	,111	,112	2,240	,026*		

Çizelge 4.7’de Depresyon Puanını yordama durumunun incelenmesi amacıyla uygulanan doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bağımsız değişkenler, Depresyon Ölçeğinin %35,2’ini açıklamaktadır.

Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu puanı Depresyon Ölçeği Puanını anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır ( $\beta=-,424$ ;  $p<0,05$ ).

Bastırma Alt Boyutu puanı Depresyon Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ( $\beta=,411$ ;  $p<0,05$ ).

Bunaltıcılık Alt Boyutu puanı Depresyon Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ( $\beta=,830$ ;  $p<0,05$ ).

İşe Yaramazlık Alt Boyutu puanı Depresyon Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ( $\beta=,247$ ;  $p<0,05$ ).

Geçersizlik Alt Boyutu puanı Depresyon Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ( $\beta=,244$ ;  $p<0,05$ ).

Tehlikelilik Alt Boyutu puanı Depresyon Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ( $\beta=,249$ ;  $p<0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Yapılan araştırmanın sonuçlarını incelediğimiz zaman duygu düzenleme becerisi ve duygulara ilişkin inançlar değişkenlerinin depresyon üzerindeki bağımsız ve yordayıcı etkileri anlamlıdır. Duygulara ilişkin inançların, duygu düzenlemenin depresyon üzerindeki etkisini düzenlediği görülmektedir; bu da duygulara ilişkin inançların depresyon düzeyini doğrudan etkilemesinin yanı sıra, duygu düzenleme becerisinin depresyon üzerindeki etkisini de zayıflattığını göstermektedir. Bu bulgu, depresyonu azaltmaya yönelik müdahalelerde, bireylerin duygulara dair olumlu inançlarını ve duygu düzenleme stratejilerini geliştirmeye yönelik çalışmaların önemli olabileceğini öne sürmektedir.

### 5.1 Duygu Düzenleme, Depresyon ve Duygulara İlişkin İnançlara İlişkin Bulguların Cinsiyet Değişkenine Göre Tartışılması

Bu kısımda öncelikle duygu düzenlemenin cinsiyet değişkenine göre tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırmanın sonucuna bakıldığında zaman erkeklerin kadınlara oranla duygu düzenlemede anlamlı şekilde farklı ve büyük olduğu görülmektedir. Ayrıca alt boyutlar olarak ele alındığında da bastırma alt boyutunun erkeklerde yine kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yeniden değerlendirme alt boyutunda ise anlamlı bir fark görülmemiştir.

Yapılan farklı çalışmalar incelendiği zaman duygu düzenlemede cinsiyete göre bir farklılık görülmemiştir. Yeniden değerlendirme alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemesine rağmen bastırma alt boyutu için erkek bireylerin kadın bireylere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. (Anayurt, 2017). Yapılan diğer araştırmalarda (Özgüle vd. 2017) cinsiyet ile duygu düzenleme arasında bir anlamlı bir fark görülmemiştir. Özellikle bastırma alt boyutu için erkeklerdeki oran kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu da yaptığımız araştırma ile paralel bir sonucu bize vermektedir.

Gross ve John (2003) yaptıkları çalışmalarda duygu düzenleme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi açıklarken yeniden değerlendirme alt boyutu için belirgin bir fark

olmadığını fakat bastırma alt boyutunun erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğunu belirtmektedir. Erkek bireylerin toplumsal olarak üzerlerine yapılandırılmış olan belirli sıfatlardan (güçlü olmak, kontrol edici olmak, korumacı yaklaşmak vb) dolayı bu eğilimde olabilirler (Gross, 2015).

Depresyon ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi yapılan çalışmada incelediğimiz zaman anlamlı bir fark çıkmış ve bu fark kadın bireylerin ortalaması erkek bireylerin ortalamasına kıyasla daha yüksek şeklindedir. Bu da alan yazın ile paralel bir sonuca ulaştığımızı bizlere göstermektedir. Farklı ırk, millet ve kültürden insanlarla yapılan çalışmalarda da erkeklerde depresyonun görülme ihtimalinin kadınlarda görülme ihtimalinin yaklaşık yarısı kadar olduğu görülmüştür (Weissman vd, 1996). İnsan beden yapısı olarak incelendiği zaman da hormonal ve genetik yapı olarak desteklemektedir (Nolen-Hooksema 1990). Usta (2023), Peköz (2021), Öztürk (2018), Arıç (2019), Uzuner (2018) de depresyon düzeyinin kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Duygulara ilişkin inançlar için ise yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ile anlamlı bir şekilde farklılık görülmemiştir. Alt boyutlarını incelediğimiz zaman bunaltıcılık, işe yaramazlık, bulaşıcılık alt boyutlarında da anlamlı bir fark görülmemiştir. Fakat utanç vericilik alt boyutunda erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasından, geçersizlik alt boyutunda yine erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasından, tehlikelilik alt boyutunda ise kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından daha yüksek çıkmıştır.

Bütün bu ilişkiler göz önünde bulundurulduğu zaman cinsiyetin duygu düzenleme, depresyon ve duygulara ilişkin inançlar üzerinde yapılan bu araştırma konusunu destekleyecek bir noktada olduğunu görmekteyiz. Örneğin erkek bireylerdeki duyguları bastırma eylemi depresyon seviyesinde de düşüşe sebep olmaktadır. Fakat kadınlardaki duygulara ilişkin inançların daha yüksek oluşu da erkek bireylere göre duyguları daha az düzenlemeye dolayısıyla da depresyon oranlarını yükseltmektedir.

## **5.2 Duygu Düzenleme, Depresyon ve Duygulara İlişkin İnançların Eğitim Düzeyine Göre Tartışılması**

Yapılan araştırmamızda duygu düzenleme ile eğitim düzeyi arasında bir ilişkiye rastlanmamıŐtır. Alt boyutları yeniden değerlendirme ve bastırma incelendiği zaman eğitim düzeyi ile ilgili bir ilişki olmaması da ölçeğin sonucunu destekler niteliktedir.

Depresyon ile eğitim durumu arasındaki ilişki incelendiği zaman lise ve altı olan bireylerin depresyon puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu da bizlere araştırmanın sonucu olarak eğitim seviyesinin yükselmesi ile birlikte depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Duygulara ilişkin inançlar incelendiği zaman ise depresyonla paralel Şekilde bulgulara rastlanmıştır. Lise ve altı mezun olan bireylerin duygulara ilişkin inançları daha yüksek çıkmıştır. Alt boyutları olarak incelediğimiz zaman da bunaltıcılık, işe yaramazlık, geÇersizlik, bulaşıcılık, tehlikelilik alt boyutları arasında bir ilişki çıkmamıştır. Fakat utanç vericilik alt boyutu ile arasında anlamlı olan ilişki incelendiği zaman yine eğitim durumu ile negatif yönde bir ilişki olduğu g r lm Őt r.

Sonuçları değerlendirdiğimiz zaman eğitim düzeyi düşük olan bireylerde duygulara olan inançlar daha fazla olmaktadır ve bundan dolayı da depresyon seviyelerinde paralel olacak Şekilde artış gözükmektedir. Fakat eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin duygulara olan inançların seviyesi azalmakta ve buna bağlı olarak da depresyon seviyelerinde de bir düşüş görülmektedir.

## **5.3 Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre depresyon ile duygu düzenleme arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Duygu düzenlemenin alt boyutları olan bastırma ile pozitif yönlü, yeniden değerlendirme ile negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre bireylerde duyguyu bastırma depresyonu artırabilirken yeniden değerlendirme azaltabilmektedir.  rnek vermek gerekirse sevgilisinden ayrılmış genç bir kişi bunu bastırması durumunda daha yüksek depresyon seviyesinde olabilecekken, ayrılık duygusunu yeniden değerlendirerek bu

duygu üzerine değerlendirme yapan genç arasında depresyon puanlarına bakıldığı zaman anlamlı bir fark görülebilir (dışsal etmenlerin birebir aynı olduğu durumda).

Literatürü incelediğimiz zaman da depresyon düzeyi yüksek bireylerin duygu düzenleme stratejilerinden bastırmayı daha fazla kullandığını görebiliriz ( Cengil, 2022). Buradaki temel motivasyon ise olumsuz anıdan kaçmaya çalışmaktan dolaydır.

Depresyon ve duygu düzenleme arasında güçlü ilişki özellikle uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile görülmektedir. Kendini suçlama ve ruminasyon gibi bilişsel duygu düzenleme stratejileri, olumsuz düşüncelerin sürekli tekrar edilmesi ve bireysel olarak değerlendirilmesine sebebiyet vermektedir. Bu durum sonucunda da depresyon semptomları doğru orantılıdır (Ataman, 2011). Yıldız ve Duy (2017) yaptığı çalışmada 319 lise öğrencisinin duygu düzenleme stratejilerini incelemişlerdir. Bu araştırmaya göre de içsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyonun negatif, dışsal duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda depresif belirtiler üzerinde yordayıcı etkisinin bulunmadığını belirtmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ile depresyon süreçlerinde daha yoğun olarak kullanılmakta fakat bu çok da işlevsel bulunmamaktadır (Cengil, 2022). Duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkiyi diğer bir inceleyen çalışma Know ve ark. (2013) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada duygu özellikle bastırma ile depresyon arasında bir ilişki bulunmuştur. Nolen-Hoeksema (2000) çalışması da bulunan bu sonucu destekleyen farklı bir çalışmadır. Zeybek (2022) yaptığı çalışmada duygu düzenleme becerilerinin depresyon üzerinde etkili olduğunu destekleyen sonuçlara ulaşmıştır. Literatürdeki Anayurt (2017) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise düşüncelere olan odaklanma seviyesinin depresyon ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Duygu düzenleme becerilerinin kullanılması ile yas sürecindeki depresyonun da kayda değer ölçüde azaldığı tespit edilmiştir (Huang ve ark., 2019).

Yeniden değerlendirme yükseldikçe bireyin depresyon belirtileri negatif yönlü olarak azalma gösterecektir. Ayrıca olumsuz duyguları yönetmede de etkili bir strateji olarak görüldüğü için ne kadar yüksek düzeyde yeniden değerlendirme becerisine sahipse birey depresyon belirtileri de aynı oranda düşük olacaktır. Temeldeki sebebi yeniden değerlendirme becerisinin duyguları ve olayları, bilişsel ve davranışsal olarak değerlendirerek daha olumlu ve sağlıklı şekilde yönetmelerini

sağlamaktadır. Olumsuz duyguları azaltarak olumlu duyguları artırmaya yönelik bir mekanizma olması sebebiyle de depresyonla ters orantılı olacak şekilde sonuçlara ulaşılmış olması araştırmamızın konusu ile sonucunun paralel bulgulara ulaştırmıştır.

Bastırma düzeyi arttıkça depresyon puanının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenlemede olumsuz bir strateji olarak kabul edildiği için depresyon ile pozitif yönlü bir ilişkisi olması yaptığımız araştırmanın sonucu ile bizi paralel bir bulguya ulaştırmıştır. Duyguları bastırmak kısa vadede baş etme konusunda işe yaramasına rağmen uzun vadede olumlu sonuçlar doğurmasını beklemek çok sağlıklı değildir. Duyguların birikerek bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği için depresif belirtilerin artmasına da sebebiyet verebilir.

#### **5.4 Depresyon ve Duygulara İlişkin İnançlar Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Depresyon ve duygulara ilişkin inançlar ile ilgili bulunan sonuçlara baktığımız zaman geçersizlik ile negatif yönü ve çok zayıf seviyede bir ilişki bulunmuştur. Bunaltıcılık, utanç vericilik, tehlikelilik ile pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Ölçeğin geneli ile de pozitif ve orta seviye bir ilişki çıkmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması incelendiği zaman bunaltıcılık, utanç vericilik, geçersizlik ve zarar vericilik ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bulunan sonuçlara bakıldığı zaman paralel bulgular olduğu, arada oluşan farkın örneklemeden dolayı oluşmuş olabileceği düşünülmektedir. Bulgular doğrultusunda olumsuz duygulara inancı olan bireylerin depresyon yaşamaya daha yatkın olma ihtimallerinin yüksek olduğu söylenebilir. Literatürdeki farklı çalışmalar incelendiği zaman (örn. De Castella vd., 2013; Manser vd., 2012; Tamir vd., 2007; Schroder vd., 2015; Veilux vd., 2015) paralel sonuçlara ulaşılmıştır. Bu araştırmaların sonuçları da bizlere duygulara ilişkin inançlar ile depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu söylemektedir. Yaptığımız araştırmanın sonuçlarına baktığımız zaman bulguları destekler nitelikte olduğunu da görebilmekteyiz.

Bunaltıcılık, geçersizlik ve tehlikelilik düzeyi depresyon ile pozitif yönde ilişkilidir. Bunaltıcılık düzeyi yüksek olan bireylerin depresyonda da görüldüğü üzere enerjisinin düşük olması ortak belirtiler olarak sayılabileceğinden dolayı aralarındaki pozitif ilişki hipotezimizi destekleyen bir noktadadır. Geçersizlik alt boyutunda ise bireyin yaşadığı deneyim ve duyguların anlamsız, bir geçerliliği

olmayan ve değersiz şekilde düşünmesinden dolayı oluşur. Bireydeki değersizlik ve yetersizlik hisleri sonucunda kendisini toplumdan izole ederek sosyalliğini de düşürebileceği ihtimali göz önünde bulundurulduğu zaman oluşabilecek duygulanım depresyonu pozitif yönde etkileyecektir. Tehlikelilik düzeyinde ise bireyin duygularının zararlı ve kontrol edilemez düşüncesi hakim olacağı için duyguları daha yoğun şekilde yaşama ihtimali olacaktır. Olumsuz şekilde yaşanan duygulardan dolayı düzenleme stratejilerini de olumsuz şekilde etkileyeceği ve bununla paralel olarak depresyon görülme ihtimalinin artacağı düşünülmektedir. Yaptığımız araştırmada sonucunda da paralel sonuçlara ulaşılmıştır.

İşe yaramazlık ise negatif yönde ilişkilidir. Bireyin duygusal deneyimlerini işlevi olmayan değersiz ve anlamsız olarak değerlendirmek demektir. Bu da temel olarak depresyonu destekleyen bir tarafta yer alabilir (Koç, 2022). Çünkü duygu düzenleme stratejilerini de düşük seviyede tutacağı için pozitif yönde bir etkisinin olması beklenirdi. Fakat bizim çalışmamızda negatif yönde bir ilişki çıkmıştır. Bu sonuçtaki temel sebep örneklemden dolayı olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin duygusal deneyimlerini daha anlamlı olarak değerlendirmiş, olumsuz duyguların da yarar sağlayabileceği ve yönlendirilebileceğini düşünmüş olabilirler. Bundan dolayı bu konuyu ele almak isteyen farklı araştırmacılar kültürel ve toplumsal örnekleme daha çeşitli tutmalarını öneririz.

Utanc vericilik ve bulaşıcık düzeyleri ile anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Utanc vericilik depresyon kadar derin ve farklı boyutları olmadığı, daha yüzeysel olarak duyguların değerlendirildiği ve bundan dolayı tek başına depresyonu anlamlı şekilde açıklayamadığı düşünülmektedir. Bulaşıcılık ise duygunun diğer bireyler ile olan ilişkisini daha fazla ele aldığı için depresyonu tek başına anlamlı şekilde açıklayamadığı düşünülmektedir.

## **5.5 Duygu Düzenleme ve Duygulara İlişkin İnançlar Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Duygu düzenleme ve duygulara ilişkin inançların arasındaki ilişkiyi incelediğimiz zaman anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelediğimiz zaman Yeniden değerlendirme ile bunaltıcılık, işe yaramazlık, geçersizlik alt boyutları arasında negatif yönlü ve zayıf sevide bir ilişki çıkmıştır. Utanc vericilik ve bulaşıcılık alt boyutlarında ise pozitif yönde zayıf seviye ilişki

çıkılmıştır. Bastırma alt boyutu ile ise bunaltıcılık, utanç vericilik ve duygulara ilişkin inançların pozitif yönde bir ilişkisi olduğu; işe yaramazlık, geçersizlik alt boyutları ile negatif yönlü ilişkisi çıkmıştır. Literatüre baktığımız zaman bastırma ile olumsuz duyguları içeren diğer alt boyutlar arasında pozitif yönlü bulgulara rastlanmıştır (Kneeland vd., 2020; Kneeland vd., 2016; Ford vd., 2018). Buradan yola çıkarak da olumsuz duygulara sahip bireylerin olumsuz duygulara inançlara sahip bireylerin bastırma geliştirmesi çok daha yüksek olmaktadır diyebiliriz. Ayrıca yeniden değerlendirme alt boyutu için negatif yönlü çıkan bulgular Trincas ve diğerlerinin (2016) çalışmasını destekler niteliktedir. Ayrıca Schroder ve arkadaşlarının (2015) çalışması Tamir ve arkadaşlarının (2007) çalışmasını destekler nitelikte olup yaptığımız araştırma bu iki çalışmayı da bastırma ve olumsuz inançlar arasındaki pozitif yöndeki ilişkiyi destekler şekildedir.

### **5.6 Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişkide Duygulara İlişkin İnançların Tartışılması**

Duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançların rolünü incelediğimiz zaman duygulara ilişkin inançları yüksek olan bireylerde duygu düzenleme becerisi yükseldikçe depresyon oranında düşüş görülmektedir. Orta düzeyde duygulara ilişkin inançları olan bireylerin duygu düzenleme becerisi yükseldikçe depresyon düzeyinde yine bir düşüş olduğu görülmekte fakat yüksek inançları olan bireylerden daha az olduğu görülmüştür. Düşük seviye duygulara inancı olan bireylerin ise depresyon ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide çok fark oluşmamıştır.

Araştırmaya başlarken duygu düzenleme ve depresyon arasındaki negatif yönlü ilişki (Ataman,2011) ile duygulara ilişkin inançların depresyon ile pozitif yöndeki ilişkisinin (Manser vd., 2012) birbirini yordayıcı etkisi olacağı düşünülmüş ve yola çıkılmıştır. Duygulara ilişkin inançlar ve duygu düzenleme arasındaki (Koç, 2022) ilişki incelendiği zaman klinik anlamda depresyon tedavisinde duyguların önemi de (Sadock, 2015) göz önünde bulundurularak önemli bir çalışma olabileceği düşünülmüştür. Depresif bireylerdeki duygu durumları (Eker, 1999; Ebmeier vd., 2006) göz önünde bulundurulduğu zaman araştırmanın hipotezlerinin gerekliliğini bize göstermektedir. Yaptığımız araştırmaya göre duygulara ilişkin inancı yüksek olan bireyler bu inançlarından dolayı duygularının kontrol edebilir veya

düzenlenebilir olduğunu çok fazla düşünmemektedirler. Çünkü duygular özelinde inanç ve düşünce birbiri ile negatif yönlü ilişkidir (Ford vd. 2018).

Araştırmanın sonucunu incelediğimiz zaman olumsuz duygulara ilişkin inançları olan bireylerin duyguların kontrol edilebilirliği ve güvenilirliğini azalttığını ve depresyon belirtilerini artırdığını savunduğu için üst bilişsel kuram ile açıklanabilir. Bireylerin duygulara karşı olan inançları, şemalar ve yaşanmışlıklar sonucunda geliştiği için bireylerin olumsuz duygularının düzenlenmesinin çok mümkün olmadığını bundan dolayı depresyon semptomlarını artırabileceğini savunmaktadır. Bir diğer kuram olan bilişsel davranışçı kuram ile de duygu düzenleme becerilerinde duyguları olumlu ve olumsuz olarak betimlenmesi bireyin duygularla başa çıkmasında önemli rol oynadığını ve depresyon belirtilerinde negatif bir ilişki bulmamızı desteklemektedir. Araştırma sonuçları incelendiği zaman çalışmayı destekleyen kuramlardan birisi de duygu düzenleme süreç modelidir. Yaptığımız araştırmada bireylerin duygulara ilişkin olumsuz inançlar daha az uyumlu stratejilere yönelme eğiliminde olduğu görülmüştür. Bu da modelin araştırmamızı desteklediğini göstermektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1 Sonuç

- Araştırma sonucuna göre katılımcıların duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançların anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür.
- Katılımcıların duygulara ilişkin inançlar puanı arttıkça depresyon puanlarının da arttığı görülmüştür.
- Katılımcıların duygu düzenleme puanı arttıkça depresyon puanının azaldığı görülmüştür.
- Duygu düzenleme ve bastırma alt boyutu için cinsiyete göre istatistiksel olarak fark görülmektedir. Erkeklerde duygu düzenleme ve bastırma kadınlara göre daha yüksektir. Yeniden değerlendirme alt boyutu için anlamlı bir fark bulunamamıştır.
- Beck depresyon ölçeği için cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Kadınların erkeklere oranla depresyon puanları daha yüksektir.
- Duygulara ilişkin inançlar ve alt boyutlarından bunaltıcılık ve bulaşıcılık için cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemiştir.
- Duygulara ilişkin inançların alt boyutlarından tehlikelilik için cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark görülmüştür. Kadınların tehlikelilik puanı erkeklere oranla daha yüksektir.
- Duygulara ilişkin inançların alt boyutlarından utanç vericilik ve geçersizlik için cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark görülmüştür. İki alt boyut için de erkeklerin puanı kadınlara göre daha yüksektir.
- Duygu düzenleme ve alt boyutları bastırma ve yeniden değerlendirme için eğitim düzeyine göre anlamlı bir görülmemiştir.

- Beck depresyon ölçeği için eğitim durumu anlamlı bir fark göstermektedir. Lise ve altı mezun olan bireylerin depresyon puanı lisans ve lisansüstü mezunu olan bireylere göre daha yüksek çıkarken, lisans mezunu bireylerin lisansüstü mezunu olan bireylere göre depresyon puanı daha yüksek çıkmıştır.
- Duygulara ilişkin inançlar ve alt boyutlarından utanç vericilik için eğitim düzeyini anlamlı bir farklılık göstermektedir. Lise ve altı mezunu olan bireylerin en yüksek puana sahip olduğu, ardından lisans mezunu ve yüksek lisans mezunu bireyler şeklinde devam ettiği görülmektedir.
- Duygulara ilişkin inançların diğer alt boyutları için eğitim düzeyi ile anlamlı bir fark görülmemiştir.

Çalışmanın tüm bulgularının klinik ve sosyal alanda etkisi bulunmaktadır. Klinik psikoloji alanında yürütülen bu tez çalışmasında, bireylerin psikolojik iyi oluşlarında, yaşam kalitesini artırmada ve duyguları üzerinde önemli rol oynayan duygu düzenleme, depresyon ve duygulara olan inançların ele alınarak ilişkilerinin saptanması sağlanmıştır. Bu doğrultuda psikoterapilerde iyileştirme, koruma ve önleme üzerine çalışan uzmanlara yardımcı olacak verilen sunmaktadır.

## 6.2 Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulguların sonraki çalışmalara ışık tutabilmesi adına ileride bu konu üzerine araştırma yapmak isteyen araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

- Çalışmanın daha kapsayıcı olması adına eğitim düzeylerindeki örneklem dengelenmeye çalışılabilir veya spesifik olarak bir örneklem üzerinde yoğunlaşılabilir.
- Çalışmada yaş grupları üzerine detaylı bir inceleme yapılmamıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda yaş grupları üzerindeki verilere de bakılabilir.
- Çalışmadaki demografik değişkenler artırılarak daha detaylı bir araştırma yapılabilir (Örn. Yaşanılan bölge, meslek, gelir düzeyi vb.)
- Çalışmada kadın ve erkek katılımcı arasındaki sayıda fark görülmektedir. İleriki çalışmalarda cinsiyet dağılımı daha eşit şekilde yapılmaya çalışılabilir.

- İleriki çalışmalarda duygu düzenleme stratejilerinden hangilerinin kullanıldığı da incelenerek çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Sadece depresyon özelinde değil farklı konuları da içerecek şekilde daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
- Bir uygulama grubu oluşturularak ilk test-son test yöntemi ile duygulara ilişkin inançların ve duygu düzenleme becerileri arasındaki değişim sonrasında bireylerin depresyon puanlarının karşılaştırılması üzerine bir araştırma gerçekleştirilebilir.



## KAYNAKÇA

- Akan, Ş. (2014).** “*Obsesif Kompulsif Bozukluk Ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross’un Süreç Modeline Göre İncelenmesi*” Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Yüksek Lisans Tezi.
- Akdeniz, F. (2017).** “Aile hekimleri için psikiyatri.” *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları*.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010).** “Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review.” *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Anayurt, A. (2017).** “*Duygu Düzenleme İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik Ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*” Ankara Üniversitesi, Ankara, Yüksek Lisans Tezi.
- Arıĝ, S. (2019).** “*Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları Olarak Duygusal Zekâ Ve Duyguları İfade Etme*” İstanbul Biruni Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.
- Ataman, E. (2011).** “*Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü*.” Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Yüksek Lisans Tezi
- Barrett, L. F., Lindquist, K. A. ve Gendron, M. (2007).** “Language as context for the perception of emotion.” *Trends in Cognitive Sciences*, 11(8), 327-332.
- Barrett, L. F. (2006b).** “Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion.” *Personality and Social Psychology Review*, 10(1), 20-46.
- Beck, A. T. (1978).** “Beck Depression Inventory: suggestions for use.” *Philadelphia: Center for Cognitive Therapy*.
- Beck, A. T. (1961).** “An inventory for measuring depression.” *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Berking, M. ve Whitley, B. (2014).** “Affect Regulation Training-a Practitioners Manual.” *Springer-verlag Inc*.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., ve Dweck, C. S. (2007).** “Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention.” *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Bonanno, G. A. ve Burton, C. L. (2013).** “Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. Perspectives on Psychological” *Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 8(6), 591–612.

- Brundtland G.H. (2000).** "Mental Health in the 21st Century Bulletin of the World Health Organization," 78(4) 411.
- Cannon, W.B. (1927).** "The James-Lange theory of emotion: a critical examination and an alternative theory." *American Journal of Psychology*, 39, 106-124.
- Cengil, A.Ş. (2022).** "*Depresyon Ve Anksiyetede Otobiyografik Bellek İşlevleri Ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin İncelenmesi*" Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi
- 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.
- Campos, J.J., Campos, R.G., Barrett, K.C. (1989).** "Emergent Themes in The Study of Emotional Development and Emotion Regulation." *Developmental Psychology*, 25(3), 394.
- Çakır, Z. (2013).** "*Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Ve Kaçınma İle İlişkisi: Yatkinlaştırıcı Ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi.*" Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Doktora Tezi.
- Çelik, F.H. ve Hocaoğlu, Ç. (2016).** "Majör Depresif Bozukluk Tanımı, Etiyolojisi Ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme." *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Darwin, C. (1872/1965).** "The expression of the emotions in man and animals. *Chicago, Il: University of Chicago Press.*
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C., ve Gross, J. (2013).** "Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress." *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497-505.
- Demirtaş, A. S., Baytemir, K., ve Güllü, A. (2018).** "The predictive role of constructive thinking on attributions and marital satisfaction." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 766-778.
- Dodge, K. A. (1989).** "Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation." *Developmental Psychology*, 25(3), 339-342
- Ebmeier, K. P., Donaghey, C., & Steele, J. D. (2006).** "Recent developments and current controversies in depression." *The Lancet*, 367(9505), 153-167.
- Eker, E. (1999).** "*Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller.*" İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Komisyonu, 2-3.
- Ekman, P. E. ve Davidson, R. J. (1994).** "The Nature of Emotion: Fundamental Questions." *Oxford: Oxford University Press.*
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M., & Şimşek, Z. (1998).** "*Türkiye ruh sağlığı profili raporu.*" Birinci baskı, Ankara.

- Fennell, M. (1989).** “Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems. A practical guide. In Depression. K. Hawton, P. Salkovskis, J. Kirk, & D. Clark (Eds.)” *New York: Oxford University Pres.*
- Flint, J., ve Kendler, K. S. (2014).** “The genetics of major depression.” *Neuron, 81(3), 484-503.*
- Ford, B., Lam, P., John, O., ve Mauss, I. (2018).** “The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence.” *Journal Of Personality And Social Psychology, 115(6), 1075-1092.*
- Ford, B., ve Gross, J. (2018).** “Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective.” *Current Directions in Psychological Science, 28(1), 1-8.*
- Fox, E. (2008).** “Emotion science cognitive and neuroscientific approaches to understanding human emotions.” *Palgrave Macmillan*
- Goleman, D. (1996).** “Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ.” *Learning, 24, 49-50.*
- Gökdağ, C. (2020).** “Depresyon Ve Anksiyete İçin Tanılar Üstü Faktörlerin İncelenmesi: Nörotisizm, Duygu Düzenleme Ve Tekrarlayıcı Düşünme Arasındaki İlişkiler” Ege Üniversitesi, İzmir, Yüksek Lisans Tezi
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004).** “Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale.” *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41-54.*
- Gross, J. J. (1998).** “The emerging field of emotion regulation: An integrative review.” *Review of General Psychology, 2(3), 271-299.*
- Gross, J. J. (2002).** “Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.” *Psychophysiology, 39(3), 281–291.*
- Gross, J. J. (1998a).** “The emerging field of emotion regulation: an integrative review.” *Review of General Psychology, 2(3), 271-299*
- Gross, J. J. (1998b).** “Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology.” *Journal of Personality and Social Psychology, 74(1), 224–237.*
- Gross, J. J. (1999).** “Emotion regulation: past, present, future,” *Cognition & Emotion, 13 (5), 551-573.*
- Gross, J. J. (2015).** “Emotion regulation: Current status and future prospects.” *Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.*
- Gross, J. J. (2001).** “Emotion regulation in adulthood: Timing is everything.” *Current Directions in Psychological Science, 10(6), 214-219.*
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003).** “Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being.” *Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.*
- Gross, J. J., ve Munoz, R. F. (1995).** “Emotion regulation and mental health.” *Clinical Psychology: Science and Practice, 2(2), 151–164.*

- Gross J. ve Thompson R. A. (2007).** “*Emotional regulation: Conceptual foundations. Gross J. (Ed.), Handbook of emotion regulation.*” (ss. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Gross, JJ., Thompson, RA. (2006).** “Emotion Regulation: Conceptual Foundations. JJ. Gross (Ed.). Handbook of Emotion Regulation,” *The Guilford Press*, New York, pp.3-25.
- Haga, S. M., Kraft, P. ve Corby, E. K. (2009).** “Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples.” *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291.
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., Amodio, D. M., ve Gable, P. A. (2011).** “Attitudes toward emotions.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1332–1350.
- Hisli, N. (1988).** “Beck depresyon ölçeği”nin bir Türk örnekleminde geçerlilik ve güvenilirliği.” *Psikoloji Dergisi*, 6, 118-122.
- Hisli, N. (1989).** “Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği.(A reliability and validity study of Beck Depression Inventory in a university student sample).” *J. Psychol.*, 7, 3-13.
- Hong, Y., Chiu, C., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., ve Wan, W. (1999).** “Implicit theories, attributions and coping: A meaning system approach.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 588-599.
- Izard, C. E. (2009).** “Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues.” *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25
- Izard, C.E. (1991).** “*The Psychology of emotions, 1st edition,*” (pp.185-201). New York: Plenum.
- İlhan, O. (2023).** “*Yürütücü İşlevler Ve Duygu Düzenlemede Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Yüksek Lisans Tezi
- James, W. (1884).** “What is an emotion?” *Mind*, 9, 188-205.
- John, O. P., ve Gross, J. J. (2004).** “Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development.” *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Joormann, J., Yoon, K. L., & Siemer, M. (2010).** “Adaptive emotion regulation: The interactive influence of cognitive dimensions on emotion.” *Emotion*, 10(6), 803–818.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007).** “Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler.” *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kayış, A. (2009).** “Güvenirlilik analizi. (Ed. Kalaycı Ş.). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri.” Ankara: *Asil Yayıncılık* (ss. 403-419).
- Kessler, R. C., & Bromet, E. J. (2013).** “The epidemiology of depression across cultures.” *Annual review of public health*, 34, 119-138.

- Kılıç S. (2016).** “Cronbach’ın alfa güvenilirlik katsayısı.” *Journal of Mood Disorders (JMOOD)* 2016; 6(1): 47-
- Klose, M., & Jacobi, F. (2004).** “Can gender differences in the prevalence of mental disorders be explained by sociodemographic factors.” *Archives of women's mental health*, 7(2), 133–148.
- Kneeland, E. T., Nolen-Hoeksema, S., Dovidio, J. F., ve Gruber, J. (2016a).** “Emotion malleability beliefs influence the spontaneous regulation of social anxiety.” *Cognitive Therapy and Research*, 40(4), 496–509.
- Kneeland, E., Dovidio, J., Joormann, J., ve Clark, M. (2016b).** “Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science.” *Clinical Psychology Review*, 45, 81-88.
- Kneeland, E. T., Goodman, F. R., ve Dovidio, J. F. (2020).** “Emotion beliefs, emotion regulation, and emotional experiences in daily life.” *Behavior Therapy*, 51(5), 728-738.
- Koç, M.S. (2022).** “*Farkandalık, Öz-Şefkat, Duygulara İlişkin İnançlar Ve Duygu Düzenlemenin Akıl Sağlığı İle İlişkisi: Bir Model Testi*” Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Doktora Tezi
- Koole, S. L. (2009).** “The psychology of emotion regulation: An integrative review.” *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41.
- Köroğlu, E., ed. (2000).** “Amerikan Psikiyatri Birliği. DSM-IV Tanı Ölçütleri.” *Hekimler Yayın Birliği*, Ankara.
- Köroğlu, E. (2013).** “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı. (5. Baskı).” Ankara: *Hekimler Yayın Birliği*.
- Küey, L. (1998).** “Birinci Basamakta Depresyon: Tanılama, Ele Alma, Yönlendirme.” *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-12
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J. ve Kwon, J. H. (2013).** “Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression.” *Cognition & Emotion*, 27(5), 769-782.
- Lazarus, R.S. (1984).** “On the primacy of cognition.” *American Psychologist*, 39, 124- 129
- Lazarus, R.S. (1991).** “Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion.” *American Psychologist*, 46(8), 819.
- Lazarus, R. S. ve Alfert, E. (1964).** “Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal.” *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195–205.
- Leahy, R.L. (2002).** “A model of emotional schemas.” *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190.
- Ledoux, J. (2006).** “*Duygusal Beyin*” ( A. Uysal, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Manser, R., Cooper, M., ve Trefusis, J. (2012).** “Beliefs about emotions as a metacognitive construct: Initial development of a self-report questionnaire measure and preliminary investigation in relation to

emotion regulation.” *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(3), 235-246.

- Masters, J. C. (1991).** “Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion.” *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, 182–207.
- McRae, K. ve Gross, J. J. (2020).** “Emotion regulation.” *Emotion*, 20(1), 1-9.
- Molden, D. C., ve Dweck, C. S. (2006).** “Finding “meaning” in psychology: A lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development.” *American Psychologist*, 61(3), 192–203.
- Molden, D. C., ve Dweck, C. S. (2006).** “Finding “meaning” in psychology: A lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development.” *American Psychologist*, 61(3), 192–203.
- Niedenthal, P. M. Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2006).** “Psychology of emotion: interpersonal, experiential and cognitive approaches.” (pp: 96-103). *Psychology Press*, New York.
- Nolen-Hoeksema, S. (1990).** “*Sex differences in depression.*” Stanford, CA: Stanford University
- Nolen-Hoeksema, S. (2000).** “The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms.” *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.
- Ochsner, KN., Gross, J. J. (2005).** “The Cognitive Control Of Emotion.” *Trends in Cognitive Science*, 9(5), 242-249.
- Önen F., R., Kaptanoğlu, C., & Seber, G. (1995).** “Kadınlarda depresyonun yaygınlığı ve risk faktörlerle ilişkisi.” *Kriz Dergisi*, 3(1), 88-103
- Örsel, S. (2004).** “Depresyonda tedavi: Genel ilkeler ve kullanılan antidepresan ilaçlar.” *Klinik Psikiyatri*, 4, 17-24.
- Özgüle, E. T. U., & Sümer, N. (2017).** “*Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması.*” *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18
- Öztürk, A. H. (2018).** “*Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi,*” Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2004).** “*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları.*” (10. baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Öztürk, M. O., Uluşahin, N. A. (2015).** “*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları.*” Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Özyürt , B. C., & Deveci, A. (2010).** “Manisa'da Kırsal Bir Bölgedeki 15-49 Yaş Evli Kadınlarda Depresif Belirti Yaygınlığı ve Aile İçi Şiddetle İlişkisi.” *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 10-16.
- Ekman, P. (1992).** “Are There Basic Emotions?” *Psychological Review*, 99, 550-553.
- Peköz, S. (2021).** “Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısının Depresyon ve Anksiyete İle İlişkisi” Okan Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi

- Plotnik, R. (2009).** “*Psikoloji’ye giriş.*” Kaknüs Yayınları
- Rimes, K. A., ve Chalder, T. (2010).** “The Beliefs about Emotions Scale: Validity, reliability and sensitivity to change.” *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 285–292.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A. ve Ruiz, P. (2016).** “Kaplan ve Sadock psikiyatri: Davranış bilimleri/klinik psikiyatri” (A. Bozkurt, Çev.). *Güneş Tıp Kitabevleri* (Orijinal eserin basım tarihi 2014, 11. Baskı).
- Sadock, B. J. (2015).** “*Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry*” (Vol. 2015, pp. 648-655). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Schachter, S. ve Singer, J. E. (1962).** Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379–399.
- Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., ve Moser, J. S. (2015).** “The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students.” *Cognitive Therapy and Research*, 39(2), 120–139.
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., ve Gross, J. J. (2007).** “Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731-744.
- Tan, O. (2008).** “Depresyon.” İstanbul: *Timas Yayınları*.
- Tangney, J.P. (2002).** “*G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.). Perfectionism: Theory, research, and treatment*” (pp. 199-215). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tegin, B. (1980).** “Depresyonda bilişsel şemalar.” Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Doktora Tezi.
- Thompson, R. A. (1991).** “Emotional regulation and emotional development.” *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994).** “Emotion regulation: A theme in search of definition.” *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52.
- Trincas, R., Bilotta, E., ve Mancini, F. (2016).** “Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies.” *Psychology*, 7(13), 1682-1699.
- Usta, P. (2023).** “*Bireylerin Yaşadıkları Yer, Ekonomik, Eğitim, Cinsiyet, Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyumları Ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması.*” İstanbul Arel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi
- Uzuner, N. (2018).** “*Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi*” Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.
- Veilleux, J. C., Salomaa, A. C., Shaver, J. A., Zielinski, M. J., ve Pollert, G. A. (2015).** “Multidimensional assessment of beliefs about emotion: Development and validation of the Emotion and Regulation Beliefs Scale.” *Assessment*, 22(1), 86–100.

- Webb, T. L., Miles, E., ve Sheeran, P. (2012).** “Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation.” *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808.
- Weissman, M.M., Bland, R.C., Canino, G.J., Faravelli, C., Greenwald, S., Hwu, H.-G., Joyce, P.R., Karam, E.G., Lee, C.-K., Lellouch, J., Lepine, J.P., Newman, S.C., Rubio-Stipc, M., Wells, E., Wickramaratne, P.J., Wittchen, H.-U., ve Yeh, E.K. (1996).** “Cross-national epidemiology of major depression and bipolar disorder.” *Journal of the American Medical Association*, 276, 293–299.
- Wells, A. (2000).** “Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy.” *Chichester: John Wiley and Sons*.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010).** “Emotion Regulation and Psychopathology. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds),” *Emotion regulation and psychopathology (13- 37)*. Newyork: Guilford Press.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010).** “Emotion regulation and psychopathology. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.),” *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment (ss. 13-37)*. New York, NY: Guilford Press.
- WHO (2017).** “*Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates*.” Retrieved 2020,
- Yemez, B., & Alptekin, K. (1998).** “Depresyon etiyolojisi.” *Psikiyatri dünyası*,2(1), 21-25
- Zeybek, H. Ö. (2022).** “*Travmatik Yasın Gelişimde Psikolojik Dayanıklılığın Etkisinin İncelenmesi*.” İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi

## EKLER

### Ek-1: Duygu Düzenleme  leği

Lütfen her maddeyi okuduktan sonra, o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen katılıyorum) ve 1 (Hiç katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan uygun olanı işaretleyerek belirtiniz. Toplam 10 maddeden oluşmaktadır.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1)Duygularımı içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştirerek kontrol ederim							
2)Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.							
3)Hissettiğim olumlu duyguları artırmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.							
4)Hissettiğim olumlu duyguları (sevinç veya eğlence/coşku gibi) arttırmak istediğimde, d�ş�nd�ğum Őeyleri değiştiririm.							
5)Hissettiğim olumsuz duyguları (�z�nt� veya kızgınlık gibi) azaltmak istediğimde, d�ş�nd�ğum Őeyleri değiştiririm.							
7)Duygularımı onları belli etmeyerek kontrol ederim.							
8)Olumsuz duyguları hissettiğimde, onları belli etmemek için elimden geleni yaparım.							
9)Duygularımı kendime (içimde)saklarım.							
10)Olumlu duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye �zen gösteririm.							

## Ek-2: Beck Depresyon Ölçeği

Bu form SON 1 (BİR) HAFTA içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

	0	1	2	3
1	Üzgün ve sıkıntılı değilim.	Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.	Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.	O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
2	Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.	Gelecek için karamsarım.	Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.	Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmi ş gibi geliyor
3	Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum	Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.	Geçmişte baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.	Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4	Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.	Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.	Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.	Her şeyden sıkılıyorum.
5	Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.	Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.	Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.	Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6	Kendimden memnunum.	Kendimden pek memnun değilim.	Kendime kızgınım.	Kendimden nefrete ediyorum.
7	Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.	Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.	Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.	Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
8	Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.	Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.	Kendimi öldürmek isterdim.	Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
9	İçimden ağlamak geldiği pek	Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.	Çoğu zaman ağlıyorum.	Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi

	olmuyor.			istesem de ağlayamıyorum.
10	Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.	Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.	Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.	Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
11	Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.	Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.	Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.	Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
12	Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.	Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.	Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.	Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
13	Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.	Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.	Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.	Kendimi çok çirkin buluyorum.
14	Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.	Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.	Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.	Artık hiçbir iş yapamıyorum.
15	Uykum her zamanki gibi.	Eskisi gibi uyuyamıyorum.	Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.	Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
16	Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.	Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.	Her şey beni yoruyor.	Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
17	İştahım her zamanki gibi.	Eskisinden daha iştahsızım.	İştahım çok azaldı.	Hiçbir şey yiyemiyorum.
18	Son zamanlarda zayıflamadım.	Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.	Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.	Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
19	Sağlığımla ilgili kaygılarım yok.	Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.	Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere	Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.

			vermekte zorlanıyorum.	
20	Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.	Eskisine oranla sekse ilgim az.	Cinsel isteğim çok azaldı.	Hiç cinsel istek duymuyorum.
21	Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.	Yaptıklarımın dolayısıyla cezalandırılabilirim diye düşünüyorum.	Cezamı çekmeyi bekliyorum.	Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.



### Ek-3: Duygulara İlişkin İnançlar Ölçeği

Aşağıdaki sorular insanların hayal kırıklığı, kırgınlık ve kızgınlığı içeren “üzüntü” duygularına ilişkin görüşleriyle ilgilidir. Aşağıda çeşitli inançlar listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyun ve o ifadeye genel olarak ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtin. Lütfen tüm maddeleri aklınıza ilk gelen şekilde yanıtlayın. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Her soruyu içtenlikle yanıtlamanız önemlidir.

1	Üzgün olduğumda bu duygu beni tamamen ele geçirir.	1	2	3	4	5
2	Üzgün olmam için her zaman belirli bir neden vardır.	1	2	3	4	5
3	Üzgün hissetmeme izin vermezsem güvende olurum.	1	2	3	4	5
4	Üzgün hissetmek yaratıcı olmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
5	Üzgün hissetmek bana fiziksel olarak zarar verebilir.	1	2	3	4	5
6	Üzgün hissetmek işlerimi halletmemi engeller.	1	2	3	4	5
7	Üzgün hissedersem, diğer insanlar üzülür.	1	2	3	4	5
8	Üzgün hissetmeye başladığım anda bunu durdurmak için yapabileceğim hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5
9	Üzgün hissetmemeye çalışmak genellikle yapılacak en iyi şeydir.	1	2	3	4	5
10	İşlevsel olmak için bazen üzgün hissetmeye ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
11	Üzgün hissetmek ahmakçadır.	1	2	3	4	5
12	Üzgün hissetmek benim için kafa karıştırıcıdır.	1	2	3	4	5
13	Üzgün hissetmek, gelecekte felaket durumlardan kaçınmama yardımcı olabilir.	1	2	3	4	5
14	Üzüntüm başka insanlara geçemez.	1	2	3	4	5
15	Üzgün hissetmek rastgele ortaya çıkmaz, böyle hissetmek için her zaman bir sebep vardır.	1	2	3	4	5
16	Üzüntümün kölesiyim.	1	2	3	4	5
17	Üzgün hissetmeye başladığımda bunu kontrol edemem.	1	2	3	4	5
18	Üzgün hissetmek bir sonraki adımda ne yapacağıma ilişkin karar vermeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
19	Üzgün hissetmek başarısız biri olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5

20	Üzgün hissetmek psikolojik olarak bana zarar verebilir.	1	2	3	4	5
21	Üzgün hissetmek benim için neyin önemli olduğunun farkına varmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
22	Üzgün hissetmenin benim için asla kabul edilemez olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
23	Bir şey ile ilgili üzgün hissetmişsem, başka şeylerle ilgili de kolaylıkla üzülebilirim.	1	2	3	4	5
24	Üzgün hissetmem önemli olmadığından görmezden gelinebilir.	1	2	3	4	5
25	Üzüntüm etrafımdaki başka insanlara da bulaşır.	1	2	3	4	5
26	Üzgün hissetmek bana kendimle ilgili işe yarar bir şey söyler.	1	2	3	4	5
27	Üzgün hissetmek utanç vericidir.	1	2	3	4	5
28	Üzgün hissetmek insanı tamamen tüketen bir duygudur.	1	2	3	4	5
29	Üzgün hissediyorsam üzülecek bir şey olduğu içindir.	1	2	3	4	5
30	Üzgün hissetmenin bana gerçek bir zarar vermesi olası değildir.	1	2	3	4	5
31	Üzgün hissetmem bir şeylerin yolunda olmadığına işarettir.	1	2	3	4	5
32	Üzüntümden etkilenmem.	1	2	3	4	5
33	Üzgün hissettiğimde, bunu dikkate almalıyım.	1	2	3	4	5
34	Üzgün hissetmek kontrol edilemezdir.	1	2	3	4	5
35	Üzgün hissetmek benim için asla mantıklı değildir.	1	2	3	4	5
36	Üzgün hissetmek başkalarına zarar verir.	1	2	3	4	5
37	Üzgün hissetmek işe yaramazdır.	1	2	3	4	5