



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**STRES VEREN YAŞAM OLAYLARI KARŞISINDA BİLİŞSEL
DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DEPRESYON VE
KAYGI DÜZEYİNİ BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Ece Ataman

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2011

**STRES VEREN YAŞAM OLAYLARI KARŞISINDA BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DEPRESYON VE KAYGI DÜZEYİNİ
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Ece Ataman

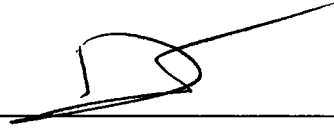
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2011

KABUL VE ONAY

Ece ATAMAN tarafından hazırlanan “Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü” başlıklı bu çalışma 22 Haziran 2011 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. İhsan DAĞ (Başkan, Danışman)



Prof. Dr. Elif BARIŞKIN



Dr. Sedat IŞIKLI

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. İrfan ÇAKIN

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin 1. yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

22 Haziran 2011



Ece ATAMAN

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında büyük emeği olan ve beni bu süreçte yalnız bırakmayan danışmanım Prof. Dr. İhsan Dağ'a içtenlikle teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim, öğrencileri olmaktan gurur duyduğum, desteklerini bir an olsun esirgemeyen değerli Hocalarım Prof. Dr. Ferhunde Öktem, Prof. Dr. Elif Barışkın ve Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak'a bana kattıkları her şey için teşekkür ederim. Bundan sonra da sevgilerini ve desteklerini her zaman hissedeceğimi biliyorum.

Yardıma ihtiyaç duyduğum her anımda yanımda olan ve varlığıyla güven veren Dr. Sedat Işıklı'ya teşekkürü borç bilirim. Öğrenciniz olmak ve sizi yakından tanıma fırsatı bulmuş olmak benim için büyük bir şans. Her şey için yürekten teşekkür ederim. Yine Yrd. Doç. Dr. Sait Uluç ve Prof. Dr. Orhan Aydın, lisans eğitimimden itibaren her zorlu anımda yanımda oldular. Üzerimdeki emekleri ve destekleri için minnettarım.

Psk. Dan. Özden Bilgin'e tez süresince verdiği desteklerin yanında, hayata ilişkin bana kazandırdığı her şey için, en önemlisi her zaman hissettiğim sevgisi için tüm kalbimle teşekkür ederim. Güzide Arısoylu'ya bu süreçte bana gerçek bir anne sıcaklığıyla baktığı için teşekkür ederim. Bir arada nice güzel senelerimizin olmasını diliyorum.

Veri toplama ve veri girişinde büyük bir titizlikle çalışan ve yardımlarının bu çalışma sürecinde bana büyük moral verdiği Kübra Aslan'a desteği için çok teşekkür ederim. Veri toplama sürecine büyük katkı sağlayan Dr. Namık Aydoğan'a, Uzm. Psk. Sevginar Vatan'a, Dara Bilgin'e ve çalışmama katılan tüm öğrenci arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

İki yıl boyunca birlikte eğitim aldığımız huzurlu, keyifli ve dayanışmanın can bulduğu grubumuza çok şey borçluyum. Gizem Sarısoy, Nalan Pulat, Melis Ünübol ve Volkan Gülüm, beraber ne kadar güzel şeyler yaptık! Arcan Tığrak ve Volkan Gülüm'ü Beytepe'ye her geldiğimde göreceğim olmak bile benim için huzur vericiydi. Yine değerli

dostum Uzm. Psk. Özcan Elçi'ye tez sürecindeki desteği, her zaman güven ve sıcaklık veren, kendimi değerli hissettiren sevgisi için teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinin bana kattığı en önemli şeylerden biri, hiç şüphesiz Melis Ünübol'un dostluğudur. “Yol arkadaşlığı” yaptığımız, her güzel ve tabii ki zorlu anı birlikte yaşadığımız, birbirimize dayanarak her şeyi atlatmayı başardığımız dolu dolu iki seneyi arkamızda bıraktık. Birlikte olduğumuz her gece, her uykulu sabah, çok güldüğümüz, çok üzüldüğümüz, çok sevindiğimiz tüm zamanlar çok kıymetli. Bu süreci seninle birlikte geçirdiğim için çok mutluyum.

Değerli dostum Duygu Pamir Akın'a bu tez sürecindeki katkısı için ne kadar teşekkür etsem az. Varlığı bile tüm kaygılarımı dindirmeye yetti, geceler boyu benimle birlikte çalıştı, her zaman destekçim oldu. İyi ki benle, iyi ki hayatımda.

Her sıkıntıda sabırla beni dinledikleri ve bu zor süreçte beni yalnız bırakmadıkları için dostlarım Ceren Öney ve Zuhale Esra Bilir'e teşekkür ederim. Yine gece gündüz dinlemeden kapısını her an çalabildiğim, yardımını hiçbir zaman esirgemeyen sevgili dostum Filiz Akgün'e emekleri için çok teşekkür ederim.

Bu zor süreçte yüzümü güldüren, desteğini hep hissettiğim, beni yalnız bırakmayan Serkan Temizel'e teşekkür ederim. Varlığı beni daha güçlü kıldı.

Anneannem Nurten Cengiz, dedem Mustafa Remzi Cengiz, “ciciannem” Günsel Atik'e, şu anda aramızda olmasa da aslında her zaman bizimle olduğunu bildiğim, çocukluk anılarımın en güzel yerlerinde olan, gülen yüzüyle kalbimde her zaman ince bir sızı olarak benimle kalacak dayım İskender Kanyar'a destekleri, güvenleri, sevgileri için teşekkür ederim. İyi ki “var”sınız, hep var olacaksınız.

Son olarak, bu kadar mutlu bir ailede büyümüş olma şansını bana veren, her zaman sevgilerini doyasıya yaşadığım, hayattaki en büyük destekçilerim Annem Füsün Ataman'a, babam Bülent Ataman'a ve biricik kardeşim Cem Ataman'a teşekkür ediyor, bu tezi onlara ithaf ediyorum.

ÖZET

ATAMAN, Ece. *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2011.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin stres veren yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı ön çalışma örneklemini Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 203 üniversite öğrencisinden, ana çalışma örneklemini ise aynı üniversiteden 215 öğrencinin daha ön çalışma örneklemine eklenmesiyle toplam 418 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 211'i kadın (%50.5), 207'si erkektir (%49.5). Ön çalışma ve ana çalışma örnekleminde Demografik Bilgi Formu, Yaşam Olayları Listesi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır.

Yapılan analizlerde BDDÖ'nün tüm test ve alt ölçeklerinin iç tutarlılıklarının tatmin edici düzeyde olduğu görülmüştür. BDDÖ'ye uygulanan faktör analizinde orijinal yapıya uygun olarak ölçeğin 9 faktörlü yapısı korunmaya çalışılmıştır. Ölçeğin 9 alt boyutu vardır: "Plan yapmaya yeniden odaklanma", "Olumlu yeniden değerlendirme", "Olayın değerini azaltma", "Diğerlerini suçlama", "Olumlu yeniden odaklanma", "Felaketleştirme", "Ruminasyon", "Kendini suçlama", "Kabul etme". Uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak değerlendirilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin "Kendine güvenli yaklaşım", "İyimser yaklaşım", "Çaresiz yaklaşım", "Boyun eğici yaklaşım" ve "Sosyal destek arama" olarak belirlenen bilişsel başa çıkma yollarıyla aralarında nasıl bir ilişki olduğunu görmek için yapılan analizler sonucu, "Etkili" ve "Etkisiz" yöntemler olarak her iki ölçeğe ait alt boyutların örtüştüğü gözlenmiştir.

Yapılan regresyon analizlerine göre, depresyon ve kaygıyı bilişsel başa çıkma yollarından "çaresiz yaklaşım", "kendine güvenli yaklaşım" ve "iyimser yaklaşım"ın

açıkladığı görülmüştür. Bunun yanında, “kabul” ve “olumlu yeniden odaklanma” bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyondaki azalmayı, “ruminasyon” ve “felaketleştirme” bilişsel duygu düzenleme stratejileri kaygıdaki artışı açıklamaktadır. Kabul stratejisi, depresyon düzeyinde olduğu gibi kaygı düzeyindeki azalmayı da açıklamıştır. Cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının nasıl farklılaştığını görmek için yapılan analizler sonucu, ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerinin kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı görülmüştür. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler:

Bilişsel duygu düzenleme, bilişsel başa çıkma, stres veren yaşam olayları, depresif belirtiler, kaygı belirtileri.

ABSTRACT

ATAMAN, Ece. *The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Determining The Level of Depression and Anxiety against Stressful Life Events*, Master's Thesis, Ankara, 2007.

In this study, the relationships of cognitive emotion regulation strategies and cognitive coping styles that university students use in the face of stressful life events with the level of depression and anxiety are examined. Firstly, reliability and validity of The Turkish version of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) was examined. For the validity and reliability of the study, preliminary study sample consists of 203 university students from various departments of Hacettepe University, and main study sample consists a total of 418 university students by adding 215 students from the same university to preliminary study sample. These are, 211 female (%50.5) and 207 male (%49.5). For both study, the students were given Turkish version of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Demographic Information Form, State-Trait Anxiety Inventory, Beck Depression Inventory, Ways of Coping Inventory.

Results revealed that internal consistency of CERQ and their subscales were satisfactory. The factor analysis of CERQ revealed a nine factor solution: Refocus on Planning, Positive Reappraisal, Positive Refocusing, Putting into Perspective, Other-blame, Catastrophizing, Rumination, Self-blame, Acceptance. Analyses were done in order to observe the relationship between cognitive emotion regulating strategies and cognitive coping styles. In the literature, cognitive emotion regulating strategies are evaluated as compatible and incompatible strategies and cognitive coping styles are identified as "self confident approach", "optimist approach", "helpless approach", "submissive approach" and "social help searching". As a result of these analyses, it was observed that sub-dimensions of both scales as "effective" and "ineffective" methods corresponded to each other.

Based on the regression analyses, it is found that "helpless approach", "self confident approach" and "optimist approach" explained depression and anxiety levels. Beside this, "Acceptance" and "Positive Refocusing" are found to be predictors of the decreasing depression, and "Rumination" and "Catastrophizing" are found to be

predictors of increasing anxiety. “Acceptance” strategy explains the decrease in the level of anxiety as it does in explaining the decrease in the level of depression. The analyses to see how the usage of cognitive emotion regulation strategies differ according to gender, it is seen that rumination and putting into perspective strategies are more used by women. The results have supported the findings of the related literature to a large extent. The results were discussed in the light of related literature.

Key Words:

Cognitive emotion regulation, cognitive coping, stressful life events, depressive symptoms, anxiety symptoms.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xii
EKLER DİZİNİ	xiii

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME	2
1.1.1. Duygu Düzenleme Kavramı	2
1.1.1.1 Yaşam Boyu Gelişimde Duygu Düzenleme	6
1.1.2. Bilişler ve Duygu Düzenleme	8
1.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	10
1.2 STRES VEREN YAŞAM OLAYLARINDA BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ROLÜ	12
1.2.1. Bilişsel Duygu Düzenlemenin Bilişsel Başa Çıkma ile İlişkisi	12
1.2.2. Stres Veren Yaşam Olaylarında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri. .	14
1.3. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN PSİKOPATOLOJİ İLE İLİŞKİSİ	16
1.3.1 Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişki	18
1.4 ARAŞTIRMANIN AMACI	22

BÖLÜM II

YÖNTEM	24
2.1. ÖN ÇALIŞMA: ÖLÇEK UYARLAMA ÇALIŞMASI	24
2.1.1.Örnekleme.....	24
2.2. ASIL ÇALIŞMA.	26

2.2.1.Örnekleme.....	26
2.2.2. Veri Toplama Araçları	28
2.2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	28
2.2.2.2 Yaşam Olayları Listesi.....	28
2.2.2.3. Beck Depresyon Envanteri.....	29
2.2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	29
2.2.2.5. Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği.....	31
2.2.2.6. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri	33
2.2.3. İşlem	35
2.2.3.1. Çeviri Çalışması.....	35
2.2.3.2. Uygulamalar.....	35

BÖLÜM III

BULGULAR..... 36

3.1. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR..... 36

3.1.1. Verilerin Kullanılacak İstatistiksel Yönteme Uygunluğunun Sınanması .	36
3.1.2 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Geçerliliğine İlişkin Bulgular	37
3.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Faktör Analizi Sonuçları.....	37
3.1.3.1.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Ölçüt Bağlantılı Geçerliliğine İlişkin Bulgular.....	45
3.1.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Güvenirlik Bulguları	47
3.1.4.1. Test Tekrar Test Güvenirliği Sonuçları.....	47
3.1.4.2. İç Tutarlılık Katsayıları.....	48

3.2. ASIL ÇALIŞMAYA İLİŞKİN BULGULAR 48

3.2.1. Verilerin Kullanılacak İstatistiksel Yönteme Uygunluğunun Sınanması .	48
3.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	48
3.2.3. Cinsiyete Göre Değişen Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanımına İlişkin T Testi Bulguları.....	51

3.3. DEPRESYON VE KAYGI PUANLARINI YORDAYAN ÇEŞİTLİ SOSYO- DEMOGROFİK DEĞİŞKENLER İLE BİLİŞSEL BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNE İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI	54
3.3.1. Depresyon Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	57
3.3.2. Sürekli Kaygı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	58
BÖLÜM IV	
TARTIŞMA	60
4.1. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI	60
4.2. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN ALT BOYUTLARI İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	62
4.3 BDDÖ' DEN ELDE EDİLEN ALT ÖLÇEK PUANLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI	66
4.4. BİLİŞSEL BAŞA ÇIKMA VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DEPRESİF BELİRTİLERİ YORDAMA GÜÇLERİNİN TARTIŞILMASI	67
4.5. BİLİŞSEL BAŞA ÇIKMA VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN KAYGI BELİRTİLERİNİ YORDAMA GÜÇLERİNİN TARTIŞILMASI	70
4.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	75
4.7. KLİNİK DOĞURGULARI	76
4.8. YENİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER	77
4.9. SONUÇ	78
KAYNAKÇA	81
EKLER	99

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Ön Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri.....	25
Tablo 2.2. Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri.....	27
Tablo 2.3. Şahin ve Durak (1995) Tarafından Yapılan Üç Ayrı Çalışmada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Edilen Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayıları	32
Tablo 3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Faktör Yapısı.....	39
Tablo 3.2. BDDÖ' nün Diğer Ölçek Puanlarıyla Olan Korelasyon Katsayıları	46
Tablo 3.3. BDDÖ'ye ilişkin Test Tekrar Test Güvenirliği Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 3.4. BDDÖ ile SBÇTÖ Puanları Arasındaki Korelasyonlar.....	49
Tablo 3.5. Katılımcıların BDDÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 3.6. Katılımcıların SBÇTÖ Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 3.7. Katılımcıların Depresyon ve Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 3.8. Depresyon ve Kaygı Puanları ile Modelde Her Basamakta Kullanılan Değişkenler.....	55
Tablo 3.9. Depresyon ve Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Değişkenler ile Bilişsel Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki Korelasyonlar.....	56
Tablo 3.10. Depresyon Düzeyi İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	57
Tablo 3.11. Kaygı Düzeyi İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	59

EKLER DİZİNİ

EK 1. Demografik Bilgi Formu	99
EK 2. Yaşam Olayları Listesi.....	100
EK 3. Beck Depresyon Envanteri	103
EK 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	106
EK 5. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	109
EK 6. Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği	111
EK 7. Aydınlatılmış Onam Formu	113

BÖLÜM I

GİRİŞ

Duygu kavramı, günlük hayatta geçtiği kadar, psikoloji biliminde de yerini korumakta, son zamanlarda yeni araştırmalarda gün geçtikçe daha fazla yer kazanmaktadır.

Duygular, davranışsal tepkiler verirken, karar verirken, önemli olayları hatırlamada belleğimizi zorlarken, kişilerarası etkileşimleri kolaylaştırırken hep yanımızdadır. Bunun yanında, yanlış zaman ve yanlış yoğunlukta ortaya çıktıklarında, insan yaşamını zorlaştıran bir olgu haline de gelebilmektedir. Uygunsuz duygusal tepkiler birçok farklı psikopatolojiyle kendini göstermekte; sosyal zorluklar ve hatta fiziksel hastalıkların ortaya çıkışında rol oynamaktadır (Gross ve Thompson, 2006). Tüm bunlar düşünüldüğünde, duygu düzenlemenin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesinin insanların psikolojik iyilik hallerinin korunmasında ne kadar önemli olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde, stres veren yaşam olaylarının da psikopatolojiyi ortaya çıkaran temel etkenlerden biri olduğu ve insanların bu olayları belli başa çıkma stratejileriyle karşıladıkları bilinmektedir. Bu başa çıkma stratejilerinin bilişsel boyutlarının ele alınması, insanların duygu düzenlemelerinin bu yolla nasıl etkilendiğini görebilmek bakımından önemlidir. Buradan yola çıkarak bu çalışmada, duygu düzenlemenin bilişsel boyutları ele alınmaktadır. Bu bilişsel boyutlar, dokuz kategoride toplanmaktadır ve duygu düzenlemeyle ilişkili bilişsel süreçleri ölçerken, alt boyutların hangi farklı duygularla ilişkilendiğini bulmak, bu çalışmaların ilerlemesi bakımından önemli bulunmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Bu bölümde ilk olarak duygu düzenlemenin tanımı, özellikleri ve işlevleri aktarılmıştır. Bilişler ve duygu düzenleme arasındaki ilişki ele alınmış, alanyazında yeni bir kavram olan bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel duygu düzenlemenin bilişsel başa çıkma ile olan ilişkisine yer verilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikopatolojiler ve bu stratejilerin özellikle depresyon ve kaygının ortaya çıkışındaki etkileri ele alınmıştır. Son olarak araştırmanın amacı ve hipotezleri aktarılmıştır.

1.1. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME

Bilişsel duygu düzenleme kavramından önce, kavramın temelini oluşturan “duygu düzenleme” ele alınacaktır.

1.1.1. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu ve duyguyla ilişkili kavramlar, tanımları tartışmalı kavramlardır. Alanyazında, “duygu” için yapılmış birçok tanım bulunmaktadır. Buna göre, hayatta kalma mücadelesinin bir kısmı olarak evrimleşmiş bedensel tepkiler, bilinçli verilen kararların merkezinde ya da tam tersine bilinçdışı arzuların merkezi olma, bireylerin içinde gerçekleşen süreçler yerine sosyal yapı olarak görme gibi duyguyu açıklamaya çalışan birçok farklı görüş sayılabilir (Ledoux, 2006).

Şimdiye kadar yapılan açıklamalar içerisinde en çok kabul gören görüş ise, duygunun bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak ele alınmasıdır (Goleman, 1996). Duygular, kişinin ihtiyaçları, amaçları ve ilgileriyle ilişkili olan bir durumun değerlendirilmesinin sonucunda ortaya çıkar (Frijda, 1986; Greenberg, Rice ve Elliott, 1993).

Aynı şekilde duygu düzenleme teriminin tek başına akla getirdikleri çok belirgin değildir. Duygu düzenleme; duyguların başka şeyleri, düşünceleri, fizyolojiyi ya da davranışları ve hatta duyguları düzenlemesi gibi bir anlamı çağrıştırabilir. Aslında duygu düzenleme, duyguların kendilerini düzenlemesinin yanında ayrı süreçler olarak ele alınmaktadır. Bu süreçler, otomatik ya da kontrollü olabilir, bilinçli ya da bilinçdışında gerçekleşebilir, duygu üretme sürecini bir ya da birkaç noktada etkileyebilir (Gross ve Thompson, 2006). Duygu düzenleme, yeni bir duygusal tepkinin başlatılmasını ya da devam eden duygusal tepkilerin değişmesini içerir (Ochsner ve Gross, 2005).

Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkileri gözleme, değerlendirme ve değiştirmenin yanı sıra amaca ulaşmayı sağlamakta sorumlu olan bütün içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır (Thompson, 1994). Buna göre, duygu düzenlemenin içinde birçok düzenleme vardır: Kendi duygularını düzenleyebilme, diğerleri tarafından

oluşturulan duyguları düzenleyebilme, duygunun kendisini düzenleyebilme ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleme gibi (Thompson ve Calkins, 1996). Tüm bunları gerçekleştirebilmek için duygu düzenleme biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri içinde barındırır.

Tanımlar yapıldıktan sonra bile duygularla duygu düzenlemenin ayrıştırılması zaman zaman zor olabilmektedir. Duyguların, duygu düzenleme sürecinin sonucunda ortaya çıktığı düşünülse de, otomatik duygu düzenleme süreçlerinin çok hızlı ve etkili bir biçimde oluşmasıyla duygusal tepki her zaman gözlenemeyebilir. Bu gibi durumların konu ile ilgili araştırmaların yürütülmesinde zorluk yarattığı ileri sürülmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Gross ve Thompson (2006), duygu düzenleme süreçlerini 5 kategoride toplamışlardır. Bunlardan ilki, Durum Seçme (Situation Selection)'dir. Bu duygu düzenleme süreci, ileriye dönük olup, durumlar karşısında kişinin arzu edilen ya da edilmeyen duygulara neden olacak şekilde harekete geçmesini kapsamaktadır. Saldırgan bir iş arkadaşından kaçınmak, kötü bir günün sonunda eğlenceli bir film izlemek gibi örnekler bu sürece dahildir.

Durum seçme, uzak durumların özelliklerini ve bu özelliklere verilen duygusal tepkileri anlama eğiliminde olmayı gerektirmektedir. Geriye ve ileriye dönük bakmalardaki yanlılıklar, bu anlayışı kazanmanın zor olduğunu düşündürmektedir (Gross ve Thompson, 2006). Kahneman (2000), bu durumun “deneyimleyen benlik” (experincing self) ve “hatırlayan benlik”(remembering self) arasındaki kopukluktan kaynaklandığını öne sürmüştür. Buna göre, gelecek senaryolarındaki duygusal tepkiler yanlış tahmin edilebilmekte, farklı durumlara verilen olumsuz tepkilerin ne kadar devam edeceği ile ilgili abartılı tahminler oluşabilmektedir (Gilbert ve Andrews, 1998).

Etkili durum seçmenin önündeki bir başka engel ise, kısa süreli yararların uzun süreli zararlarla karşı karşıya gelmesidir. Çekingen bir kişinin sosyal ortamlardan kaçınması, kısa vadede kişiyi rahatlatırken, uzun sürede sosyal yalıtımı getiren bir durum olarak devam edebilir. Bu nedenle, durum seçme diğer açılardan (perspektiflerden) da bakmayı gerektirmektedir (Gross ve Thompson, 2006). Özellikle, erken çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından yönlendirilen çocukların başa çıkma ve duygusal

tepkilerini yönetme becerilerinin gelişmesinde ebeveynin bu süreci nasıl yönlendirdiği kritiktir. Durum seçme yoluyla “diğer”inin duyguları yönlendirilirken, alıcının kendini düzenleme yetenekleri değerlendirilmelidir. Buna göre, Fox ve Calkins (2003), bu süreçte çocuğun mizacı, aktivite düzeyi, ilgisi ve uyarılma yönetimindeki yeteneklerinin göz önünde bulundurulması gerektiğini öne sürmüşlerdir.

Bir diğer süreç, *durum değiştirme* (situation modification) dir. Durum seçme ile durum değiştirme süreçleri benzer görünse de, durum değiştirme yeni bir durum arama çabası ile ilgilidir. Bu değişim, bilişsel değişiklikten çok dışsal, fiziksel çevre ile ilgili değişikliklerdir. İçsel süreçlerdeki değişiklikler, bilişsel değişiklikler olarak ele alınmaktadır (Gross ve Thompson, 2006).

Durum seçme ve durum değiştirme, kişinin durumlarını şekillendirmeye yardım etmektedir. *Dikkatte yayılma* (attentional deployment), çevreyi değiştirmeden duyguları düzenlemeyi mümkün kılmaktadır. Bu yolla, birçok yönü olan olayları duyguları etkileyecek şekilde dikkati yönlendirmeyi içerir. Bu süreç, gelişimde ilk görülen duygu düzenleme süreci olarak karşımıza çıkmakta, bebeklikten yetişkinliğe kadar her dönemde, durumu değiştirmenin mümkün olmadığı zamanlarda kullanılmaktadır (Rothbart, Ziaie ve O’Boyle, 1992). Dikkatte yayılma, durum seçmenin içsel hali olarak düşünülebilir. Dikkat dağıtma (distraction) ve konsantrasyon, iki önemli stratejidir. Dikkati dağıtmada, durumun farklı yönlerine odaklanma veya dikkati o olaydan tamamen uzaklaştırma varken, konsantrasyonda dikkatin durumun duygusal özelliklerine çekilmesi söz konusudur. Devamlı olarak duygulara ve onların sonuçlarına odaklanmak, depresif semptomlar doğuran ruminasyonlara yol açmasının yanında, bu stratejiyi olumlu yönde kullanmak da mümkün olabilir. Araştırmacılar, dikkatin gelecekteki olası tehditlere odaklandığı durumlarda düşük düzeydeki kaygıyı arttıracığını, ancak aynı zamanda olumsuz duygusal tepkilerin gücünü azaltacağını öne sürmüşlerdir (Borkovec, Roemer ve Kinyon, 1995).

Bilişsel Değişim (Cognitive Change) sürecinde, kişinin durumu yeniden değerlendirerek durumun duygusal önemini değiştirmesi söz konusudur. Yeniden değerlendirmede, duruma atfedilen anlamın değiştirilmesiyle çıkan duygusal etkinin değişmesi beklenir. Olumsuz kuvveti olan filmlerin yeniden değerlendirilmesi istenen kişilerin olumsuz duygusal deneyimde azalma yaşadıkları gözlemlendiği zamanlar olsa da,

fizyolojik tepkilerin hemen değişmesi her zaman elde edilen bir sonuç olmayabilir (Gross, 1998; Steptoe ve Vogele, 1986).

Tepki düzenleme (response modulation), diğer süreçlerin aksine tepki verme eğilimi başlamasına bağlı olarak duygu üretme sürecinde daha geç ortaya çıkar. Tepki düzenleme süreci, fizyolojik, deneysel ve davranışsal tepki vermeyi mümkün oldukça doğrudan etkilemeyi içerir.

Yukarıda bahsedilen süreçlerle duygu düzenlemenin ele alınması, bütünleştirici bir çerçeve sunması bakımından önemlidir. Bunun yanında, duygu düzenlemenin tüm süreçlerinin önemli olduğu ve incelenmesi gerektiği ve bu farklı formların ayrıştırılması üzerinde de durulmuştur (Gross, 1999). Buna göre, içsel süreçlerin düzenlenmesi olarak duygu düzenleme ile bu içsel süreçlerle ilişkili olarak ortaya çıkan davranışların düzenlenmesi olarak davranışsal düzenleme şeklinde bir ayrıştırma yapılması önerilmiştir (Eisenberg, Fabes, Guthrie ve Reiser, 2000). Böyle bir ayırım yapıldığında, duygu düzenleme tanımı şu şekilde daraltılabilir: amaçların gerçekleştirilmesi yolunda içsel duygu ve duyguyla ilişkili fiziksel süreçlerin oluşunun, yoğunluğunun ya da süresinin başlatılması, devam ettirilmesi ya da değiştirilmesidir (Eisenberg ve diğerleri, 2000). Ne var ki, bu tanımdan sonra bile duygu düzenleme fizyolojik, dikkatle ilişkili ve bilişsel süreçleri işaret etmeye devam etmektedir. Örneğin, yüksek nabız, solunum hızının artması, terleme ya da diğer eşlik eden duygusal uyarılmalar yoluyla duygular fizyolojik yollarla da kendi kendini düzenler. Duygular, aynı zamanda seçici dikkat süreçleri, bellek çarpıklıkları (memory distortion), inkâr ya da yansıtma gibi bilinçdışı bilişsel süreçlerle yönetilir. Buna ek olarak, duygular bilişsel yeniden yapılandırma, kendini suçlama, ruminasyon ya da felaketleştirme gibi daha bilinçli başa çıkma stratejileriyle de düzenlenir. Duygu sistemi için yapılan bu kuramsal açıklamalar çok işe yarar olsa da, duygu düzenlemenin tüm süreçleri, tüm yönlerinin tek seferde görgül (ampirik) olarak çalışılması için çok geniş ve karışıktır. Bu nedenle, kuram ve araştırmalarda bu yapının farklı yönlerini açıklamanın faydalı olacağı düşünülürken, sistemin aynı anda çok fazla yönünün açıklanmaya çalışılmaması daha yerinde olacaktır (Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds, Legers-tee ve Onstein, 2002). Buradan yola çıkarak bu çalışmada da, duygu düzenleme bilişsel boyutuyla ele alınacaktır.

1.1.1.1. Yaşam Boyu Gelişimde Duygu Düzenleme

Duygu düzenlemenin insan yaşamında tuttuğu yeri konuşurken, yaşam boyu gelişimde duygu düzenlemenin nasıl oluştuğunu anlamak kuramı somutlaştırmak bakımından önemlidir.

Yapılan araştırmalar, duygu düzenleme becerilerinin zaman içinde adım adım oluştuğunu göstermiştir. Kendi ihtiyaçlarını karşılayamayan yenidoğanlar, bundan dolayı ağlamayla başlayarak diğer insanlardan yardım almak zorundadırlar (Bowlby, 1969). Bebekten gelen bu itici (aversive) sinyal, diğerlerini bebeğin ihtiyacını gidermeye ve onu yatıştırmaya yöneltir. Çok geçmeden, bebekler de bakım veren kişileri gülümseme vb. davranışlarla pekiştirmeye başlar. Aynı zamanda olgunlaşmamış bağımsız duygu düzenlemenin gelişmesini destekleyecek şekilde kendi duygularını etkilemeyi de öğrenirler (Derryberry ve Rothbart, 1988).

Çocuklar, kas-iskelet kontrolü geliştikçe, kendi bedenlerini hareket ettirmeyi ve daha geniş çevreleri etkilemeyi öğrenirler. Çevrenin duygusal yönden dikkat çekici özelliklerine yaklaşma, uzaklaşma ya da bunları değiştirmeyi öğrendikçe, duygu düzenlemede giderek otonomi kazanırlar. Daha sonra, dil gelişimiyle beraber duygu düzenlemenin yeni bir hali mümkün hale gelir. Artık bakım veren kişiler, çocuklara duygusal tepkilerini değiştirmeleri için direk müdahalede bulunabilirler/talimat verebilirler ve çözüm önerebilirler (ağlamayı durdurması ve hoş olmayan bir doktor ziyaretini tolere edebilmesi için çocuğa bilgi verilmesi, Thompson, 1991). Bunlara ek olarak, dil çocuğa kendisi için de yönerge vermesini sağlar ki bu, duygu düzenleme alanının büyük oranda genişlemesini mümkün kılar (Luria, 1981; akt., Gross ve Munoz, 1995).

Aile, okul, arkadaşlar gibi farklı sosyalizasyon kaynaklarıyla karşılaştıkça, çocuk hangi duyguları güvenli bir şekilde hissedebileceğini ve gösterebileceğini, aynı zamanda olumlu ve olumsuz duyguları göstermeyi ve belli durumlarda bunları belli kurallarla göstermeyi de öğrenir. (Ekman, 1972; Miller ve Sperry, 1987; Saarni, 1990).

Çocuklar diğerlerinin kendi duygularını başarılı bir şekilde yönettiğini gördükçe, duygu düzenlemenin mümkün olduğunu öğrenirler (J. Campos, R. Campos ve Barrett, 1989).

Önemli diğerlerinin duygularının kontrol dışında olduğunu gören ve bunu deneyimleyen çocuklar ise, kendi duygularını düzenlemede sıkıntı yaşayabilirler (Reider ve Cicchetti, 1989).

Geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde artan bilişsel yetenekler duygu düzenlemenin yeni biçimlerine izin verir (yeniden değerlendirmek-reframing-, diğerlerinin bakış açısından bakmak, yeterli uzaklıkta hedefler seçmek gibi). Aynı zamanda arkadaşları, yapılacak aktiviteleri, gidilecek okulu seçebilmesi çevreyi şekillendirme şansı oluşturur. Ergenler, duygusal ve kişiler arası ilişkilerdeki tarzları ve tercih ettikleri duygu düzenleme yöntemleriyle ilgili kendilik algılarını geliştirirler. Duygu düzenlemenin uyumlu biçimleri, spor yapmak, müzikle ilgilenmek ya da akademik çalışmalarla ilgilenmek gibi kültürel olarak onaylanmış aktiviteler içerir. Genellikle erken ergenlik döneminde başlayan psikoaktif madde kullanımı gibi başka güçlü ve genellikle uyumsuz duygu düzenleme biçimleri de bu dönemde görülebilir (Hall, Munoz, Reus ve Sees, 1993).

Yetişkinlik döneminde kişiler, mesleki ortamlarda da duyguların deneyimi ve ifade edilmesini yöneten kuralları öğrendikçe, duygu düzenleme becerileri gelişmeye devam eder. “Profesyonel tutum” denilen durum burada geçerli olmaya başlar (Gross ve Munoz, 1995). Böylelikle sosyal ilişkilerde olmaması gereken duygular bastırılır.

Geç yetişkinlik döneminde ise duygu düzenleme örüntülerinde artan bir değişkenlik gözlenir. Bazı yaşlılar, tanıdık diğerleriyle vakit geçirmeyi tercih ederler (Carstensen, 1987). Bu önceleri düzeltilmesi gereken bir problem gibi düşünülse de, yetişkinlerin sosyoduygusal gelişimi üzerine çalışan kuramcılar, yaşlı insanların kendi sosyal çevrelerinde duygularını düzenlemeyi daha başarılı bir şekilde yerine getirdiklerini ve bunun sağlıklı uyum için uygun olduğunu öne sürmektedirler (Carstensen, 1993).

Freud (1961), duygu düzenlemenin günlük işlevselliğin gerçekleşmesi bakımından kesin olarak gerekli olduğunu belirtmiştir (akt., Gross ve Munoz, 1995). Bu gereklilik, toplumdan yakın ilişkilerimize kadar her alanda kendisini göstermektedir. Bu nedenle, duygu düzenlemenin uygun bir biçimde gerçekleşiyor olmasını gelişimsel bir başarı olarak görmek mümkündür (Gross ve Munoz, 1995).

1.1.2. Bilişler ve Duygu Düzenleme

Bilişlerin insan duygularında önemli bir role sahip olduğu kabul edilmektedir. Duygunun bilişsel kuramlarına göre, bilişsel değerlendirmeler bir duygunun deneyimlenmesini ve bu duygunun hangi duygu olacağına ortaya çıkışını belirlemektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Bu değerlendirme süreci, duygusal olayların önemi, tahmin edilebilirliği ve kontrol edilebilirliğinin derecesi gibi farklı boyutlardan meydana gelmektedir (Lazarus, 1991; Ortony, Clore ve Collins, 1988).

Bir duygunun ortaya çıkışında bilişlerin gerekli koşullardan biri olup olmaması uzun zamandır tartışılan bir konudur (Parkinson, 2007; Siemer ve Reisenzein, 2007). Bu tartışmaların sonucunda dikkat, yorumlama, tutumlar ve anıların duyguların deneyimlenmesinde etkili olduğu ve bilişlerle duyguların ayrıştırılmasının çok zor olduğu düşünülmüştür (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Nitekim Lazarus (1991) da, duygu ile bilişleri ayrıştırmanın yapay bir ayrım olacağını ileri sürmüştür.

Bilişlerin duyguları etkilediği gibi, duygular da bilişleri etkilemektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Duygusal durumların, duygu durumu ile uyumlu anıların aktive olmasını kolaylaştırdığı öne sürülmüştür (Bower, 1981). Bunun yanında, duygusal durumların belli değerlendirme tiplerini yapmak için de eğilim oluşturdukları düşünülmüştür (Lerner ve Keltner, 2000). Böylelikle, insanların belli duyguları yaşama olasılıkları artmaktadır (Siemer, 2005).

Bahsedilen süreçlerin başlaması, stratejik olabileceği gibi otomatik olarak da gerçekleşebilir. Bilişler ve duygulardaki otomatik süreçlerin önemi göz önünde tutulduğunda, duygu üretme ve düzenleme süreçleri çok hızlı ve bilinç düzeyinde daha az ulaşılabilir halde oluşabilir. Bilişsel süreçlerin otomatik olması, bahsedilen bileşenlerin ayrıştırılmasını zorlaştırmakta, zaman zaman kişinin kendisinin bile farkında ve niyetli olmaması duygu üretme ve düzenlemenin ayrıştırılmasını zorlaştırıcı hale getirmektedir (Mauss, Cook ve Gross, 2007).

Bilişlerin duygusal deneyimlerin karışık bir kısmı olduğu kabul edilirken duygusal bozukluklarda bilişler ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların az sayıda olması ilginç görünmektedir. Bozuklukların bilişsel yönlerinin araştırıldığı

çalışmalar geçtiğimiz yıllarda önemli ölçüde artış gösterirken, hangi bilişsel süreçlerin duygu düzenleme güçlüklerine yol açtığı ile ilgili nedensel açıklamalar yapabilecek çalışmaların eksikliği devam etmektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

Duyguların bilişsel açıklamasının yapılması, Arnold (1960)'ın çalışmalarına kadar dayanmaktadır. Daha sonraki çalışmalar, bir durum karşısındaki öznel tutumların ortaya çıkan duygusal tepkilerin doğasını ve şiddetini belirleyeceğini desteklemiştir (Lazarus, 1991; Lazarus ve Folkman, 1987). Duygusal psikopatolojinin bilişsel açıklamaları da benzer olarak yüklem ve sonuç çıkarma süreçlerinde kişiye özgü (idiosyncratic) tarzın psikopatolojiye olan eğilimin temelinde yatabileceğini öne sürmüştür (Beck, 1976). Araştırmacılar, yaşam deneyimlerinin olumsuz anlamlandırılmasının depresyon ve kaygı bozukluklarında yüksek eğilim oluşturabileceğini söylemişlerdir. Bu bozukluklardaki olumsuz duygu durumları, olaylar karşısındaki uygun olmayan zihinsel temsillere “uygun” olarak çıkan duygusal tepkiler olarak görülebilir (Wilson, Macleod, Mathews ve Rutherford, 2006).

Birçok model, olumsuz duygulara olan yatkınlığı açıklamada bilişsel psikolojiden yararlanmıştır (Mathews ve Mackintosh, 1998; Williams, Watts, MacLeod ve Mathews, 1997). Bu modeller, genellikle işlemedeki düşük düzeyde gerçekleşen yanlılıkların üzerinde durmaktadır. Bunun yanında, bireysel farklılıkların da bu süreçte etkili olduğu düşünülmektedir. Bilişsel katılık (inflexibility), kişilerin durumu değerlendirmesini etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Algı ve dikkatteki bilişsel yanlılıklar katı, otomatik ve bilinçdışı gerçekleşen durum değerlendirilmesiyle duygu düzenlemenin gerçekleştirilmesini zorlaştırmaktadır (Siemer ve Reisenzein, 2007). Bireysel farklılıklar, duruma uygun olmayan stratejilerin seçilmesinde de öne çıkmaktadır. Travmatik olaylar sonrasında örtük bellek, tehlikeli olmayan bir durumda da kişiyi şartlara uymayacak biçimde durum seçme ve değiştirmesi için yönlendirebilmekte ve yanlış stratejiler kullanmasına yol açabilmektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Alanyazındaki bu bilgiler, duygu ve bilişler arasındaki ilişkinin gücünü göstermekte, benzer ilişkinin bilişler ve duygu düzenleme arasında da olabileceğini düşündürmektedir.

1.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme, sıkıntı verici problem ve duyguların ruhsal yollar kullanarak üstesinden gelme olarak tanımlanabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Thompson, 1991). Aslında bilişsel duygu düzenleme, yukarıda yapılan geniş duygu düzenleme tanımının bir parçası olarak da düşünülebilir. Daha önce de aktarıldığı gibi, birçok boyuttan oluşan duygu düzenlemeyi her yönüyle tek seferde araştırabilmek, zor gözükmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002). Buradan yola çıkarak bu çalışmada da, duygu düzenleme bilişsel boyutuyla ele alınacaktır.

Yapılan araştırmalar, bilişler ya da düşünceler yoluyla duyguların düzenlenmesinin kaçınılmaz bir şekilde insan yaşamı ve stres veren bir olaydan sonra ya da o olay sırasında insanların duygularını kontrol etmesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Garnefski ve diğerleri, 2001; 2002).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin her biri, insanların zaman zaman tehdit edici ya da stres veren yaşam olayları karşısında başvurduğu başa çıkma yolları olarak karşımıza çıkmaktadır. Garnefski ve arkadaşları (2002), 9 tane bilişsel duygu düzenleme stratejisi belirlemişlerdir. Bu stratejiler şu şekildedir: (1) Kendini suçlama; (2) Kabul; (3) Ruminasyon; (4) Olumlu yeniden odaklanma; (5) Plan yapmaya yeniden odaklanma; (6) Olumlu yeniden değerlendirme; (7) Olayın değerini azaltma; (8) Felaketleştirme; (9) Diğerlerini suçlama.

Bu 9 boyutun içeriği aşağıda açıklanmıştır:

1. ***Kendini suçlama:*** Olumsuz bir deneyimle karşılaşıldığında suçun kişinin kendisinde olduğu düşüncelerinin olduğu işaret etmektedir. Kendini suçlamanın görüldüğü yükleme tarzının depresyonla güçlü ilişkiler halinde olduğu bilinmektedir (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994).
2. ***Kabul:*** Yaşanılan olayı kabul etmeye ve olan şeye kendini teslim etmeye yönelik düşüncelerin olduğunu göstermektedir. Kabul etme ile iyimserlik ve benlik saygısı arasında olumlu, kaygı ile olumsuz yönde bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

3. **Ruminasyon:** Olumsuz olayla ilgili duygu ve düşünceler üzerine yinelenen düşüncelerin olmasıdır. Birçok çalışma, ruminasyon ile yüksek düzeydeki depresyon arasında ilişki olduğunu göstermiştir. (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).
4. **Olumlu yeniden odaklanma:** Asıl olayı düşünmek yerine daha hoş konuları düşünmeye odaklanma girişiminin olmasıdır. Kısa sürede uyumlu bir strateji olarak görülse de, uzun dönemde etkin bir uyumun gerçekleşmesini engellediği düşünülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001).
5. **Plan yapmaya yeniden odaklanma:** Olumsuz olayın nasıl ele alınacağına ve nasıl önlemler alınacağına yönelik düşünmeye işaret etmektedir (Carver ve diğerleri, 1989; Folkman ve Lazarus, 1980). Bu strateji, iyimserlik ve benlik saygısı ile olumlu, kaygı ile olumsuz ilişki göstermektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001).
6. **Olumlu yeniden değerlendirme:** Yaşanılan olayla ilgili olumlu anlamlar yaratmaya yönelik ve kişisel gelişime katkıda bulunacak düşünceler olduğuna işaret etmektedir (Carver ve diğerleri, 1989; Spirito, Stark ve Williams, 1988). Bu strateji de, kabul ve plan yapmaya yeniden odaklanma stratejilerinde olduğu gibi iyimserlik ve benlik saygısı ile olumlu, kaygı ile olumsuz ilişki göstermektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001).
7. **Olayın değerini azaltma:** Başka olaylarla karşılaştırarak yaşanılan olayın önemini azaltma yolunu tercih etmektir. Sosyal karşılaştırmanın başka bir biçimi olarak düşünülebilir (Allan ve Gilbert, 1995). Bu stratejinin genel olarak iyilik hali ile ilişkili olduğu düşünülse de, bazı araştırmalarda depresyonla ilişkili olduğu da gözlenmektedir (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007)
8. **Felaketleştirme:** Deneyimlenen olayın dehşet verici yanının üzerinde belirgin bir biçimde durmaya odaklanılmaktadır (Sullivan, Bishop and Pivik, 1995). Uyumsuzluk, duygusal sıkıntılar ve depresyonla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Kallay, Tincaş ve Benga, 2009).

9. ***Diğerlerini suçlama:*** Bu strateji, yaşanılan deneyimde suçun başka bir kişide ya da çevrede olduğu düşüncelerine işaret eder. Diğerlerini suçlamanın azalmış duygusal iyilik haliyle ilişkisi görülmektedir (Tennen ve Affleck, 1990).

Bu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla son yıllarda yapılan çalışmalar devam etmektedir. Garnefski ve arkadaşları (2001), bu amaçla *Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği*'ni geliştirmişlerdir. Ölçek, birçok bilişsel başa çıkma sürecini içeren geniş kapsamıyla daha önceki araçlardan ayrı bir yerde durmaktadır ve yukarıda açıklanan 9 farklı bilişsel başa çıkma sürecini ölçmeyi hedeflemektedir. Araştırmacılar, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirmeyi uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak görürken; kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejilerini uyumlu stratejiler olarak belirlemişlerdir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Ölçek, kişinin stres verici olaylara verdiği karakteristik tepkilerini ölçtüğü gibi, belli stres verici olay ya da durumlar karşısında kullandığı bilişsel stratejileri de ölçmektedir. Bu stratejiler ile psikopatolojiler arasında bulunan ilişkiler, ilerleyen başlıklarda aktarılacaktır.

1.2. STRES VEREN YAŞAM OLAYLARINDA BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ROLÜ

1.2.1. Bilişsel Duygu Düzenlemenin Bilişsel Başa Çıkma ile İlişkisi

Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı birey tarafından stresli olarak algılanan ve bireysel kaynakları zorlayan belli içsel ve dışsal gereklilikleri ve bunlar arasındaki çatışmaları kontrol altına almak, azaltmak veya tolere etmek için devamlı olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamışlardır.

Alanyazında, stresle başa çıkma tarzlarının sınıflandırılmasına dair çok çeşitli görüşler olmasına rağmen, üzerinde en çok uzlaşma sağlanan temel kategoriler, probleme yönelik/aktif ve duygulara yönelik/pasif stratejilerdir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1996; Ptacek, Smith ve Zanas, 1992; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Billings ve Moos, 1985).

Bilişsel başa çıkma tarzlarına bakıldığında, bu tarzların da duygu ve problem odaklı yöntemler olarak ayrıldığı görülmektedir. Buna göre, problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan kişiler, doğrudan stres yaratan durumu anlamaya ve değiştirmeye çalışırlar. Folkman ve Lazarus (1980) bu yöntemi, stres yaratan durumun ortadan kaldırılmasına, etkisinin en aza indirilmesine veya kişinin stres kaynağıyla ilişkisini değiştirmesine yönelik çabalar şeklinde tarif etmişlerdir. Bu başa çıkma mekanizması, bilişsel yeniden yapılandırma süreçleri içerisinde, stresörün fark edilmesi, aktif olarak değerlendirilmesi, durumu değiştirecek seçeneğin seçilmesi ve problemi çözme doğrultusunda aktif bir şekilde harekete geçilmesi gibi bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir. Duygu odaklı tarzda ise stresli durumun yarattığı duygularla başa çıkma ön plana çıkar. Folkman ve Lazarus'a (1980) göre, duygu odaklı başa çıkma stratejisinde problem veya durumu doğrudan değiştirmek yerine stresli duruma yeni anlamlar verilmesi ve olaya ilişkin duyguların düzenlenmesi, azaltılması veya ortadan kaldırılması amaçlanır. Buna göre geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, bahsedilen iki ana stresle başa çıkma tarzını ölçmektedir. Bunlar "Probleme yönelik/aktif" ve "Duygulara yönelik/pasif" tarzlardır. Aktif tarzları "Sosyal desteğe başvurma", "İyimser yaklaşım" ve "Kendine güvenli yaklaşım" alt ölçekleri, pasif tarzları "Çaresiz yaklaşım" ve "Boyun eğici yaklaşım" alt ölçekleri göstermektedir. Stresle etkili olarak başa çıkabilenlerin "Kendine güvenli" ve "İyimser yaklaşım"ı, başa çıkamayanların ise "Boyun eğici" ve "Çaresiz yaklaşım"ı daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

"Bilinçli" bilişsel duygu düzenleme, bilişsel başa çıkma ile ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada da duygu düzenlemenin bilinçli olarak gerçekleşen bilişsel boyutu ele alınmıştır. Başa çıkma ile ilgili şu anda dayanan kuram ve araştırmalar, başa çıkmanın temel olarak olumsuz ve stres veren yaşam olaylarına verilen bilinçli stratejileri içerdiği yönündedir. Bu stratejiler, yukarıda da bahsedildiği gibi hem bilişsel hem de davranışsal stratejilerdir (düşünmeye karşı yapmak) (Lazarus, 1990).

Problem odaklı başa çıkma ile duygu odaklı başa çıkma arasındaki fark tanımlanmış, kabul edilmiş ve birçok ölçme aracı buna göre düzenlenmiş olsa da, bu ayrımla ilişkili halen önemli bir kavramsal problem olduğu düşünülmektedir. Bu ayrımın bilişsel ve

davranışsal stratejilerin ayrımındaki sıkıntılardan da kaynaklandığı öne sürülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002; Holahan, Moos ve Schaeffer, 1996).

Savunma mekanizmaları ve bu mekanizmaların insanları sıkıntıların doğurduğu duygusal sonuçlardan koruma işlevleriyle ilgili alanyazında yapılmış çalışmalar mevcuttur (Perry ve Cooper, 1989; Vaillant, 1998). Başa çıkma ve savunma süreçlerinin temel işlevine bakıldığında, her ikisi de stresle baş edebilmeyi amaçlamaktadır. Ancak bunu yaparken iki farklı süreç söz konusudur. Baş etme mekanizmaları bilinçli ve amaca yönelik çabaları içerirken; yansıtma, yer değiştirme, inkar gibi savunma mekanizmaları bilinçli çabalarla yapılmayan süreçlere işaret eder (Cramer, 1998). Elbette, bu ayrım da her zaman net bir şekilde yapılamamaktadır (Vaillant, 1998). Zaman zaman bazı savunma mekanizmaları bilinçli bir şekilde gerçekleşirken, bazı başa çıkma süreçleri bilinçdışı gerçekleşebilir. Yine de, bu çalışmada bilinçli gerçekleştirilen bilişsel başa çıkma ve duygu düzenleme stratejilerine odaklanılacaktır.

1.2.2. Stres Veren Yaşam Olaylarında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Yaşamın her anında, insanlar farklı türde içsel ve dışsal uyaranlarla karşı karşıya gelmekte ve fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak etkilenmekte ve değişikliğe uğramaktadır (Gross ve Thompson, 2006).

Geniş örneklerle yapılan birçok çalışmada stres veren olaylara maruz kalmanın sonucu olarak psikolojik uyum problemlerinin ortaya çıktığı görülmüştür (Kessler, 1997). Bununla birlikte, stres veren yaşam olaylarına maruz kalan bireylerde psikolojik problemlerin gelişmesinde bireysel farklılıkların büyük etkisi olduğu da açıktır. Travma veya stres veren yaşam olaylarının deneyimleri karşısında doğan psikolojik sıkıntılarda uyum göstermenin, kişilerin bu olaylarla başa çıkmak için kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma vardır (Bryant, Moulds ve Guthrie, 2001; Garnefski ve diğerleri, 2002; Garnefski ve Kraaij, 2006). Burada söz edilen bilişsel duygu düzenleme ya da bilişsel başa çıkma, sıkıntı veren problem ve duygularla başa çıkmanın “ruhsal” yolu olarak görülebilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Thompson, 1991).

Stres veren yaşam olayları genellikle sadece olumsuz yaşam olaylarını kapsıyor gibi görünse de; evlenme, çocuk sahibi olma gibi olumlu gözükken yaşam olaylarının da stres veren yaşam olayları içinde bulunduğu bilinmektedir (Sorias, 1982).

Yaşam olayları ile psikiyatrik bozukluklar arasındaki ilişki birçok çalışmada gösterilmiştir. Bir çalışmada, psikiyatrik tanı konan olguların %35.8'inde hastalık öncesinde en az bir önemli yaşam olayı deneyimi olduğu bulunmuştur (Farevelli, Catena, Scarpato ve Ricca, 2007). Bazı tanı gruplarında bu oran daha da yüksek olabilmektedir. Örneğin, panik bozukluğu olgularının yaklaşık %80'inde hastalık öncesindeki bir yıllık dönemde bir veya daha çok stresli yaşam olayı bildirilmiştir (Farevelli ve Pallanti,1989). Genellenmiş kaygı bozukluğu için bir ya da daha fazla beklenmedik, olumsuz ve önemli bir yaşam olayı yaşamış olmanın hem erkek, hem de kadınlar için bir risk kaynağı olduğu bulunmuştur (Blazer, Hughes ve George, 1987). Majör depresyon ve genellenmiş kaygı bozukluğu başlangıcında da yaşam olaylarının rolü olduğunu gösteren başka çalışmalar vardır (Kendler, Hettema, Butera, Gardner ve Prescott, 2003).

Holahan ve Moos (1987), Fergusson ve Horwood (1984) depresyon tanısı alan hastalarla yaptıkları çalışmalarda, bu hastaların hastalanmadan önceki yılda önemli yaşam olayları ile karşılaştıklarını saptamışlardır. Slater ve Depue (1981), depresyon tanısı almış hastalarda yaşam olaylarının sayısının artması ile intihar riskinin de arttığını, Billings ve Moos (1985) ise depresyonun daha uzun sürdüğünü ortaya koymuşlardır. Depresyon tanısı alan hastalarla, "normal"lerin karşılaştırıldığı araştırmalarda da depresyon tanısı alanların daha fazla sayıda ve daha ciddi derecede major yaşam olayı ile karşılaştıkları saptanmıştır.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada, iki uçlu mizaç bozukluğu hastalarının %20.7'sinin ilk nöbetlerinden önceki altı ay içinde yaşam olayı saptanmıştır (Coşkun, Savaş, Tanar, Arkonaç, Erkoç ve Güvenli, 1995). Bu çalışmalar da gözden geçirildiğinde, stres veren yaşam olaylarının psikopatolojiyi ortaya çıkaran temel etkenlerden biri olduğu düşüncesinin birçok araştırma tarafından desteklendiği görülmektedir.

1.3. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN PSİKOPATOLOJİ İLE İLİŞKİSİ

DSM IV' teki birçok psikiyatrik bozukluk uyumsuz duygu düzenleme içermektedir. Sağlıklı ve kontrol gruplarında yapılan araştırmalar, psikopatolojinin başlangıcı, devamı ve tedavisinde duygu düzenlemenin rolünü ortaya koyarak psikopatolojileri daha sağlam bir zeminde açıklamayı hedeflemektedir (Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme çerçevesinde psikolojik bozuklukları anlamaya çalışmak, bu bozuklukların mekanizmalarını açıklamada yardımcı olacaktır. Örneğin; genellenmiş kaygı bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, bulimia nervosa ve alkol bağımlılığı gibi bozukluklarda “dikkat dağınıklık”ın uyumsuz kullanımının olduğunu bilmek, problem yaratan duygu düzenleme stratejilerini anlamak etkili müdahale yöntemleri geliştirmede yol gösterici olacaktır (Werner ve Gross, 2010).

Nitekim son yıllarda duygu düzenleme ile psikopatoloji modelleri zaman geçtikçe daha çok birlikte ele alınmaktadır (Berenbaum, Raghavan, Le, Vernon, ve Gomez, 2003; Greenberg, 2002; Kring ve Bachorowski, 1999; Mennin ve Farach, 2007). Kuramsal modeller, başarılı duygu düzenlemeyi iyi sağlık sonuçları, kaliteli ilişkiler ve yüksek akademik ve iş başarısıyla ve çevrenin taleplerine uygun tepkiler verebilmeye ilişkilendirmektedir (Brackett ve Salovey, 2004; John ve Gross, 2004; Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Cole, Martin ve Dennis, 2004; Gratz ve Roemer, 2004; Gross, 1998; Gross ve Munoz, 1995; Thompson, 1994). Bunun yanında duygu düzenlemedeki güçlüklerin birçok psikopatolojiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

“Sıkıntı bozukluğu”(distress disorders) olarak depresyon ve kaygının duygu düzenlemedeki güçlüklerin sonucunda doğduğu belirtilmektedir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Gross ve Munoz, 1995; Mennin, Holoway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007). Bazı kuramcılar, günlük olaylara verdikleri duygusal tepkileri etkin bir biçimde yönetemeyen kişilerin depresyon ya da kaygı olarak teşhis edilebilecek sıkıntıları daha uzun süre ve şiddetli olarak yaşadıklarını öne sürmüşlerdir (Menin ve diğerleri, 2007; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Daha önce de aktarıldığı gibi, bilişsel süreçlerdeki bireysel farklılıkların duygu düzenlemeyi etkilediği, bozuklukların başlaması ve devam etmesinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda psikopatoloji ele alınırken duruma uygun stratejilerin seçilmesi, strateji kullanımında esnek olabilme, etkili stratejileri ayırt edebilme gibi özellikler göz önünde bulundurulmalıdır (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

Yapılan birçok çalışma, öne sürülen görüşleri doğrular niteliktedir. Kesin kısırlık tanısı almış çocuğu olmayan insanların bu durumla başa çıkmak için kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerine bakıldığında, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve olumlu yeniden odaklanma depresif semptomlarla ilişkili bulunmuştur (Kraaij, Garnefski ve Vlietstra, 2008).

Bilişsel başa çıkma stratejileri ile depresyon ve kaygı düzeyleri açısından ergenlerle yetişkinlerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve olumlu yeniden odaklanmanın psikopatolojinin doğmasında kritik role sahip olduğu görülmüştür (Garnefski ve diğerleri, 2002).

12–18 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan diğer bir çalışmada, ergenlerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış psikopatolojiler arasındaki ilişkiye bakılmış; kendini suçlama, ruminasyon stratejileri içselleştirilmiş psikopatolojilerde, olumlu yeniden odaklanma dışsallaştırılmış patolojilerde daha çok görülmüştür (Garnefski, Kraaij ve Etten, 2005). Bu çalışmada, içe çekilme, kaygı ve depresyon gibi sıkıntılar içselleştirilmiş patolojiler; davranım bozuklukları, saldırganlık, hiperaktivite gibi problemler dışsallaştırılmış patolojilere dahil edilmiştir. Buna göre, araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin içselleştirilmiş patolojileri daha çok açıkladığı görülmüştür.

Tacize uğrayan kadın mağdurlarla yapılan çalışmada, kendilerini suçlayan kadınların depresyon, kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu semptomlarına daha çok sahip oldukları görülmüştür (Kraaij ve ark, 2007).

Klinik ve klinik olmayan örneklerle yapılan başka bir çalışmada, kendini suçlama, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımının iki

örneklem arasındaki en önemli ayırt edici değerler olduğu görülmüştür. İlk iki strateji klinik örneklemede daha çok kullanılırken, klinik olmayan örneklemede olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin daha çok kullanıldığı görülmüştür (Garnefski ve diğerleri, 2002).

Bilişsel duygu düzenlemenin depresyon, kaygı, stres ve kızgınlığın doğmasındaki belirleyiciliğinin araştırıldığı bir çalışmada, cinsiyetten bağımsız olarak kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirmenin olumsuz duyguların ortaya çıkmasında en etkin stratejiler olduğu görülmüştür (Martin ve Dahlen, 2005).

1.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Kaygı Arasındaki İlişki

Bilişsel başa çıkma stratejileriyle ilgili yapılan çalışmaların sonucunda, olumsuz yaşam olayları karşısında insanların kullandığı bilişsel stratejilerin psikopatoloji geliştirme sürecinde nasıl bir etkisi olduğu önemli bir araştırma sorusu haline gelmiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Bir önceki bölümde aktarılan araştırma bulguları da dikkate alındığında, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişki ön plana çıkmaktadır. Bu bölümde, depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu gözlenen bilişsel başa çıkma stratejilerinden bahsedilecektir.

Olumsuz yaşam olayları karşısında kendini suçlama, ya da kendini suçlayan atıf tarzına bakıldığında, içsel, sabit ve genel nedenselliği olan bir atıf tarzı olduğu görülmektedir (McGee, Wolfe ve Olson, 2001). Kendini suçlama veya kendini suçlayan atıf tarzı, yüksek düzeyde depresyonla ilişkilendirilmektedir (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994; McGee ve diğerleri, 2001; Kubany, Haynes, Abueg, Manke, Brennan ve Stahura, 1996). Depresyonla ilgili alanyazına bakıldığında, çok uzun zamandır kendini suçlayan atıf tarzının depresyonun açıklanmasında yer aldığı görülmüştür (Abramson ve Sackheim, 1977; Peterson, Schwartz ve Seligman, 1981). Garnefski ve arkadaşları (2002) da, “Kendini suçlama”yı bilişsel duygu stratejileri arasına almışlar ve bu stratejinin psikopatolojiyle ilişkili olacağını öne sürmüşler, yaptıkları

çalışmalarda da bunu göstermişlerdir (Kraaij, Garnefski ve Vlietstra, 2008; Kraaij, Arensman, Garnefski ve Kremers, 2007).

“Ruminasyon” stratejisi de, azalmış psikolojik iyilik hali ve depresyonla ilişkilendirilen bir düşünce tarzı olarak aktarılmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2002). Nitekim bilişsel duygu düzenleme çalışmalarından önce de, ruminasyon depresif duygu durumunun şiddetlenmesi ve süregenliği ile ilişkili bulunmuştur (Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). Bunun yanında, ruminasyonun depresif belirtilerin artışı ve majör depresyon dönemlerini yordadığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Just ve Alloy, 1997; Kuehner ve Weber, 1999). Alloy ve arkadaşları (2000), başka bir çalışmada “strese tepki olarak ruminasyon” kavramını öne sürmüşlerdir. Buna göre strese tepki olarak ruminasyon stresli bir yaşam olayının ardından olumsuz çıkarımlara yönelik ruminasyon eğilimi olup, strese tepki olarak gelişen bu tip ruminasyonun depresif duygudurumunun başlangıcından önce ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Ruminasyon depresyon ile olan ilişkisinin yanında, endişe ile benzer özellikler göstermesi bakımından kaygı ile de ilişkilendirilmektedir. Ruminasyon (Nolen-Hoeksema, 1991) ve endişe (Borkovec, Ray ve Stöber, 1998) kavramları, olumsuz tekrarlı düşüncenin birer formu olarak ortak özellikler göstermektedir. Yaklaşık olarak 1.100 yetişkinin katıldığı geniş çaplı boylamsal bir çalışmada, ön ölçümlerde klinik depresyon ve ruminatif tepki biçimine sahip olduğu belirlenen katılımcıların 1 yıl sonra daha şiddetli ve uzun süreli depresif belirtilerinin olduğu gösterilmiştir. Söz konusu katılımcıların depresyon düzeylerindeki azalma daha az olup, kaygı belirtileri gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Larson ve Grayson, 1999).

Yine hem endişenin, hem de ruminasyonun kaçınmanın bir formu olduğu düşünülmektedir. Endişe kavramı, olumsuz duygu yüklü ve görece kontrol edilemeyen düşünce ve imgeler silsilesi olarak tanımlanmakta ve tipik olarak olası olumsuz sonuçlara odaklanmayı içermektedir (Borkovec, Robinson, Pruzinsky ve DePree, 1983). Olumsuz tekrarlı düşüncenin bir formu olan endişe, genellenmiş kaygı bozukluğunun da temel bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (APA, 1994). Endişe olgusu için önerilen kaçınma kuramına göre, endişe daha çok görsel bir eylem olup

temel işlevi itici imgelerden kaçınmaktır (Borkovec ve diğerleri, 1998; Stöber, 1998; Stöber ve Borkovec, 2002). Endişenin görselden ziyade sözel olması temeline dayanarak bu model, endişenin itici imgelerden kaçınmayı sağlayarak; sorunun içeriği ile bağlantılı olan bedensel ve fizyolojik huzursuzluğu sınırlandırdığını öne sürmektedir (Lyonfields, Borkovec ve Thayer, 1995; Freeston, Dugas, ve Ladouceur, 1996). Borkovec'e göre (1994) endişe, bireylerin dikkatini daha derin ve duygu yüklü konulardan uzaklaştırmakta ve böylece kaçınma işlevi sunmaktadır. Duygusal olarak huzursuzluk veren materyalden kaçınmanın, duygular üzerinde kontrol sağlamaya yönelik gerçek olmayan, hatalı ve pekiştirici bir kontrol hissi verdiği düşünülmektedir. Sözü edilen kontrol hissi yanıltıcı olup, bireylerin olumsuz duygularını etkili bir biçimde işlemlerine engel olmaktadır.

Watkins ve Moulds (2007), endişe ve ruminasyonun gösterdiği örtüşme ile bağlantılı olarak endişe olgusunun kaçınma kuramının ruminasyonun süregenliğinin açıklanmasında yararlı olabileceğini öne sürmüşlerdir. Buna göre, endişenin kaçınma kuramını ruminasyona uyarlayarak, depresif bireylerin, remisyonadaki depresif bireylere ve kontrol grubuna kıyasla; ruminasyon yaptıkları problemlerini daha düşük düzeyde bir somutlukla/belirginlikle tanımladıklarını göstermişlerdir. Bu bulgular, ruminasyon ve endişenin benzerliğinden yola çıkarak ruminasyonun azalmış somutluk/belirginlik ile bağlantılı olabileceğini öne sürmektedir. Yani, ruminasyon sorunlar ile ilgili kapsamlı ve tekrarlı düşünmeyi içerirken, soyut/belirsiz bir bilişsel tarzda; sorunların nedenleri, anlamı ve sonuçları hakkında düşünmenin, ilgili imgelerden ve hissedilen duygulardan kaçınmaya neden olabileceği öne sürülmektedir. Bu kuram temelinde ruminasyonun; duygusal ve somatik tepkilerin aktive olmasını engelleyerek kaçınmaya sebebiyet veren bir bilişsel tarz olarak tanımlanabileceği düşünülmektedir (Cribb, Moulds ve Carter, 2006).

Endişe ve ruminasyonun benzer ve farklı yönlerini incelemek amacıyla yürütülen başka bir çalışmada, Fresco ve arkadaşları (2002) bu iki olguyu olumsuzluklara takılı kalma ve aktif bilişsel değerlendirmeler faktörleri çerçevesinde ele almışlardır. Araştırma bulgularına göre, olumsuzluklara takılı kalma, diğer bileşene oranla depresyon ve kaygıyla daha yüksek düzeyde bir ilişki göstermiştir. Olumsuzluklar ile pasif bir şekilde odaklanmanın kısa vadede duygusal deneyimin bazı yönlerini köreltebileceğini

(blunt) ancak uzun vadede duygusal işleme sürecini aksatabileceğini ve işlevsel başatma kaynaklarını dağıtabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu açıdan ruminasyon ve endişenin benzer şekilde işlev görebileceklerini belirtmişlerdir. Ayrıca ruminasyonun endişe gibi, kaçınma işlevi gören bir süreç olabileceğine atıfta bulunmuşlardır. Bu bilgiler de göz önünde bulundurulduğunda, ruminasyonun endişe kavramı ile önemli noktalarda örtüştüğü ve depresyonla olduğu gibi kaygı ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Deneyimlenen olayın dehşet verici yanının üzerinde belirgin bir biçimde durmaya odaklanılmasıyla ortaya çıkan felaketleştirme tarzı düşünme, uyumsuz olarak görülen, duygusal sıkıntılar ve depresyon ile ilişkilendirilen bir başka bilişsel duygu düzenleme stratejisidir (Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995). Şimdiye kadar bahsedilen duygu düzenleme stratejilerinden “Kendini suçlama”, “Ruminasyon” ve “Felaketleştirme” ile depresyon ve kaygı arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002).

İyimserlik, insanların gelecekleriyle ilgili olumlu beklentilerinin olmasıyla ilişkilendirilen bireysel farklılıklardan biri olarak görülmektedir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). Yüksek iyimserliğin iyilik haliyle ve başa çıkabilme ile ilişkili olduğu ve kaçınmayı azalttığı bilinmektedir. Bilişsel başa çıkma stratejilerinden uyumlu olduğu düşünülen “Olumlu yeniden odaklanma”, “Olumlu yeniden değerlendirme”, “Kabul” ve “Planlama yapmaya yeniden odaklanma” stratejilerini kullanmanın da iyimserlik ve özsaygıyla olumlu yönde ilişkiliyken, depresyon ve kaygıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Garnefski ve diğerleri, 2002; Garnefski ve Kraaij, 2007).

“Olumlu yeniden odaklanma”, olumsuz olan olaylar yerine daha hoş olayları düşünme olarak tanımlanmış ve iyilik hali ile ilişkilendirilmiştir (Garnefski ve diğerleri, 2002). Bunun yanında, bu stratejinin kısa sürede uyumlu bir strateji olabileceği gibi, uzun dönemde etkin bir uyumun gerçekleşmesini engelleyebileceği düşünülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu düşünce tarzının kaçınmanın bir formu da olabileceği düşünülmüş, ölçeği geliştirme çalışmalarında Endler ve Parker (1990) tarafından geliştirilen Stres Verici Olaylarla Başa Çıkma Envanteri ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki ilişkiyi incelemek için çalışmalar yapılmış, bu

çalışmalarda “Kaçınma Odaklı Başa Çıkma”nın en çok olumlu yeniden odaklanma ile ilişkili olduğu görülmüştür (Garnefski ve diğerleri, 2002). Bu sonuca göre, olumlu yeniden odaklanma, uyumlu bir strateji olarak görülebileceği gibi, bir kaçınma olarak da ele alınabilir.

Yukarıda aktarılan bilgilere göre, duruma ve düzeyine göre zaman zaman değişebilir olsa da, genel olarak “Kendini suçlama”, “Ruminasyon”, “Diğerlerini suçlama” ve “Felaketleştirme” uyumsuz stratejiler; “Kabul”, “Olumlu yeniden odaklanma”, “Plan yapmaya yeniden odaklanma”, “Olumlu yeniden değerlendirme”, “Olayın değerini azaltma” uyumlu stratejiler olarak belirlenmiştir (Garnefski ve diğerleri, 2002). Bu araştırmada da, alanyazınla tutarlı olacak şekilde uyumlu olarak görülen bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı belirtileri ve depresif belirtiler arasında negatif yönde bir ilişki, uyumsuz olarak görülen bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı ve depresyon düzeyleri arasında ise pozitif yönde bir ilişki çıkması beklenmiştir.

1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Şimdiye kadar aktarılan bilgilerden de anlaşıldığı gibi, belli yaşam olayları karşısında kişilerin seçtiği bilişsel başa çıkma stratejileri duygu düzenleme süreçlerini etkilemektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalara bakıldığında duygu düzenlemenin bilişsel boyutu ön plana çıkmaktadır.

Türkiye’de bilişsel başa çıkma stratejileriyle ilgili birçok çalışma bulunurken, duygu düzenlemenin bilişsel boyutunun yeterince ele alınmadığı görülmektedir. Bunun yanında, kullanılan diğer bilişsel başa çıkma stratejileriyle duygu düzenlemenin bilişsel boyutunun ne derecede örtüştüğu bilinmemektedir. Bu noktadan hareketle bu araştırmanın amacı, duygu düzenlemenin bilişsel boyutlarını ölçen “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği”nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yürüterek bu ölçek ile şimdiye kadar benzer bir amaç için kullanılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin nasıl bir ilişkiye sahip olduğunu görmek ve stres veren yaşam olayları karşısında kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin Türkiye’de öğrenim gören bir grup üniversite öğrencisinin depresif ve kaygı belirti düzeylerini açıklamada nasıl bir rolü olduğunu gözlemektir.

Bu çalışmada özgül olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1) Bu çalışmada kullanılmak üzere araştırmacı tarafından çevirilen ve uyarlanan “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği”nin geçerlilik ve güvenirlik göstergeleri yeterli düzeyde midir?
- 2) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları ile Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 3) Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin kullanımında cinsiyet açısından nasıl bir farklılaşma vardır?
- 4) Stres veren yaşam olayları kontrol edildiğinde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları ile depresyon düzeyi arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 5) Stres veren yaşam olayları kontrol edildiğinde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları ile kaygı düzeyi arasında nasıl bir ilişki vardır?

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. ÖN ÇALIŞMA: ÖLÇEK UYARLAMA ÇALIŞMASI

2.1.1. Örneklem

Araştırmada kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğinin araştırıldığı ön çalışmada Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 203 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrenciler gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmışlardır. 98'i kadın (%48.3), 105'i erkek (%51.7) olan katılımcıların yaş ortalaması 21.7'dir (ss=1.5). Ön çalışma örnekleminin demografik özellikleri Tablo 2.1'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1.*Ön Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri (N=203)*

Değişkenler	Sıklık (%)	Ort. (ss)
Yaş		21.7 (1.5)
Cinsiyet		
Kadın	98 (48.3)	
Erkek	105 (51.7)	
Bağlı olunan Fakülte		
Fen Fakültesi	65 (32.0)	
İktisadi ve İdari Bilimler F.	66 (32.5)	
Mühendislik Fakültesi	72 (35.5)	
Annenin Eğitimi		
Okur- yazar değil	7 (3.4)	
İlkokul	56 (27.6)	
Ortaokul	20 (9.9)	
Lise	72 (35.5)	
Üniversite	43 (21.2)	
Yüksek lisans/doktora	5 (2.5)	
Babanın Eğitimi		
Okur- yazar değil	1 (0.5)	
İlkokul	33 (16.3)	
Ortaokul	22 (10.8)	
Lise	64 (31.5)	
Üniversite	76 (37.4)	
Psikiyatrik Geçmiş		
Var	13 (6.4)	
Yok	190 (93.6)	

2.2. ASIL ÇALIŞMA

2.2.1. Örneklem

Asıl çalışma örneklemini, ön çalışmanın 203 kişilik örneklemine eklenen 215 öğrenci ile birlikte 211'i kadın (%50.5), 207'si erkek (%49.5) olmak üzere toplam 418 Hacettepe Üniversitesi öğrencisi oluşturmuştur. Öğrenciler araştırmaya gönüllülük esasına göre katılmışlardır. 19–28 yaş arası katılımcıların yaş ortalaması 21.6'dır (ss=1.6). Ön çalışmada ve asıl çalışmada kullanılan ölçekler aynı olduğundan, analizlerin daha geniş sayıda bir örnekleme dayanması amacıyla tüm analizler (ölçeklerin geçerlik güvenirliklerinin ilk kontrolü hariç) her iki çalışmanın katılımcılarından alınan verilerin kullanılmasıyla yapılmıştır. Çalışma örnekleminin demografik özellikleri Tablo 2.2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2.*Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri (N=418)*

Değişkenler	Sıklık (%)	Ort. (ss)
Yaş		21.6 (1.6)
Cinsiyet		
Kadın	211 (50.5)	
Erkek	207 (49.5)	
Bağlı olunan Fakülte		
FenFakültesi	65 (15.6)	
İktisadi ve İdari Bilimler F. 7.	72 (17.3)	
Mühendislik Fakültesi	165 (39.4)	
Edebiyat Fakültesi	115 (27.4)	
Sağlık Bilimleri Fakültesi	1 (0.2)	
Annenin Eğitimi		
Okur- yazar değil	16 (3.8)	
İlkokul	116 (27.8)	
Ortaokul	38 (9.1)	
Lise	137 (32.8)	
Üniversite	105 (25.1)	
Yüksek lisans/doktora	6 (1.4)	
Babanın Eğitimi		
Okur- yazar değil	3 (0.7)	
İlkokul	68 (16.3)	
Ortaokul	37 (8.9)	
Lise	118 (28.2)	
Üniversite	175 (41.9)	
Yüksek lisans/doktora	17 (4.1)	
Psikiyatrik Geçmiş		
Var	35 (8.4)	
Yok	383 (91.6)	

2.2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçekler; Demografik Bilgi Formu, Yaşam Olayları Listesi, Beck Depresyon Envanteri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri'dir. Ölçekler, bu bölümde tanıtılacaktır.

2.2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, katılımcılara ilişkin demografik bilgileri toplamaya yönelik ilgili alanyazın ışığında oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, katılımcılara doğum yılı, cinsiyeti, okudukları bölüm, sınıfları, anne babalarının eğitim durumları, bugüne kadar psikiyatrik sebeplerden dolayı tedavi görüp görmedikleri vb. gibi sorular sorulmuştur. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formunun bir örneği Ek 1'de sunulmuştur.

2.2.2.2. Yaşam Olayları Listesi

Katılımcıların son bir yıl içinde karşılaştıkları yaşam olaylarını değerlendirmek üzere Yaşam Olayları Listesi kullanılmıştır. Bu amaçla Sorias (1982) tarafından geliştirilmiş ve Kabakçı (2001) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanmış olan 'Yaşam Olayları Listesi' kullanılmıştır. Sorias (1982) yaşam olayları listesini 107 madde, Kabakçı (2001) 87 madde olarak belirlemiştir. Bu olaylar başlıca ekonomik durum, sağlık durumu, eğitim, iş, aile, yakın akraba ve arkadaş ilişkileri, cinsel yaşam, yitim (ekonomik, sağlık, eş), yer değişikliği gibi olaylardan oluşmaktadır. Bu listenin en son 2001 yılında kullanıldığı göz önünde bulundurularak, esas çalışmadan önce ön çalışma yaparak güncel bir "Yaşam Olayları Listesi" oluşturulması hedeflenmiştir. Bunun için yaklaşık 40 öğrenciden son bir yıl içinde yaşadıkları önemli yaşam olaylarını yazmaları ve yine bir grup öğrenciden listeyi gözden geçirmeleri istenmiştir. Katılımcılardan alınan geri bildirimler doğrultusunda yaşam olayları listesi 93 maddeli son haline getirilmiştir. Kabakçı (2001)'nin kullandığı Yaşam Olayları Listesi'nin bazı maddelerinde kullanılan sözcükler günümüzdeki kullanımına uygun olarak

değiştirilmiş, bu listeye 6 madde eklenmiş ve bunlar dışında kalan yaşam olaylarının belirtilmesine olanak verecek şekilde listenin altında boş satırlar bırakılmıştır. Yaşam Olayları Listesi'nin bir örneği Ek 2'de sunulmuştur.

2.2.2.3. Beck Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Envanterinin ilk formu, Beck (1961) tarafından geliştirilmiştir ve uyarlaması Tegin (1980) tarafından yapılmıştır. Depresyonun duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyonel belirtilerini ölçmeye yönelik bu ölçek 21 maddeden oluşmaktadır.

BDE'nin araştırmada kullanılacak olan 1978 versiyonunda envanter, hem kendini değerlendirmeye hem de kolay puanlamaya uygun hale getirilmiştir (Beck, 1978). Bu versiyon, 0'dan 3'e kadar derecelendirilen ve 21 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme aracıdır. Derecelendirmelerin toplanmasıyla 0-63 arasında değişen bir depresyon puanı elde edilmektedir. Ölçek depresyona yönelik herhangi bir kuramı yansıtmamaktadır ve sadece depresif belirtilerin şiddetinin değerlendirilmesini içermektedir.

Envanterin Türkiye için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Envanterin iki yarım test güvenilirlik katsayısı .74, kriter geçerliği .65-.68 arasında bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 3'de sunulmuştur.

2.2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), stres veren yaşam olayları sonrasında kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Otuzaltı maddeden oluşan ölçeğin dokuz alt ölçeği bulunmaktadır ve her alt ölçekte 4 madde bulunmaktadır. Alt boyutlar şu şekildedir:

1. Kendini Suçlama alt ölçeği (4 madde)

Örnek: “Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.”

Madde numaraları: 1, 10, 19, 28

2. Kabul alt ölçeği (4 madde)

Örnek: “Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.”

Madde numaraları: 2, 11, 20, 29

3. Ruminasyon alt ölçeği (4 madde)

Örnek: “Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.”

Madde numaraları: 3, 12, 21, 30

4. Olumlu Yeniden Odaklanma alt ölçeği (4 madde)

Örnek: “Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.”

Madde numaraları: 4, 13, 22, 31

5. Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma alt ölçeği (4 madde)

Örnek: “Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.”

Madde numaraları: 5, 14, 23, 32

6. Olumlu Yeniden Değerlendirme alt ölçeği (4 madde)

Örnek: “Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.”

Madde numaraları: 6, 15, 24, 33

7. Olayın Değerini Azaltma alt ölçeği (4 madde)

Örnek: “Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.”

Madde numaraları: 7, 16, 25, 34

8. Felaketleştirme alt ölçeği (4 madde)

Örnek: “Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.”

Madde numaraları: 8, 17, 26, 35

9. Diğerlerini Suçlama alt ölçeği (4 madde)

Örnek: “Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.”

Madde numaraları: 9, 18, 27, 36

Ölçek, kişilerin hem belli olay ya da durumlar karşısında, hem de genel olarak kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçebilmekte ve yetişkinler ile 12 yaşın üzerindeki ergenlere uygulanabilmektedir. Ölçek, normal ve klinik örneklerde kullanılmak üzere geliştirilmiştir.

Beşli Likert tipindeki ölçek, 1 (hiç) ve 5 (her zaman) arasında değerlendirilmektedir. Her alt ölçeğin puanı 4 ile 20 arasında değişebilmekte, alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir.

Önceki çalışmalarda, tüm alt ölçekler .68 ile .86 arasında değişen iyi bir geçerlik göstermektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002). Yapılan uyarlama çalışmasında da, alt ölçekler için istatistiksel olarak anlamlı değerler bulunmuş, ölçeğin orijinaliyle paralel olarak 9 faktörlü yapısı korunmuş ve toplam iç tutarlılık katsayısı .85 olarak belirlenmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin bir örneği Ek 4'de sunulmuştur.

2.2.2.5. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Katılımcıların stres yaratan durumlar karşısında baskın olarak kullandıkları başa çıkma mekanizmalarını belirlemek amacıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) kullanılmıştır.

1980 yılında Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek ülkemizde daha önce Siva (1988) tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (akt., Şahin ve Durak, 1995). Şahin ve Durak

(1995) tarafından yapılan kısaltma çalışmaları sonucunda ölçek 30 maddeye indirilmiştir.

Bu kısaltılmış formun faktör yapısı üç farklı çalışmada ele alınmıştır. Birinci çalışmanın örneklemini 575 üniversite öğrencisi, ikinci çalışmanın örneklemini çeşitli özel ve kamu bankalarında çalışmakta olan 426 kişi ve üçüncü çalışmanın örneklemini ise Ankara’da yaşamakta olan 232 kişi oluşturmuştur. Bu üç çalışma sonucunda ölçeğin, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama şeklinde beş faktörden oluştuğu saptanmıştır. Bu şekilde belirlenen beş alt ölçeğin her birinden alınan yüksek puanlar, o alt ölçeğin ifade ettiği başa çıkma tarzının kullanımındaki artışa işaret etmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan üç ayrı çalışmada, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları Tablo 2.3’de gösterilmektedir.

Tablo 2.3.

Şahin ve Durak (1995) Tarafından Yapılan Üç Ayrı Çalışmada, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nden Elde Edilen Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayıları

Alt Ölçekler	1. Çalışma	2. Çalışma	3. Çalışma
İyimser yaklaşım	0.68	0.66	0.49
Kendine güvenli yaklaşım	0.80	0.77	0.62
Çaresiz yaklaşım	0.73	0.64	0.68
Boyun eğici yaklaşım	0.70	0.72	0.47
Sosyal destek arama	0.47	0.45	-

Ölçeğin geçerliğini değerlendirmek amacıyla psikolojik sorunlarla ilişkiler, çeşitli kişilik boyutlarıyla ilişkiler, durumsal değişkenlerle ilişkiler ve karşıt grup karşılaştırmaları incelenmiştir. Psikolojik sorunlarla ilişkilerin incelenmesi amacıyla, Stres Belirtileri Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Sonuç olarak “sosyal destek arama” dışındaki tüm alt ölçeklerin çeşitli stres belirtileri

ölçümleri ile beklenen yönde ve anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir (Şahin ve Durak, 1995).

Daha sonraki aşamada strese yatkınlık, A-tipi kişilik, genel iyimserlik, yaşam doyumu ve gelecekte umut şeklinde belirlenen kişilik boyutları ile SBÇTÖ alt ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Birinci çalışmada, strese yatkınlık boyutunun “sosyal destek arama” dışındaki tüm alt ölçekler ile beklenen yönde ve anlamlı korelasyon gösterdiği bulunmuştur. İkinci çalışmada ise A-tipi kişilik özellikleri arttıkça iyimser ve kendine güvenli yaklaşım tarzlarının azaldığı, çaresiz yaklaşımların ise arttığı saptanmıştır. Üçüncü çalışmada da yaşam doyumu, genel iyimserlik ve gelecekte umut boyutlarından alınan puanlar arttıkça iyimser ve kendine güvenli yaklaşımları kullanma sıklığının arttığı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları kullanma sıklığının ise azaldığı belirlenmiştir (Şahin ve Durak, 1995).

Ölçeğin alt ölçeklerinden alınan puanların çeşitli durumsal değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi amacıyla Stres Faktörleri Ölçeği, İş Doyumu Ölçeği ve Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak, üç çalışmada ele alınan durumsal değişkenlerin çoğunun, SBÇTÖ alt ölçek puanlarıyla beklenen yönde ve anlamlı ilişki gösterdiği ortaya konmuştur (Şahin ve Durak, 1995).

Son olarak, karşıt grup karşılaştırmaları amacıyla katılımcılar “stresle etkili olarak başa çıkabilenler”, “stresle etkili olarak başa çıkamayanlar”, “kronik sorunlu” ve “sorunsuz-rahatsız” şeklinde dört gruba ayrılmışlardır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, “sosyal destek arama” dışındaki tüm alt ölçeklerde, gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995). Sonuç olarak, 30 maddelik kısaltılmış ve uyarlanmış Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin orijinali ile kıyaslandığında, madde sayısı yarıdan daha az olmasına karşın, depresyon, kaygı ve diğer stres belirtileriyle ilişkili olan başa çıkma tarzlarını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü söylenebilir (Şahin ve Durak, 1995). Ölçeğin bir örneği Ek 5’de verilmiştir.

2.2.2.6. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory: STAI), durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger, Gorsuch ve

Lushene tarafından 1970 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçek kısa ifadelerden oluşan bir öz-değerlendirme anketidir. Normal yetişkinlerde kaygıyı araştırmak için geliştirilen bu anketin zaman içinde tüm genç ve yetişkinlere uygulanabilir olduğu gösterilmiştir (Öner ve Le Compte, 1983).

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk Kaygı Ölçeği'nde (DKÖ) kişi, belli bir anda ve belli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini, içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını da dikkate alarak betimler. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde (SKÖ) ise genellikle nasıl hissettiğini betimlemesi gerekir.

DKÖ'de ifade edilen duygu ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine (hiç, biraz, çok, tamamiyle); SKÖ'de ise sıklık derecesine (hemen hiçbir zaman, bazen, çok zaman, hemen her zaman) göre işaretlenir. Her madde için 1-4 arasında puan alınabilir ve yüksek puan yüksek kaygıyı ifade etmektedir. Her ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, uygulama süresi yaklaşık 10 dakikadır.

Ölçeğin Türk toplumuna standardizasyonu Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği üç ayrı teknikte incelenmiştir. Kuder-Richardson (Alpha) güvenilirliği DKÖ için .94 ile .96, SKÖ için .83 ile .87; madde güvenilirliği (item remainder) DKÖ için .42 ile .85, SKÖ için .34 ile .72; test-tekrar test güvenilirliği ise DKÖ için .26 ile .68, SKÖ için .71 ile .86 arasında bulunmuştur.

Farklı tekniklerle elde edilen sonuçlara göre ölçeklerin madde homojenliğine, yüksek iç tutarlılığa ve zamana karşı güvenilirliğe sahip olduğu ortaya konmuştur (Le Compte ve Öner, 1976).

Araştırmada bütünlüğünün bozulmaması için ölçek tüm haliyle kullanılmış, analizlere sadece Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)'den alınan puanlar dahil edilmiştir. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin bir örneği Ek 6'da sunulmuştur.

2.2.3. İşlem

2.2.3.1. Çeviri Çalışması

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ilk olarak İngilizce'den Türkçe'ye çevirilerde deneyimli üç uzman tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bu çeviriler araştırmacı ve uzman başka bir araştırmacı tarafından tekrar incelenmiş ve bir grup öğrencinin ölçeğin maddelerini değerlendirmeleri istenmiştir. Bu aşamadan sonra, klinik psikoloji alanında uzman bir öğretim görevlisi tarafından kültüre, dile, ölçmek istediği psikolojik boyutlara ve ölçeğin psikometrik uygunluğuna göre değerlendirilerek son formu oluşturulmuştur.

2.2.3.2. Uygulamalar

Ön ve asıl çalışmaya ilişkin tüm uygulamalar araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alınmış, uygulamalar Ocak-2011'de üç hafta içerisinde tamamlanmıştır. Uygulamalar, Hacettepe Üniversitesi'nde farklı bölümlerde okuyan lisans öğrencileriyle gruplar halinde yürütülmüştür. Uygulamanın başında her gruba araştırma ile ilgili bilgi verilmiş, katılımcıların sözlü ve yazılı izni alınmış (Bkz., Ek 7) ve çalışmaya katılmak isteyen kişilere doldurmaları için ölçekler verilmiştir. Araştırmaya katılmak istemeyen öğrencilere ölçekler verilmemiş, veri toplama sırasında ölçekleri doldurmaktan vazgeçen öğrenciler çalışmadan çıkartılmıştır. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu en başta olmak üzere geri kalan ölçekler, yorgunluk etkisini kontrol altına almak için sıraları dengelenerek bir kitapçık haline getirilmiştir. Uygulamalar, ortalama 20 dakika sürmüştür.

BÖLÜM III

BULGULAR

Giriş Bölümünde aktarılan kuramsal görüşler ve Yöntem Bölümünde aktarılan işlemler çerçevesinde araştırma sorularının incelenmesine ilişkin analizler aşağıda yer almaktadır. Bulguların sunulduğunda Giriş bölümünde “Araştırmanın Amacı” başlığı altında verilen soruların sırası izlenmiştir.

Bulgular iki ana başlık altında aktarılmıştır. Ön çalışma bulgularında, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Asıl çalışma bulguları ise dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları ile Bilişsel Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. İkinci bölümde, cinsiyet ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve diğer sürekli değişkenlerin ilişkilerine yer verilmiştir. Üçüncü bölümde, çeşitli değişkenler ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirti düzeyini yordama güçlerinin incelendiği hiyerarşik regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Dördüncü bölümde, bahsedilen değişkenlerin kaygı belirti düzeyini yordama güçlerinin incelendiği hiyerarşik regresyon analizi sonuçları aktarılmıştır.

3.1. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

3.1.1. Verilerin Kullanılacak İstatistiksel Yönteme Uygunluğunun Sınanması

İstatistiksel analizlerin sağlıklı sonuçlar verebilmesi için sağlanması gereken koşullar bu çalışmada da gözetilmiştir. Bu amaçla, analizden önce bireylerin ölçeklere verdikleri cevapların bilgisayara doğru girilip girilmediği, kayıp değerlerin olup olmadığı ve normal dağılım sayılısının karşılanıp karşılanmadığı analiz programının çeşitli alt programları ile incelenmiştir. Araştırmaya katılan ancak çeşitli sebeplerden ötürü uygulamayı yarım bırakan 12 katılımcıya ait veriler, bir veya birden fazla ölçek maddesinin tamamen boş bırakılması nedeniyle araştırmaya dahil edilmemiştir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek için ilk aşamada 206 kişiden veri toplanmıştır. Ancak kayıp veriler ve uç değerler açısından yapılan tarama sonucunda 3 kişi örneklemden çıkarılmıştır. Yapılan analizler 203 kişi ile yürütülmüştür.

3.1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Geçerliğine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, “Araştırmada kullanılmak üzere araştırmacı tarafından çevrilen ve uyarlanan ‘Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin geçerlilik ve güvenilirlik göstergeleri yeterli düzeyde midir?” olarak belirlenen ilk araştırma sorusu doğrultusunda yapılan çalışmalara yer verilmiş, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin psikometrik özelliklerine ilişkin bulgular aktarılmıştır.

3.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Faktör Analizi Sonuçları

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla Varimax dönüştürmesi kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. Ön analizde özdeğeri 1’in üzerinde olma ölçütüne göre 8 faktör, özdeğer grafiğine göre 7 faktör olabileceği düşünülmüştür. Analiz değerlendirildiğinde, ölçeğin 8 faktörlü bu yapısının “plan yapmaya yeniden odaklanma” ve “olumlu yeniden değerlendirme” faktörlerinin tek bir faktör altında toplanmasıyla oluştuğu gözlenmiştir. Araştırmacılar, ölçeğin geliştirilme çalışmasında da, benzer bir durum oluştuğunu belirtmişlerdir. Garnefski ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında da, yukarıda sözü edilen iki faktör bu çalışmanın sonucunda olduğu gibi tek bir faktör altında toplanmıştır. Yazarlar, bu iki faktörün iç tutarlık katsayılarının izin vermesi halinde kuramsal olarak bağımsız kalması gerektiğini belirtmiştir. Bundan dolayı bu çalışmada da sözü edilen iki faktör yazarların önerisi doğrultusunda bağımsız yapılar olarak ele alınmış, böylelikle ölçeğin orijinalinde olduğu gibi 9 faktörlü yapısı korunmuştur.

İlk faktör “plan yapmaya yeniden odaklanma” (*refocus on planning*) olarak isimlendirilmiş olup 4 maddeden oluşmakta ve varyansın % 12’sini açıklamaktadır. İkinci faktör, “diğerlerini suçlama” (*other blame*) olarak isimlendirilmekte olup, 4 maddeden oluşmakta ve varyansın % 8’ini açıklamaktadır. Üçüncü faktör “Olayın değerini azaltma” (*putting into perspective*) olarak isimlendirilmekte olup, 4 maddeden oluşmakta ve varyansın % 8’ini açıklamaktadır. Dördüncü faktör “felaketleştirme”

(*catastrophizing*) olarak isimlendirilmekte olup, 4 maddeden oluşmakta ve varyansın % 8'ini açıklamaktadır. Beşinci faktör “olumlu yeniden odaklanma” (*positive refocusing*) olarak isimlendirilmekte olup, 4 maddeden oluşmakta ve varyansın % 8'ünü açıklamaktadır. Altıncı faktör “kendini suçlama” (*self blame*) olarak isimlendirilmekte olup, 4 maddeden oluşmakta ve varyansın % 7'sini açıklamaktadır. Yedinci faktör “kabul” (*acceptance*) olarak isimlendirilmekte olup, 4 maddeden oluşmakta ve varyansın % 6'sını açıklamaktadır. Sekizinci faktör “ruminasyon” (*ruminaton*) olarak isimlendirilmekte olup, 4 maddeden oluşmakta ve varyansın % 6'sını açıklamaktadır. Dokuzuncu faktör “olumlu yeniden değerlendirme” (*positive reappraisal*) olarak isimlendirilmiş olup, 4 maddeden oluşmakta ve varyansın %3'ünü açıklamaktadır. Analiz sonucu Tablo 3.1.'de özetlenmiştir.

Tablo 3.1.*Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Faktör Yapısı*

Madde	Faktörler								
	1 Plan yapmaya yeniden odaklanma	2 Diğerlerini suçlama	3 Olayın değerini azaltma	4 Felaketleştirme	5 Olumlu yeniden odaklanma	6 Kendini Suçlama	7 Kabul	8 Ruminasyon	9 Olumlu yeniden değerlendirme
Yapabileceğim en iyi şeyi düşünürüm.	.65								
Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm	.71								
Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.	.71								
Yapabileceğim en iyi şeyle ilgili bir plan düşünürüm.	.63								
Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm.		.83							
Başımdan geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.		.74							

Madde	Faktörler								
	1 Plan yapmaya yeniden odaklanma	2 Diğerlerini suçlama	3 Olayın değerini azaltma	4 Felaketleştirme	5 Olumlu yeniden odaklanma	6 Kendini Suçlama	7 Kabul	8 Ruminasyon	9 Olumlu yeniden değerlendirme
Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.		.80							
Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.			.73						
Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.			.60						
Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.			.59						
Kendime hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu söylerim.			.68						
Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.				.53					

Madde	Faktörler								
	1 Plan yapmaya yeniden odaklanma	2 Diğerlerini suçlama	3 Olayın değerini azaltma	4 Felaketleştirme	5 Olumlu yeniden odaklanma	6 Kendini Suçlama	7 Kabul	8 Ruminasyon	9 Olumlu yeniden değerlendirme
Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.				.81					
Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.				.71					
Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.				.75					
Yaşadıklarımın daha hoş olan şeyleri düşünürüm.					.67				
Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.					.75				
Başımdan geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm.					.76				
Hoş olayları düşünürüm.					.73				

Madde	Faktörler								
	1 Plan yapmaya yeniden odaklanma	2 Diğerlerini suçlama	3 Olayın değerini azaltma	4 Felaketleştirme	5 Olumlu yeniden odaklanma	6 Kendini Suçlama	7 Kabul	8 Ruminasyon	9 Olumlu yeniden değerlendirme
Bunun suçlusunu benim diye düşünürüm.						.77			
Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.						.82			
Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.						.27			
Esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm						.75			
Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.							.62		
Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.							.79		
Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm							.46		

Tablo 3.1.'den görüldüğü gibi ölçeğin özgün formu ile tutarlı olarak “plan yapmaya yeniden odaklanma” alt boyutu 5., 14., 23. ve 32. maddelerden; “diğerlerini suçlama” 9., 18., 27. ve 36. maddelerden; ; “olayın değerini azaltma” alt boyutu 7., 16., 25. ve 34. maddelerden; “felaketleştirme” alt boyutu 8.,17., 26. ve 35. maddelerden; “olumlu yeniden odaklanma” alt boyutu 4., 13., 22. ve 31. maddelerden; ; “kendini suçlama” alt boyutu 1., 10., 19. ve 28. maddelerden; “kabul” alt boyutu 2., 11., 20. ve 29. maddelerden; “ruminasyon” alt boyutu 3.,12., 21. ve 30. maddelerden; “olumlu yeniden değerlendirme” alt boyutu 6., 15., 24. ve 33. maddelerden “oluşmaktadır. Faktörlerin açıkladıkları varyans yüzdeleri de ölçeğin özgün formu ile uyum göstermektedir. Tüm alt boyutların açıkladığı toplam varyans ölçeğin orijinali için % 68.1 olarak hesaplanmış, bu çalışmada ise toplam varyans % 65.8 olarak bulunmuştur.

19. madde, hem “ruminasyon” hem “kendini suçlama” faktör yapılarıyla yakın korelasyon göstermiştir. Ölçeğin asıl formu göz önünde bulundurularak çapraz yüklenen bu madde kuramsal olarak anlamlı olduğu “kendini suçlama” faktörünün altına yerleştirilmiştir.

3.1.3.1 BDDÖ'nün Ölçüt Bağlantılı Geçerliliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin ölçüt bağlantılı (criterion related) geçerliliğini sorgulamak amacıyla ölçekten elde edilen test puanları ile çalışmada kullanılan ve geçerliliği önceki çalışmalarla sınanmış, diğer ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analizler sonucunda elde edilen katsayılar Tablo 3.2.'de verilmiştir.

Tablo 3.2.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Diğer Ölçek Puanlarıyla Olan Korelasyon Katsayıları

	<i>Beck Depresyon Envanteri</i>	<i>Sürekli Kaygı Ölçeği</i>
<i>Diğerlerini suçlama</i>	.10	.24**
<i>Olumlu yeniden odaklanma</i>	-.26**	-.22**
<i>Felaketleştirme</i>	.25**	.48**
<i>Olayın değerini azaltma</i>	-.18*	-.11
<i>Ruminasyon</i>	.16*	.26**
<i>Kendini suçlama</i>	.22**	.23**
<i>Kabul</i>	-.13	-.01
<i>Plan yapmaya yeniden odaklanma</i>	-.25**	-.31**
<i>Olumlu yeniden değerlendirme</i>	-.23**	-.34**

** p<.01. , * p<.05

Tablo 3.2'den de izlenebileceği gibi, depresyon puanı “felaketleştirme” ve “ruminasyon” alt ölçekleri puanları ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde (sırasıyla $r=.25$, $p<.01$; $r=.16$, $p<.05$); “olumlu yeniden odaklanma”, “olayın değerini azaltma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma” ve “olumlu yeniden değerlendirme” alt ölçek puanları ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde (sırasıyla $r=-.26$, $p<.01$; $r=-.18$, $p<.05$; $r=-.25$, $p<.01$; $r=-.23$, $p<.01$) ilişkili çıkmıştır. Yine kaygı puanı “diğerlerini suçlama”, “felaketleştirme”, “ruminasyon” ve “kendini suçlama” alt ölçek puanları ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde (sırasıyla $r=.24$, $p<.01$; $r=.48$, $p<.01$; $r=.26$, $p<.01$; $r=.23$, $p<.01$); “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma” ve “olumlu yeniden değerlendirme” alt ölçek puanları ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde (sırasıyla $r=-.22$, $p<.01$; $r=-.31$, $p<.01$; $r=-.34$, $p<.01$) ilişkili çıkmıştır. “Kabul” alt ölçeği, iki ölçek puanıyla da anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

3.1.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Güvenirlik Bulguları

3.1.4.1. Test Tekrar Test Güvenirliği Sonuçları

Ölçeğin test tekrar test güvenirliliğini değerlendirmek için ön çalışma örnekleminde 62 kişilik bir gruba ilk uygulamadan 5 hafta sonra ölçekler tekrar uygulanmıştır. İlk ve son ölçümlere ilişkin değerler Tablo 3.3'de verilmiştir.

Tablo 3.3.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ne İlişkin Test Tekrar Test Güvenirliği Analizi Sonuçları

Faktörler	r
Diğerlerini suçlama	.56**
Olumlu yeniden odaklanma	.53**
Felaketleştirme	.65**
Olayın değerini azaltma	.55**
Ruminasyon	.40**
Kendini suçlama	.38**
Kabul	.25
Plan yapmaya yeniden odaklanma	.61**
Olumlu yeniden değerlendirme	.36**

p<.01; r:ilk ölçüm ile son ölçüm arasındaki korelasyon katsayısı

Tablo 3.3'de de aktarıldığı gibi, test tekrar test güvenirliliği analizi sonucunda kabul alt ölçeği dışında tüm alt ölçekler için ilk ölçüm puanları ile son ölçüm puanlarının pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili çıktığı düşünülebilir. Buna göre, ölçeğin ön test ve son test puanlarının tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

3.1.4.2. İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85 olmak üzere istatistik olarak anlamlı bulunmuştur. Alt ölçekler için bulunan iç tutarlık katsayılarına bakıldığında, “plan yapmaya yeniden odaklanma” alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .80; “diğerlerini suçlama” alt boyutu için .83; “Olayın değerini azaltma” alt boyutu için .78; “felaketleştirme” alt boyutu için .81; “olumlu yeniden odaklanma” için .80; “kendini suçlama” alt boyutu için .68; “kabul” alt boyutu için .65; “ruminasyon” alt boyutu için 70; “olumlu yeniden değerlendirme” alt boyutu için .79 olarak gözlenmiştir. İç tutarlılık katsayısının alt boyutlar için de istatistik olarak anlamlı bulunduğu söylenebilir.

3.2. ASIL ÇALIŞMAYA İLİŞKİN BULGULAR

3.2.1. Verilerin Kullanılacak İstatistiksel Yönteme Uygunluğunun Sınanması

Ön çalışma verileri üzerinde yapılan tüm uygunluk çalışmaları, asıl çalışmaya geçmeden önce tüm veriler üzerinde tekrarlanmış, verilerin istatistiksel analize uygun olduğundan emin olunmuştur. Toplamda 435 katılımcıdan veri toplanmış; kayıp ve uç değerler nedeniyle atılan 17 katılımcıdan sonra, 418 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden analizlere devam edilmiştir.

3.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Daha önce aktarıldığı gibi araştırmanın bir diğer sorusu “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları ile Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusudur. Bilişsel Duygu Düzenleme stratejilerini ölçen BDDÖ 9 alt boyuttan, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği analizler bu alt boyutlarla yürütülmüş, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı

Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayılarını gösteren korelasyon matrisi Tablo 3.4’de gösterilmiştir.

Tablo 3.4.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar

	İyimser yaklaşım	Kendine güvenli Yaklaşım	Çaresiz yaklaşım	Boyun Eğici yaklaşım	Sosyal destek arama
1.Kendini suçlama	-.10	-.03	.42**	.14**	-.04
2.Kabul	.06	.05	.21**	.26**	.05
3.Ruminasyon	-.03	.18**	.26**	.01	.12*
4.Olumlu yeniden odaklandırma	.42**	.30**	-.20**	-.02	.14**
5.Plan yapmaya yeniden odaklanma	.42**	.59**	-.26**	-.23**	.18**
6.Olumlu yeniden değerlendirme	.56**	.59**	-.21**	-.10*	.16**
7.Olayın değerini azaltma	.40**	.33**	-.04	.13**	.15**
8.Felaketleştirme	-.36**	-.32**	.52**	.31**	-.08
9.Diğerlerini suçlama	-.04	-.01	.21**	.19**	.00

** p<.01. * p<.05

Tablo 3.4’den de izlenebileceği gibi katılımcıları Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile değerlendirilen “iyimser yaklaşım” ile BDDÖ ile değerlendirilen “olumlu yeniden odaklanma” arasındaki korelasyonun pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.42$, $p<.01$); “plan yapmaya yeniden odaklanma” arasındaki korelasyonun pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.42$, $r<.01$), “olumlu yeniden değerlendirme” arasındaki korelasyonun pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.56$, $p<.01$), “olayın değerini azaltma” arasındaki korelasyonun pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.4$, $p<.01$) olduğu görülmüştür.

“İyimser yaklaşım” ile “felaketleştirme” arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=-.36, p<.01$) korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bireyler de “iyimser yaklaşım” düzeyi arttıkça “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma”, “olayın değerini azaltma” düzeyinde de bir artış olacağı, “felaketleştirme” düzeyinde ise düşüş olacağı söylenebilir.

SBÇTÖ ile değerlendirilen “kendine güvenli yaklaşım” ile BDDÖ ile değerlendirilen “ruminasyon” stratejisi arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.18, p<.01$), “olumlu yeniden odaklanma” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.30, p<.01$), “plan yapmaya yeniden odaklanma” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.59, p<.01$), “olumlu yeniden değerlendirme” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.59, p<.01$), “olayın değerini azaltma” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.33, p<.01$) korelasyon bulunmuştur. “İyimser yaklaşım” ile “felaketleştirme” arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=-.32, p<.01$) korelasyon olduğu görülmüştür. Buna göre, “kendine güvenli yaklaşım” düzeyi arttıkça “ruminasyon”, “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma”, “olumlu yeniden değerlendirme”, “olayın değerini azaltma” düzeyinde bir artış olacağı, “felaketleştirme” düzeyinde ise düşüş olacağı söylenebilir.

SBÇTÖ ile değerlendirilen “çaresiz yaklaşım” ile BDDÖ ile değerlendirilen “ruminasyon” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.26, p<.01$), “kendini suçlama” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.42, p<.01$), “kabul” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.21, p<.01$), “diğerlerini suçlama” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.21, p<.01$) korelasyon olduğu görülmüştür. “Çaresiz yaklaşım” ile “olumlu yeniden odaklanma” arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=-.20, p<.01$), “plan yapmaya yeniden odaklanma” arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=-.26, p<.01$), “olumlu yeniden değerlendirme” arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=-.21, p<.01$), “felaketleştirme” arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=-.52, p<.01$) korelasyon bulunmuştur. Buna göre, “çaresiz yaklaşım” düzeyi arttıkça “ruminasyon”, “kendini suçlama” “kabul”, “diğerlerini suçlama” düzeyinde artış, “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma”, “olumlu yeniden değerlendirme”, “felaketleştirme” düzeyinde düşüş olacağı söylenebilir.

SBÇTÖ ile değerlendirilen “boyun eğici yaklaşım” ile BDDÖ ile değerlendirilen “kendini suçlama” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.14$, $p<.01$), “kabul” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.26$, $p<.01$), “felaketleştirme” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.31$, $p<.01$), “olayın değerini azaltma” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.13$, $p<.01$), “diğerlerini suçlama” pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.19$, $p<.01$) korelasyon bulunmuştur. “Boyun eğici yaklaşım” ile “plan yapmaya yeniden odaklanma” arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=-.23$, $p<.01$), “olumlu yeniden değerlendirme” arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=-.10$, $p<.05$) korelasyon görülmüştür. Buna göre, “boyun eğici yaklaşım” düzeyi arttıkça “kendini suçlama”, “kabul”, “felaketleştirme”, “olayın değerini azaltma” ve “diğerlerini suçlama” düzeyinde artış, “plan yapmaya yeniden odaklanma”, “olumlu yeniden değerlendirme” düzeyinde düşüş olacağı söylenebilir.

SBÇTÖ ile değerlendirilen “sosyal destek arama” yaklaşımı ile BDDÖ ile değerlendirilen “ruminasyon” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.12$, $p<.05$), “olumlu yeniden odaklanma” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.14$, $p<.01$), “plan yapmaya yeniden odaklanma” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.18$, $p<.01$) “olumlu yeniden değerlendirme” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.16$, $p<.01$), “olayın değerini azaltma” arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=.15$, $p<.01$) korelasyon görülmüştür. Buna göre, “sosyal destek arama” düzeyi arttıkça “ruminasyon”, “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma”, “olumlu yeniden değerlendirme”, “olayın değerini azaltma” düzeyinde artış olacağı söylenebilir.

3.2.3. Cinsiyete Göre Değişen Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanımına İlişkin T Testi Bulguları

Bu bölümde, araştırmanın “Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin kullanımında cinsiyet açısından nasıl bir farklılaşma vardır?” sorusunu yanıtlayabilmek için bağımsız gruplar için T testi uygulanmıştır. Analizlere ilişkin ilgili değerler Tablo 3.5’den izlenebilir.

Tablo 3.5.

Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine Ait Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçekler	Kadın (n=207) (Ort. ± ss)	Erkek(n=211) (Ort. ± ss)	p	η^2
1. Diğerlerini suçlama	10.5±2.7	11.8±2.6	.78	.000
2. Olumlu yeniden odaklanma	11.2±3.0	11.5±3.3	.36	.002
3. Felaketleştirme	9.4±3.3	8.9±3.02	.64	.008
4. Ruminasyon	14.3±3.1	13.4±3.0	.001	.024
5. Olayın değerini azaltma	13.6±3.3	12.5±3.2	.000	.031
6. Kendini suçlama	11.7±2.7	11.8±2.6	.78	.000
7. Kabul	12.9±3.0	12.4±2.7	.11	.006
8. Plan yapmaya yeniden odaklanma	14.6±3.2	14.9±3.1	.46	.001
9.Olumlu yeniden değerlendirme	14.1±3.2	1.1±3.2	.88	.000

Tablo 3.5’den de anlaşılacağı gibi, “Ruminasyon” ($t_{(416)} = 14.3$, $p < .01$) ve “Olayın değerini azaltma” ($t_{(416)} = 13.6$, $p < .001$) stratejilerinin puan ortalamalarının kadınlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülürken, diğer stratejiler için cinsiyet bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkeni, “ruminasyon” bilişsel duygu düzenleme stratejisinin %2’sini, “olayın değerini azaltma” bilişsel duygu düzenleme stratejisinin %3’ünü açıklamaktadır.

Araştırma sorularında yer almamasına rağmen diğer değişkenler için de cinsiyet açısından bir farklılaşma olup olmadığını görmek için bağımsız gruplar için T testi uygulanmıştır. Tablo 3.6 ve 3.7’den sonuçlar takip edilebilir.

Tablo 3.6.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Kadın(n=207) (Ort. ± ss)	Erkek(n=211) (Ort. ± ss)	p
1. Kendine Güvenli Yaklaşım	20.0±4.0	21.0± 4.0	.006
2. İyimser Yaklaşım	12.7±2.9	13.5±2.7	.004
3. Çaresiz Yaklaşım	18.1±4.3	17.1± 3.6	.011
4. Boyun Eğici Yaklaşım	11.7±2.7	11.4±3.0	.317
5. Sosyal Destek Arama	11.7±2.2	11.0±2.5	.001

Tablo 3.6'dan da izlenebileceği gibi; kadın ve erkeklerin SBCÖ alt boyutlarının ortalamaları karşılaştırıldığında, ölçeğin “Kendine Güvenli Yaklaşım” ($t_{(416)}= 21.0$, $p< .01$) ve “İyimser Yaklaşım” ($t_{(264)}= 13.5$, $p<.01$) boyutları puanları incelendiğinde, erkeklerin ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı ölçüde kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. “Çaresiz Yaklaşım” ($t_{(264)}=18.1$, $p< .05$) ve “Sosyal Destek Arama” ($t_{(264)}= 11.7$, $p< .01$) alt boyutlarına bakıldığında, puan ortalaması bakımından kadınların ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı ölçüde erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.7.

Katılımcıların Depresyon ve Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Kadın(n=207) (Ort. ± ss)	Erkek(n=211) (Ort. ± ss)	p
Beck Depresyon Envanteri puanı	12.1±9.2	11.5±7.9	.476
Sürekli Kaygı Ölçeği puanı	44.7±9.5	41.4±7.8	.000

Tablo 3.7'den de izlenebileceği gibi, kaygı puan ortalamalarının kadınlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülürken ($t_{(416)}=44.7$, $p< .001$), depresyon puanı için cinsiyet bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3.3. DEPRESYON VE KAYGI PUANLARINI YORDAYAN ÇEŞİTLİ SOSYO-DEMOGROFİK DEĞİŞKENLER İLE BİLİŞSEL BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNE İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI

Çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile bilişsel başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı puanlarını ne düzeyde yordadığının belirlenebilmesi amacıyla Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi yürütülmüştür.

Regresyon analizinin birinci basamağında sosyodemografik bilgileri içeren kontrol değişkenleri blok halde (yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi, stres veren yaşam olayları sayısı); ikinci basamakta stresle başa çıkma tarzları (İyimser yaklaşım, Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama); son basamakta bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanları (plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, diğerlerini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, felaketleştirme, olayın değerini azaltma, ruminasyon, kendini suçlama ve kabul) aşamalı (stepwise) yöntemle analize dahil edilmiştir. Her basamakta girilen değişkenler Tablo 3.8’de sıralanmıştır.

Tablo 3.8.*Depresyon ve Kaygı Puanları ile Modelde Her Basamakta Kullanılan Değişkenler*

Bağımlı Değişkenler		Depresyon ve Kaygı Puanları
Basamaklar		Bağımsız Değişkenler
1. Basamak	Kontrol Değişkenleri	Yaş Cinsiyet Annenin eğitim düzeyi Babanın eğitim düzeyi Ruhsal hastalık Stres veren yaşam olayları Sayısı
2. Basamak	Başa Çıkma Tarzları	İyimser yaklaşım Kendine güvenli yaklaşım Çaresiz yaklaşım Boyun eğici yaklaşım Sosyal destek arama
3. Basamak	Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	Plan yapmaya yeniden odaklanma Kendini suçlama Olumlu yeniden değerlendirme Diğerlerini suçlama Olumlu yeniden odaklanma Felaketleştirme Olayın değerini azaltma Ruminasyon Kabul

Regresyon analizi sonuçları aktarılmadan önce, Tablo 3.9'da depresyon ve kaygı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile bilişsel başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki korelasyon katsayılarına yer verilmiştir.

Tablo 3.9.

Depresyon ve Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Değişkenler ile Bilişsel Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki Korelasyonlar (N=418)

Değişkenler	Depresyon Düzeyi	Kaygı Düzeyi
Yaş	.11*	.02
Anne eğitim durumu	-.04	-.07
Baba eğitim durumu	-.09	-.13**
Stres veren yaşam olayları sayısı	.22**	.13**
İyimser yaklaşım	-.34**	-.50**
Kendine güvenli yaklaşım	-.34**	-.50**
Çaresiz yaklaşım	.42**	.62**
Boyun eğici yaklaşım	.21**	.32**
Sosyal destek arama	-.17**	-.13**
Kendini suçlama	.22**	.27**
Kabul	-.05	.04
Ruminasyon	.07	.19**
Olumlu yeniden odaklanma	-.25**	-.25**
Plan yapmaya yeniden odaklanma	-.25**	-.31**
Olumlu yeniden değerlendirme	-.28**	-.34**
Olayın değerini azaltma	-.19**	-.12**
Felaketleştirme	.29**	.48**
Diğerlerini suçlama	.07	.19**

** p<.01. * p<.05

3.3.1. Depresyon Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yukarıda aktarılan modelde yapılan ilk regresyon analizinde bağımlı değişken “depresyon düzeyi”, bağımsız değişkenler ise “bilişsel başa çıkma tarzları” ve “bilişsel duygu düzenleme stratejileri”dir. Birinci adımda, kontrol değişkeni olarak atanan demografik değişkenlerin katkısı çıkarıldıktan sonra ikinci adımda bilişsel başa çıkma tarzları, üçüncü adımda ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri analize sokulmuştur. İlk basamakta sosyodemografik değişkenlerin istatistiki etkisinin kontrol edilmesinin ardından bu değişkenlerin depresyon düzeyini yordama düzeylerini belirlemek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 3.10’da özetlenmiştir.

Tablo 3.10.

Depresyon Düzeyi İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Depresyon Düzeyi	Model R ²	B (set içi)	T (set içi)	B (son basamak)	T (son Basamak)
<i>Adım Değişkenler</i>					
1. Kontrol Değişkenleri	.07				
Yaş		.122	2.50*	.141	3.34**
Cinsiyet		.058	1.17	-.004	-.105
Stres veren Yaşam olayları sayısı		.208	4.37***	.212	5.13***
Annenin eğitim düzeyi		.001	.016	-.056	-1.11
Babanın eğitim düzeyi		-.080	-1.37	-.008	-.17
Ruhsal hastalık		-.051	-1.08	-.046	-1.12
2. Başa Çıkma Tarzları					
Çaresiz yaklaşım	.24	.317	6.93***	.343	7.35***
İyimser yaklaşım	.29	-.151	-2.72**	-.103	-1.785
Kendine güvenli yaklaşım	.30	-.151	-2.70**	-.136	-2.46**
3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri					
Kabul	.32	-.117	-2.74**	-.117	-2.74**
Olumlu yeniden odaklanma	.32	-.098	-2.15**	-.098	-2.15**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 3.10'dan da izlenebileceği gibi 3. adımdan sonra tüm değişkenler bir arada depresyon düzeyi toplam puanını % 32 düzeyinde açıklayabilmektedir, $R^2 = .324$, $F(11,406) = 17.7$, $p < .001$).

Bu sonuçlara göre, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşımın ve çaresiz yaklaşımın anlamlı düzeyde depresyon düzeyini yordadığı görülmüştür. Son adımda girilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul ve olumlu yeniden odaklanmanın anlamlı düzeyde depresyon düzeyini yordadığı bulunmuştur. Buna göre, çaresiz yaklaşım düzeyi arttıkça ve iyimser ve kendine güvenli yaklaşım azaldıkça, depresyon düzeyi artmaktadır. Ayrıca, bu bulgular, kabul ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerinin kullanımı arttığında, depresyon düzeyinin azalacağına işaret etmektedir.

3.3.2. Kaygı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bu analizde de, bağımlı değişken “kaygı düzeyi”, bağımsız değişkenler ise “bilişsel başa çıkma tarzları” ve “bilişsel duygu düzenleme stratejileri”dir. Birinci adımda, kontrol değişkeni olarak atanan demografik değişkenlerin katkısı çıkarıldıktan sonra ikinci adımda bilişsel başa çıkma tarzları, üçüncü adımda ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri analize sokulmuştur. İlk basamakta sosyodemografik değişkenlerin istatistiki etkisinin kontrol edilmesinin ardından bu değişkenlerin kaygı düzeyini yordama düzeylerini belirlemek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 3.11’de özetlenmiştir.

Tablo 3.11’den de izlenebileceği gibi 3. adımdan sonra tüm değişkenler bir arada sürekli kaygı düzeyi toplam puanını % 57 düzeyinde açıklayabilmektedir, $R^2 = .277$, $F_{(10,406)} = 15.6$ $p < .001$).

Bu sonuçlara göre, iyimser yaklaşımın, kendine güvenli yaklaşımın ve çaresiz yaklaşımın anlamlı düzeyde kaygı düzeyini yordadığı görülmüştür. Son adımda girilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin, ruminasyonun ve kabulün anlamlı düzeyde sürekli kaygı düzeyini yordadığı bulunmuştur. Buna göre, çaresiz yaklaşım düzeyi arttıkça ve iyimser ve kendine güvenli yaklaşım azaldıkça kaygı düzeyi artmaktadır. Ayrıca, bu bulgular felaketleştirme, ruminasyon stratejilerinin kullanımının

artmasının ve kabul stratejisinin kullanımının azalmasının kaygı düzeyini arttıracığına işaret etmektedir.

Tablo 3.11.

Kaygı Düzeyi İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Kaygı Düzeyi	Model R²	B (set içi)	t (set içi)	B (son basamak)	T (son basamak)
Adım Değişkenler					
1. Kontrol Değişkenleri	.07				
Yaş		.059	1.21	.077	2.26*
Cinsiyet		.195	4.01***	.082	2.40*
Stres veren Yaşam olayları sayısı		.126	2.65**	.115	3.48
Annenin eğitim düzeyi		-.029	-.49	-.113	-2.80**
Babanın eğitim düzeyi		-.094	-1.61	-.016	.39
Ruhsal hastalık		-.073	-1.54	-.052	-1.59
2. Başa Çıkma Tarzları					
Çaresiz yaklaşım	.43	.472	12.78***	.412	9.90***
Kendine güvenli yaklaşım	.52	-.209	-4.62***	-.234	-5.00***
İyimser yaklaşım	.55	-.200	-4.45***	-.152	-3.37**
3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri					
Felaketleştirme	.56	.123	3,08**	.123	3,08**
Kabul	.56	-.095	-2,72**	-.095	-2,72**
Ruminasyon	.57	.098	2,60*	.098	2,60*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin stres veren yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmanın bulguları tartışılmıştır. İlk olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik sonuçları incelenmiştir. İzleyen bölümlerde, araştırma sorularına uygun olarak gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular, ilgili alanyazın ışığında ele alınmıştır. Çalışmanın genel bulguları, çalışmanın sınırlılıkları, ileriki çalışmalar için öneriler ve çalışma bulgularının klinik doğurguları tartışılmıştır.

4.1. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI

BDDÖ'nün güvenilirliği, iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemi olmak üzere iki farklı yolla incelenmiştir. BDDÖ'de tüm ölçek için elde edilen Cronbach Alfa katsayısının .85, "Plan yapmaya yeniden odaklanma" alt ölçeği için .80, "diğerlerini suçlama" alt ölçeği için .83, "olayın değerini azaltma" alt ölçeği için .78, "felaketleştirme" alt ölçeği için .81, "olumlu yeniden değerlendirme" alt ölçeği için .79, "kendini suçlama" alt ölçeği için .68, "kabul" alt ölçeği için .65, "ruminasyon" alt ölçeği için .70 ve "olumlu yeniden odaklanma" alt ölçeği için .80 olduğu gözlenmiştir. İç tutarlılık katsayılarının oldukça yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olması ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen iç tutarlılık katsayılarının ölçeğin özgün formuyla da uyumlu olduğu görülmektedir.

BDDÖ'de yer alan her maddenin ölçekten alınan toplam puanla gösterdiği korelasyon katsayısı hesaplandığında, "Olumlu yeniden değerlendirme" faktörüne ait maddelerin .30'un altında katsayılara sahip olduğu bulunmuştur. Daha önce de aktarıldığı gibi, yapılan faktör analizinde "Plan yapmaya yeniden odaklanma" ve "Olumlu yeniden

değerlendirme” faktörlerinin tek bir faktör altında toplandığı görülmüştür. Ölçeğin orijinalinde de, bu çalışmada olduğu gibi bahsedilen bu faktörler tek bir faktör altında toplanmış; ancak bu faktörlerin iç tutarlılık katsayılarının izin vermesi halinde kuramsal olarak bağımsız kalması gerektiği belirtilmiş ve böyle bir yol izlenmiştir (Garnefski ve diğerleri, 2002). Bu çalışmada da ölçeğin orijinalinde izlenen yöntem göz önünde bulundurulmuş, “Plan yapmaya yeniden odaklanma” ve “Olumlu yeniden değerlendirme” faktörlerinin ayrı faktörler olarak kalması sağlanmış, böylelikle ölçeğin orijinalinde olduğu gibi 9 faktörlü yapısı korunmuştur. Maddeler arasında buna uygun bir dağılım yapılmış, bu nedenle bahsedilen faktöre ait maddelerin korelasyon katsayılarının düşük olmasına rağmen madde atımı yoluna gidilmemiştir. Tüm maddeler ölçeğin özgün formundakine benzer bir biçimde alt faktörlere yüklenmiştir.

BDDÖ'nün yapı geçerliliğini incelemek amacıyla depresyon ve kaygı ile ilişki göstermeyen ya da orijinalinde göstermediği halde bu çalışmanın örnekleminde ilişkili olduğu görülen bazı faktörler olduğu görülmüştür. “Kabul” alt ölçeği, depresyon ve kaygı düzeyi ile ilişki göstermemesine rağmen iç tutarlılık ve madde korelasyon katsayılarının uygun olması nedeniyle ölçekteki yapısını korumuştur. “Diğerlerini suçlama” alt ölçeğinin hem depresyon, hem de kaygı ile ilişkili çıkması beklenirken, bu alt ölçek sadece kaygı ile ilişkili çıkmıştır. “Olumlu yeniden odaklanma” ve “Plan yapmaya yeniden odaklanma” alt ölçekleri, orijinalinde olmamasına rağmen kaygı ile ters yönde ilişki göstermiştir. Yapılan incelemeler, orijinaliyle büyük oranda tutarlılık gösterdiğinden ölçeğin yapı geçerliliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Beklenen bazı ilişkilerin bu çalışmada görülmemesi, Türk kültürü ile ilgili olabileceği gibi, örneklemin klinik örneklem olmamasıyla da ilişkilendirilebilir.

Test tekrar test güvenilirliği sonuçları incelendiğinde, “Kendini suçlama”, “Ruminasyon”, “Olumlu yeniden değerlendirme” alt ölçeklerinin test tekrar test güvenilirliğinin düşük olduğu gözlenmiştir (sırasıyla $r = .38, p < .01$; $r = .40, p < .01$; $r = .36, p < .01$). “Kabul” alt ölçeği için ilk ölçüm ile son ölçüm arasında anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunamamıştır. Bahsedilen bu alt ölçeklerde yeterli test tekrar test güvenilirliği katsayısının elde edilememesinin araya giren zaman içerisinde stres veren yaşam olaylarının çeşitliliğinin değişmesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Sonuç olarak, orijinalinden farklı olarak birkaç noktada değişiklik göstermesine rağmen güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları bir arada değerlendirildiğinde, BDDÖ'nün güvenilirliğinin ve geçerliliğinin kabul edilebilir düzeylerde desteklendiği görülmektedir. Söz konusu ölçeğin Türk kültüründe normallerden oluşan örnekleme araştırma amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin klinik örneklemlerde de araştırılmasında fayda olacağı düşünülmektedir. Ancak, bu çalışmanın ölçeğin bilinen ilk uyarlama çalışması olması açısından aktarılan bulguların ilerideki çalışmalarda incelenmeye devam edilmesi önemlidir.

4.2. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN ALT BOYUTLARI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ'NİN ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kişilerin stres yaratan durumlar karşısında baskın olarak kullandıkları başa çıkma mekanizmalarını belirlemek amacıyla uzun yıllardır kullanılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Folkman ve Lazarus, 1980), Şahin ve Durak'ın (1995) yaptığı uyarlama çalışmasıyla uzun yıllardır ülkemizde de kullanılmaya devam edilmektedir. Ölçekte duygu ve problem odaklı başa çıkma tarzları olarak yapılan ayırım, kendi içlerinde de etkili ve etkisiz yöntemler olarak ayrıştırılabilmektedir. Buna göre, "Kendine Güvenli" yaklaşım, "İyimser" yaklaşım ve "Sosyal Desteğe Başvurma" alt boyutları stresle başa çıkma açısından "Etkili Yöntemler" olarak değerlendirilirken, "Çaresiz" ve "Boyun eğici" yaklaşım alt boyutları stresle başa çıkmada "Etkisiz Yöntemler" olarak değerlendirilmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Son yıllarda Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği oluşturulmuş, daha önceki başa çıkma stratejilerini ölçen ölçüm araçlarından farklı olarak bu ölçekle olumsuz olaylar ya da durumların sonrasında bireylerin bu olay ya da durumla ilgili yalnızca düşüncelerini araştırmak amaçlanmıştır. İnsanların olay ya da duruma ilişkin düşünce tarzları ele alınırken, olay ya da durumlar karşısındaki davranışları ve bilişsel başa çıkma eğilimleri ayrıştırılmaya çalışılmıştır. Daha sonraki aşamalarda, ölçekle birlikte belirlenen bilişsel başa çıkma stratejileri ile diğer kişilik

değişkenleri, psikopatoloji ve diğer problemler ele alınabilmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002).

Bahsedilen her iki ölçeğin de başa çıkma tarzlarını ölçmesi, iki ölçeğin alt boyutları arasında belli ilişkilerin olabileceğini düşündürmüştü, bu sebeple araştırmada her iki ölçek kullanılarak bu ilişkileri görme şansı bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarına bakıldığında, belirlenen 9 bilişsel başa çıkma stratejisinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ndeki yaklaşımlara benzer olarak kendi aralarında "uyumlu" ve "uyumsuz" olarak ayrıştırılabileceği görülmektedir. Buna göre, "Kendini suçlama", "Ruminasyon", "Diğerlerini suçlama" ve "Felaketleştirme" uyumsuz stratejiler; "Kabul", "Olumlu yeniden odaklanma", "Plan yapmaya yeniden odaklanma", "Olumlu yeniden değerlendirme", "Olayın değerini azaltma" uyumlu stratejiler olarak belirlenmiştir (Garnefski ve diğerleri, 2002). İki ayrı ölçeğin alt boyutları uyumlu ve/veya uyumsuz stratejiler olarak ele alınmış, bu çerçevede alt boyutların hangi noktalarda örtüştükleri incelenmiştir.

Her iki ölçeğin alt boyutları uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak ele alındığında, "Kendini suçlama" bilişsel duygu düzenleme stratejisinin "Çaresiz" ve "Boyun eğici" yaklaşımla pozitif yönde ilişkili çıkması beklenir bir sonuç olarak görülebilir. Daha önceki çalışmalar olumsuz olaylara yapılan içsel atıfların ve kendini suçlamanın depresyonla ilişkilendiğini göstermiştir (Peterson, Schwartz ve Seligman, 1981; Janoff-Bulman, 1979; Schulz ve Decker, 1985). Buna göre, "Çaresiz" ve "Boyun eğici" yaklaşımla kendini suçlama stratejisinin ilişkili çıkması, uyumsuz olan bu stratejilerin etkisiz yöntemler olarak örtüştüklerini göstermektedir. Yine "Diğerlerini suçlama" ile "Çaresiz" ve "Boyun eğici" yaklaşımların pozitif yönde ilişkili çıkması, etkisiz yöntemlerin her iki ölçek arasında uyum gösterdiğini işaret etmektedir. Daha önceki çalışmalarda da, diğerlerini suçlamanın olumsuz duygularla, özellikle öfke ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Beck, 1999; Deffenbacher, 1993; Eckhardt ve Kassino, 1998). Bu bilgiler de göz önünde bulundurulduğunda, "Diğerlerini suçlama"nın işlevsel olmayan bir yol olarak "Çaresiz" ve "Boyun eğici" yaklaşımlarla ilişkili bulunması anlaşılabilir görünmektedir.

“İyimser yaklaşım” ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde uyumlu olarak görülen “Olumlu yeniden odaklanma”, “Plan yapmaya yeniden odaklanma”, “Olumlu yeniden değerlendirme” ve “Olayın değerini azaltma” stratejilerinin pozitif yönde ilişkili, “Felaketleştirme” stratejinin negatif yönde ilişkili bulunması, ölçeklerin bu alt boyutları arasında da beklenir yönde ilişkiler verdiğini göstermektedir. Nitekim uyumlu olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri açıklanırken, geleceğe yönelik iyimser bakış açısının rolüne vurgu yapılmıştır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Garnefski ve diğerleri, 2002). “İyimser yaklaşım” ile uyumlu olduğu düşünülen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkili çıkması, bu bilgiyi doğrulamaktadır.

Benzer olarak “Kendine güvenli” yaklaşımla “Olumlu yeniden odaklanma”, “Plan yapmaya yeniden odaklanma”, “Olumlu yeniden değerlendirme” ve “Olayın değerini azaltma” stratejilerinin pozitif yönde ilişkili, “Felaketleştirme” stratejisinin negatif yönde ilişkili bulunması etkililik yönünden stratejilerin burada da paralellik gösterdiğine işaret etmektedir.

Uyumlu bir strateji olarak görülen “Kabul” stratejisiyle “Çaresiz” ve “Boyun eğici” yaklaşımların pozitif yönde ilişkili çıkması, çelişen bir bulgu olarak görülebilir. Bunun yanında alanyazında yüksek düzeyde görülen kabulün kişilerin “olayları hiçbir şekilde etkilemeyeceklerine” ilişkin inançlarına ve “hiçbir şeyi değiştiremeyeceklerine dair” düşüncelerine işaret ediyor olmasının bu durumu açıklayan bir bilgi olabileceği düşünülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002).

“Felaketleştirme” stratejisinin “Çaresiz” ve “Boyun eğici” yaklaşımlarla pozitif yönde ilişkili ve “Kendine güvenli” ve “İyimser” yaklaşımla negatif yönde ilişkili çıkması, her iki ölçekte de uyumsuz görülen yöntemlerin bu stratejiler için de benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir. Acı veren uyarılar karşısında felaketleştirmenin ortaya çıkmasının, deneyimin acısını ve duygusal sıkıntıyı arttırdığını göstermektedir (Heyneman, Fremeuw, Gano, Kirkland ve Heiden, 1990; Sullivan ve D’Eon, 1990, Sullivan, Rodgers ve Kirsch, 2001). Bu stratejinin başa çıkma tarzlarından uyumlu olan stratejilerle negatif, uyumsuz olan stratejilerle pozitif yönde ilişkili olması alanyazındaki bilgilerle uyumlu gözükmektedir.

“Sosyal destek arama” yaklaşımının bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “Olumlu yeniden odaklanma”, “Plan yapmaya yeniden odaklanma”, “Olumlu yeniden değerlendirme” ve “Olayın değerini azaltma” ile pozitif yönde ilişkili çıkması yine uyumlu stratejilerin örtüştüğünü göstermektedir. Sosyal desteğin iyilik hali ile pozitif yöndeki ilişkisinin üniversite öğrencileri için de geçerli olduğu Türk örnekleminde de görülmüştür (Doğan, 2006). Buna göre, bu çalışma örneklemini için de sosyal destek aramanın uyumlu stratejilerle ilişkisinin olması, alanyazındaki bilgileri doğrular niteliktedir.

Depresyonla ilişkili olduğu birçok çalışmada gözlenen “Ruminasyon” stratejisine bakıldığında, “İyimser” ve “Çaresiz” yaklaşımla negatif yönde ilişkili çıkması beklenen bir sonuç olarak ele alınabilir (Alloy ve Abramson, 1999; Nolen-Hoeksema, 1991; Robinson ve Alloy, 2003). Bunun yanında, “Ruminasyon” ile “Sosyal destek arama” ve “Kendine güvenli” yaklaşımın ilişkili çıkması ise alanyazınla çelişen bir bulgudur. Önceki çalışmalar ruminasyonun kronik olarak kullanımının sosyal destek kaybına neden olduğunu ortaya koymuştur. (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Yine başka bir çalışmada, araştırmacılar ruminasyonun sosyal olarak paylaşılmadığını ifade etmişlerdir (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu bulgu, son yıllarda ruminasyon ile sosyal fobinin ilişkili olduğunu bulan araştırmaların sonuçlarıyla da uyuşmamaktadır (Joorman, Dkane ve Gotlib, 2006). Ruminasyon ile sosyal destek arama yaklaşımının negatif yönde ilişkili olması beklenirken pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Yine ruminasyonla kendine güvenli yaklaşımın pozitif yönde ilişkili çıkması, beklenen bir bulgu olmamakla birlikte, ruminasyonun olumlu bileşenlerinin bu ilişkilerde etkili olabileceği düşünülmüştür.

Nitekim birçok çalışma ruminatif düşünce biçimi ile duygudurum bozuklukları arasında yakın bir ilişki bulmuş olsa da (Nolen-Hoeksema, 1991; Roberts, Gilboa ve Gotlib, 1998), ruminasyonun problem çözme sürecinin bir parçası olan uyuma yönelik bir başa çıkma mekanizması mı, yoksa depresyon riskini arttıran bir etken mi olduğu sorusu hala tartışmalıdır. Problem çözme ve hedefe ulaşma alanındaki çalışmalarda ruminasyon, problem çözmeye bir girişim ve ulaşılamamış hedeflerin çözümlenmesinde kullanılan bir kendini düzenleme yöntemi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Buna göre, ruminasyonun sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşımla ilişkili çıkması, bu açıklamalarla anlaşılır hale gelebilir.

“Çaresiz” ve “Boyun eğici” yaklaşımları ile “Olumlu yeniden odaklanma”, “Plan yapmaya yeniden odaklanma”, “Olumlu yeniden değerlendirme” yaklaşımlarının arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Uyumlu bulunan bilişsel stratejilerin iyimserlikle ve yeni yollar aramaya yönelik olan anlayışıyla, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarının durumdan uzaklaşma gibi pasif yaklaşımlar olduğu düşünüldüğünde, bu stratejilerin örtüşmüyor olması, şimdiye kadar olan açıklamalara uygun gözükmemektedir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Folkman ve Lazarus, 1980).

“Daha kötü şeylerin de başına gelebileceği” yönündeki düşünceleri kapsayan “Olayın değerini azaltma” stratejisi uyumlu bir strateji olarak ele alınırken, yüksek düzeydeki “Kabul”e benzer olarak bu stratejinin de yüksek kullanımı zaman içerisinde olumsuz bir durum oluşturabilir. Nitekim bu araştırmada da “Olayın değerini azaltma” stratejisi, “Boyun eğici yaklaşım” ile pozitif yönde ilişki göstermiştir. Buna göre, belli bir noktadan sonra olayı değersizleştirmek, daha pasif bir yaklaşım olarak ele alınabilir.

4.3. BDDÖ’ DEN ELDE EDİLEN ALT ÖLÇEK PUANLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygı ve depresyonu açıklamada önemli bir rolü olduğu, benzer şekilde kişinin kaygı ve depresyon düzeyinin de bu stratejilerin seçimini etkilediği düşünülmektedir (Zlomke ve Hahn, 2010). Alanyazında depresyon ve kaygı düzeylerinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek görülmesi, bu stratejilerin seçiminde de benzer şekilde bir farklılığın olacağını düşündürmektedir.

Bu çalışmada, cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının nasıl farklılaştığını görmek için yapılan analizler sonucu, “Ruminasyon” ve “Olayın değerini azaltma” stratejilerinin kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı görülmüştür. Bu bulgu, şimdiye kadar yapılmış araştırmalarla uyumlu gözükmemektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002; Martin ve Dahlen, 2005). Bununla birlikte, etki büyüklüğü açısından değerlendirildiğinde, bu çalışmada cinsiyet değişkeni bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımındaki farklılaşmayı düşük düzeyde açıklayabilmektedir.

Cinsiyet ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen başka bir araştırmada cinsiyet farklılığının en çok gözlemlendiği stratejiler; “Ruminasyon”, “Olayın değerini azaltma” ve “Diğerlerini suçlama”dır (Zlomke ve Hahn, 2010). Kadınlar, stresle karşılaştıklarında “Ruminasyon ve “Olayın değerini azaltma”yı daha çok kullanırken, erkekler “Diğerlerini suçlama”yı stres verici durumlar karşısında daha çok kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu bulgu da, çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Bu çalışmada “Ruminasyon” ve “Olayın değerini azaltma” stratejileri dışında diğer stratejiler cinsiyete göre farklılaşmamış olsa da, alanyazında “Kendini suçlama”, “Kabul” ve “Olumlu yeniden değerlendirme” stratejilerinin kullanılmasının kadınlarda daha fazla, “Planlamaya yeniden odaklanma” stratejilerinin ise erkeklerde daha fazla görüldüğünü bulan araştırmalar vardır (Zlomke ve Hahn, 2010; Garnefski ve diğerleri, 2002; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve Kommer, 2004). Bu çalışmada, bu stratejilerde cinsiyet bakımından herhangi bir farklılaşma görülmemesi Türk kültürüne özgü bir bulgu olabileceği gibi, daha genel bir yargıya varmak için ülkemizde yapılmış daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç vardır. Bunun yanında, erkek ve kadınlarda bu stratejilerin seçiminde nelerin rol oynadığı ile ilgili araştırmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

4.4. BİLİŞSEL BAŞA ÇIKMA VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DEPRESİF BELİRTİLERİ YORDAMA GÜÇLERİNİN TARTIŞILMASI

Çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile bilişsel başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon düzeyini ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla yürütülen analizlerde; yaş, cinsiyet, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, psikiyatrik geçmiş ve stres veren yaşam olayları sayısı gibi demografik bilgiler kontrol edilmiştir. Böylelikle, bu değişkenlerden yaş ve stres veren yaşam olayları sayısının anlamlı etkisi tüm katılımcılar için eşit kabul edilmiş ve analizler bu şekilde ele alınabilmektedir.

Buna göre, katılımcıların yaşı ve deneyimledikleri stres veren yaşam olayları sayısı arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı görülmüş, bu değişkenlerin etkileri kontrol

edilerek “Çaresiz yaklaşım”, “İyimser yaklaşım”, “Kendine güvenli yaklaşım” başa çıkma tarzlarıyla “Kabul” ve “Olumlu yeniden odaklanma” bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonu açıkladığı gözlenmiştir.

“Çaresiz yaklaşım” düzeyinin artması ve “İyimser” ve “Kendine güvenli yaklaşım” düzeylerinin düşmesi, depresyon düzeyindeki artışı da açıklamaktadır. Bu bulgu, alanyazındaki bilgilerle tutarlı görünmektedir. Türkiye’de ve yurtdışında yapılan çalışmalar, pasif başa çıkma tarzlarını daha çok kullanan bireylerin depresyon geliştirmeye daha yatkın olduklarını da düşündürebilir. Kaya ve arkadaşlarının (2007) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri başka bir çalışmada, bu çalışmaya benzer olarak BDÖ puanları arttıkça aktif tarz puanlarının azaldığı, pasif tarz puanlarının arttığı gözlenmiştir. Texas Üniversitesi’nde yapılmış bir araştırmada da depresif belirtileri olan öğrencilerin daha yüksek oranda etkin olmayan, pasif başa çıkma yöntemleri kullandıkları gösterilmiştir (Penland ve diğerleri, 2000). Muris ve arkadaşlarının (2001) araştırmasında, yetişkinlerle benzer şekilde gençlerde depresyon puanlarının aktif tarzlarla negatif, pasif tarzlarla pozitif korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Kanada’da ayaktan tedavi gören depresyonlu hastalar ile hastane çalışanları ve üniversite öğrencisi olan kontrol grubunun karşılaştırıldığı bir başka çalışmada, depresyonu olan hasta grubunun anlamlı düzeyde pasif tarzları kullandıkları görülmüştür (Ravindran, Matheson, Griffiths, Merali ve Anisman, 2002). Kore’de yapılan bir çalışmada da depresif belirti düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin pasif başa çıkma yanıtlarını daha fazla kullandıkları, depresyon puanları azaldıkça aktif başa çıkma yöntemlerinin kullanım oranının arttığı bildirilmiştir (Choi, 2003).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonu yordama gücüne bakıldığında, “Kabul” ve “Olumlu yeniden odaklanma” stratejilerinin anlamlı etkisinin olduğu bulunmuştur. Buna göre her iki stratejinin kullanımının depresyonu açıkladığı söylenebilir. Bu bulgu, Garnefski ve arkadaşlarının (2002) ölçeği geliştirme sürecinde öne sürdüğü görüşleri destekler niteliktedir.

Araştırmacılar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikopatolojiler arasındaki ilişkileri öne sürerken, hangi kuram ya da görüşlerden yola çıkarak bu stratejileri belirlediklerini ve bu stratejilerin nasıl bir işleyişle belli psikopatolojileri açıkladığını

kapsamlı bir biçimde aktarmadıklarından; bu çalışmada elde edilen bulgular, konuyla ilişkili olduğu düşünülen diğer kuramlar da göz önünde bulundurularak ele alınmıştır.

“Kabul” kavramı, son yıllarda sıklıkla psikopatolojileri ele almada kullanılan bir kavramdır. Bilişsel yaklaşımlara alternatif olarak Hayes ve arkadaşları (1996) tarafından geliştirilen Kabul ve Yükümlülük Modeli’nin bir parçası olan psikolojik kabul kavramı, düşünceleri, davranışları kontrol eden alışlagelmiş gerçeklikler olarak görmek yerine, yalnızca düşünce olmaları yönüyle; duyguları da özünde zarar verme niteliği olmayan, yalnızca duygu olmaları yönüyle algılayabilme sürecini ifade etmektedir (Blackledge ve Hayes, 2001). Kabullenme yaşantısının olumsuz düşünceler ve duygusal tepkilere daha az yol açtığını belirten araştırmacılar, kabulün olumlu yönlerine atıfta bulunmuşlardır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “Kabul” de, benzer bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Garnefski ve arkadaşları (2002), Olumsuz olarak algılanan bir olay karşısında bu olayı kabullenebilmeye yönelik düşüncelerin olmasını “Kabul” stratejisi olarak belirlemişlerdir. Olumlu bir strateji olarak ele aldıkları kabulün zaman zaman kişilerin “olayları hiçbir şekilde etkileyemeyeceklerine” ilişkin inançlarına ve “hiçbir şeyi değiştiremeyeceklerine dair” düşüncelerine işaret ediyor olabileceğini de vurgulamışlardır.

Bu çalışmada da, “Kabul” düzeyinin azalmasının depresyon düzeyini açıklıyor olması, alanyazındaki bilgilerle uyumlu gözükmektedir. Stres veren yaşam olaylarını kabullenebilmek, bu olaylarla başa çıkmayı kolaylaştırmakta, depresyon düzeyinin yordanmasında etkin bir rol oynamaktadır (Tuğrul, 2000).

Olumlu yeniden odaklanma ise, Giriş Bölümü’nde aktarıldığı gibi asıl olayı düşünmek yerine daha hoş konuları düşünmeye odaklanma girişiminin olmasıdır. Kısa sürede uyumlu bir strateji olabileceği gibi, uzun dönemde etkin bir uyumun gerçekleşmesini engelleyebileceği düşünülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Daha hoş olayları düşünmeye çalışmak zaman zaman kaçınma olarak da görülebilmektedir. Nitekim ölçeği geliştirme sürecinde Endler ve Parker (1990) tarafından geliştirilen Stres Verici Olaylarla Başa Çıkma Envanteri ile BDDÖ arasındaki ilişkiyi incelemek için çalışmalar yapılmış, bu çalışmalarda “Kaçınma Odaklı Başa Çıkma”nın en çok olumlu yeniden odaklanma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Garnefski ve diğerleri, 2002).

Bu çalışmada, olumlu yeniden odaklanmanın depresyonu açıkladığı görülmüştür. Buna göre, “olumlu yeniden odaklanma” stratejisinin kullanım düzeyi azaldıkça, depresyon düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Bu bulgu, daha önce yapılan çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu görünmektedir (Martin ve Dahlen, 2005; Zlomke ve Hahn, 2010).

“Olumlu yeniden odaklanma” stratejisinin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, bu stratejinin Gross ve Thompson (2007)’un duygu düzenleme süreçlerini sınıflamada öne sürdüğü *dikkatte yayılma* sürecine dahil olabileceği düşünülebilir. Giriş bölümünde de aktarıldığı gibi, Dikkat dağıtma ve konsantrasyon stratejileri, birçok yönü olan olayları duyguları etkileyecek şekilde dikkati yönlendirmede etkindir. Dikkati dağıtmada, durumun farklı yönlerine odaklanma veya dikkati o olaydan tamamen uzaklaştırma sözkonusudur. Araştırmacılar, devamlı olarak duygulara ve onların sonuçlarına odaklanmanın depresif semptomlar doğuran ruminasyonlara yol açmasının yanında, bu stratejiyi olumlu yönde kullanmanın da mümkün olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu yönüyle “Olumlu yeniden odaklanma” stratejisinin kullanımının depresyon düzeyini azaltması, bu sürecin olumlu yönde kullanımına bir örnek olarak ele alınabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Diğer çalışmalarla beraber “Olumlu yeniden odaklanma” stratejisi bu çalışmada da uyumlu bir strateji olarak karşımıza çıksa da, alanyazındaki bilgiler ışığında bu stratejinin uzun vadede nasıl bir etkisinin olacağı araştırılmalıdır. Özellikle kaçınma ile ilişkili olup olmadığı Türk örneklerde de çalışılmalı, “Olumlu yeniden odaklanma” ile oluşan iyilik halinin süresi ve niteliği ile ilgili araştırmalar yapılmalıdır.

4.5. BİLİŞSEL BAŞA ÇIKMA VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN KAYGI BELİRTİLERİNİ YORDAMA GÜÇLERİNİN TARTIŞILMASI

Çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile bilişsel başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygı düzeyini ne oranda yordadığını belirlemek amacıyla yürütülen analizlerde; yaş, cinsiyet, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, psikiyatrik geçmiş ve stres veren yaşam olayları sayısı gibi demografik bilgiler kontrol edilmiştir. Böylelikle, bu değişkenlerden yaş ve stres veren yaşam olayları sayısının

anlamli etkisi tum katilimcilar icin esit kabul edilmiş ve analizler bu şekilde ele alinabilmiştir.

Buna göre, katilimcilarin yaşı ve deneyimledikleri stres veren yaşam olaylari sayisi artmasi ve anne eğitim düzeyinin düşmesinin kaygi düzeyini arttırdığı görülmüş, kaygi düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin etkileri kontrol edilerek çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım başa çıkma tarzlarıyla felaketleştirme, kabul ve ruminasyon bilişsel duyu düzenleme stratejilerinin kaygıyı açıkladığı gözlenmiştir.

Etkili başa çıkma yolları olan kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşımın kullanımı ile etkisiz başa çıkma yollarından çaresiz yaklaşımın kullanımının kaygi düzeyini açıklaması, şimdiye kadar aktarılan alanyazın bilgisiyle uyumlu gözükmetedir. Başka çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kayahan ve Sertbaş (2007)'ın klinikte yatan hastalarda anksiyete-depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmada, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yolları depresyon ve kaygi ile negatif yönde, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım pozitif yönde ilişkili çıkmıştır.

Türkiye'de deprem yaşantısının etkileriyle ilgili araştırmalarda da benzer bulgular elde edilmiştir. Örneğin Güneş (2001), 1999 Marmara depremini yaşayanlarla yürüttüğü çalışmada, stresin kaynağına yönelmemesi bakımından duyu odaklı stratejiler arasında kabul edilebilen çaresiz yaklaşımın sık kullanılmasının depremi yeniden yaşama semptomlarıyla pozitif yönde ilişki gösterdiğini; iyimser yaklaşımın ise daha düşük belirti düzeyiyle ilişkili olduğunu görmüştür. Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim öğretmenleriyle yürütülen diğer bir çalışmada da duygulara yönelik stratejilerin durumluk ve sürekli kaygıyı arttırdığı; probleme yönelik stratejilerin ise bu şikayetlerdeki azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur (Çoruhlu, 2001). Alkan (1998) tarafından 1995 Dinar Depremini yaşayanlarla yürütülen bir araştırmada ise en çok kullanılan yöntemlerden birinin problem çözme/iyimser yaklaşım olduğu görülmüştür. Bununla birlikte çaresiz yaklaşımın, bireylerin yaşadığı rahatsızlık seviyesine katkıda bulunduğu görülmüştür.

Çalışma bulgularına bakıldığında, bilişsel başa çıkma yollarından sonra felaketleştirme, kabul ve ruminasyon bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygıyı açıkladığı görülmektedir. Bu bulgu, Garnefski ve arkadaşlarının (2002) ölçeği geliştirme sürecinde öne sürdüğü hipotezlerle uyumlu görünmektedir.

Daha önceden de aktarıldığı gibi Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile yapılan görgül çalışmalar, ruminasyon ve felaketleştirmenin psikopatoloji semptomlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle kaygının açıklanmasında, bu iki stratejinin önemli bir etkisinin olduğu başka çalışmalarda da gözlenmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2007; Kraaij, Garnefski ve Van Gerwen, 2003; Martin ve Dahlen, 2005). Yetişkinlerle yapılan başka çalışmalarda da, ruminasyonun kaygı semptomlarını arttırdığı bulunmuştur (Calmes ve Roberts, 2007; Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyon daha çok depresyonla ilişki olarak kavramsallaştırılsa da, ilerleyen zamanlarda tekrarlayan düşünce özelliğinin kaygı ile de ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Segerstrom, Tsao, Alden ve Craske, 2000). Başka bir grup araştırmacı, yaptıkları araştırmada kaygı ve ruminasyonun hangi noktalarda örtüşüklerini araştırmışlar, çalışma sonucunda ayrı yapılar olmasına rağmen aralarında yüksek düzeyde ilişki olduğunu bulmuşlardır (Fresco, Heimberg, Menin ve Turk, 2002). Endişe ve ruminasyonun benzer ve farklı yönlerini incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmada Fresco ve arkadaşları (2002) bu iki olguyu, “Olumsuzluklara takılı kalma” ve “Aktif bilişsel değerlendirmeler” alt boyutları çerçevesinde ele almışlardır. Araştırma bulgularına göre, “Olumsuzluklara takılı kalma”, diğer bileşene oranla depresyon ve kaygıyla daha yüksek düzeyde bir ilişki göstermiştir. Olumsuzluklara bu şekilde pasif olarak odaklanmanın kısa vadede duygusal deneyimin bazı yönlerini köreltebileceği; ancak uzun vadede duygusal işleme sürecini aksatabileceği ve işlevsel başatme kaynaklarını dağıtabileceği belirtilmiş, ruminasyon ve endişenin bu açıdan benzer şekilde işlev görebileceklerini belirtmişlerdir.

Ruminasyon (Nolen-Hoeksema,1991) ve endişe (Borkovec ve diğerleri, 1998) kavramları, olumsuz tekrarlı düşüncenin birer formu olarak görülmektedir. Yukarıda da aktarıldığı gibi bu ortak noktaya rağmen, ilk çıkış noktası olarak endişe genellikle kaygı, ruminasyon ise geleneksel olarak depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Fresco ve diğerleri, 2002).

Olumsuz duygu yüklü ve görece kontrol edilemeyen düşünce ve imgeler silsilesi olarak tanımlanan ve tipik olarak olası olumsuz sonuçlara odaklanmayı içeren endişe kavramını açıklamak için araştırmacılar tarafından kaçınma kuramı önerilmiştir. (Borkovec ve diğerleri, 1998; Stöber ve Borkovec, 2002) Bu kurama göre endişenin işlevi itici imgelerden kaçınmaktır (Stöber, 1998). Endişenin görselden ziyade sözel olması temeline dayanarak bu model, endişenin itici imgelerden kaçınmayı sağlayarak; sorunun içeriği ile bağlantılı olan bedensel ve fizyolojik huzursuzluğu sınırlandırdığını öne sürmektedir (Freeston, Dugas, ve Ladouceur, 1996). Endişe, bireylerin dikkatini daha derin ve duygu yüklü konulardan uzaklaştırmakta ve böylece kaçınma işlevi sunmaktadır. Duygusal olarak huzursuzluk veren materyalden kaçınmanın, duygular üzerinde kontrol sağlamaya yönelik gerçek olmayan, hatalı ve pekiştirici bir kontrol hissi verdiği düşünülmektedir. Sözü edilen kontrol hissi yanıltıcı olup, bireylerin olumsuz duygularını etkili bir biçimde işlemelerine engel olmaktadır. Ayrıca Borkovec ve arkadaşları (1998) ve Stöber (1998); imgelerin harekete geçmesini sınırlayan ve somatik huzursuzluktan ve ilişkili duygulardan kaçınmayı sağlayan mekanizmanın, endişe dolu düşüncelerin somutluk/belirginlik derecesinin düşüklüğü (reduced concreteness) olduğunu öne sürmektedirler. Endişe ve ruminasyonun gösterdiği bu örtüşmenin bu çalışmada da ruminasyonun kaygı düzeyini yordamasını açıklamada rolü olduğu düşünülmektedir.

Zlomke ve Hahn (2005)'in yürüttüğü çalışmada da, “Ruminasyon” ve “Felaketleştirme” stratejilerinin kullanımının kaygı ve stres düzeyini yükselttiği görülmüştür. “Felaketleştirme” stratejisinde, deneyimlenen olayın dehşet verici yanının üzerinde belirgin bir biçimde durmaya odaklanılmaktadır (Sullivan, Bishop and Pivik, 1995). Buna göre, “felaketleştirme” stratejisinin kullanımının depresyon ve kaygı düzeyini yükseltmesi beklenir bir sonuç olarak düşünülebilir. Felaketleştirmenin depresyon ve kaygının bilişsel bir bileşeni olduğu da tartışılmıştır (Borkovec, Ray ve Stöber, 1998; Beck, 1967). Nitekim araştırmacılar da, bilişsel başa çıkmaların bilişsel hatalar ve olumsuz bilişlerle büyük ölçüde örtüştüğünden ve bu ayrımların ağırlıklı olarak kavramsal olduğundan bahsetmişlerdir (Legerstee, Garnefski, Verhulst ve Elisabeth, 2011). Durumları yorumlarken oluşan felaketleştirme, aşırı genelleme ve kişiselleştirme gibi bilişsel hatalar ergen örnekleme de kaygı ile pozitif yönde ilişkili görünmektedir (Weems, Costa, Watts, Taylor, ve Cannon, 2007).

Bilişsel başa çıkma, bilişsel hatalar ve olumsuz bilişlerle ilgili yapılan ayrımlarda; bilişsel başa çıkmalar, bilişsel hatalar ve olumsuz bilişlerden farklı olarak hem uyumlu, hem de uyumsuz stratejiler olarak belirlenmişlerdir (Legerstee ve diğerleri, 2011). Uyumsuz bilişsel başa çıkma stratejilerinden biri olan felaketleştirmenin de kaygı düzeyini açıklıyor olması, felaketleştirmenin hangi sınıflandırmada ele alınıralsa alınsın, uyumsuz bir kavram olduğunun altını çizmektedir.

“Kabul” stratejisi, depresyon düzeyini olduğu gibi kaygı düzeyini de açıklamaktadır. Çalışma bulgularına bakıldığında, kabul düzeyinin düşmesinin kaygı düzeyini arttırdığı görülmektedir. “Kabul” etmenin kaygı düzeyini açıklaması, konuyla ilgili alanyazın bilgileriyle de uyumlu bulunmuştur. Olumsuz bir olayın olduğunu kabullenebilmenin iyimserlik ve özsaygı ile pozitif, kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Bunun yanında, düşük kabul düzeyinin genellenmiş kaygı bozukluğu (McLaughlin, Mennin, ve Farach, 2007; Roemer, Orsillo ve Salters-Pedneault, 2008), panik bozukluğu (Tull ve Roemer, 2007), madde kullanımı (Tull, Schulzinger, Schmidt, Zvolensky ve Lejeuz, 2007), ve borderline kişilik bozukluğu (Gratz, Rosenthal, Tull ve Lejeuz, 2006) gibi birçok psikopatolojiyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Daha önce değinilen “Psikolojik kabul” kavramı, depresyonda olduğu gibi kaygıyı açıklarken de karşımıza çıkmaktadır. Alanyazına bakıldığında, kaygı bozuklukları (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006; Dalrymple ve Herbert, 2007; Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow, 2004) ve depresyon (Tull ve Gratz, 2008; Cribb, Moulds ve Carter, 2006) ile ilgili çalışmalarda bu psikopatolojilerin psikolojik kabul düzeyi ile ilişkisinin incelendiği gözlenmiştir. Kabul ve kontrol temelli stratejilerin etkililiğinin araştırıldığı çalışmalarda da, kabul temelli stratejilerin kaygı durumunda daha az kaçınma, daha az felaketleştirici düşünce ve korku deneyimiyle olduğu bulunmuştur (Eifert ve Hefner, 2003; Levitt ve diğerleri, 2004).

Bu çalışmada da, depresyon ve kaygının açıklanmasında kabulün katkısı görülmüştür. Bu bulgu, son yıllarda yapılan çalışmaları destekleyen bir bulgu olarak ele alınabilir. Yine de, bu çalışmada “kabul” stratejisinin “çaresiz” ve “boyun eğici yaklaşım” ile pozitif yönde ilişki gösterirken depresyon ve kaygı düzeyinin azalmasında rol oynuyor olması, Türk kültüründe kabul algısının farklılaşabildiği şeklinde yorumlanabilir.

Sonuçlar, “kabalık”ın olumlu bir yönünün olmasının yanında, zaman zaman “öğrenilmiş çaresizlik” ile “kaderci” bir tutum arasında kalıp kalmadığını düşündürmüştür. “Kabul” ile ilgili yapılacak daha kapsamlı çalışmalar, bu durumu açıklamada önemli olacaktır.

4.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın sınırlılıkları ele alındığında ilk olarak örneklemin özellikleri göze çarpmaktadır.

Örneklemin sadece Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinden oluşması, tüm üniversite öğrencileri için genelleme yapabilmeyi engellemektedir. Ayrıca örneklemin yaş ortalaması ve eğitim durumu göz önünde bulundurulduğunda, sadece üniversitede öğrenim gören ve belli bir yaş aralığında bulunan bir örnekleme çalışıldığı için elde edilen bulguların yüksek öğrenim görmemiş kişilere veya farklı yaş gruplarına genellenebilmesi de mümkün değildir. Bunun yanı sıra, çalışmada klinik örneklemin kullanılmamış olması da bulguların klinik örneklem için genellenebilmesini engellemektedir.

Diğer bir sınırlılık ise Türk kültürüne uyarlanan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin psikometrik özellikleri ile ilgili gözükmemektedir. BDDÖ'nün alt ölçeklerinden “Kendini suçlama”, “Ruminasyon”, “Olumlu yeniden değerlendirme” alt ölçeklerinin test tekrar test güvenilirliğinin düşük olması ve kabul alt ölçeğinin anlamlı çıkmaması, bunun yanında ölçeğin orijinal yapısına uyması için faktör yapısının korunması, bazı maddelerin toplam puanla gösterdiği korelasyon katsayısını düşürmüştür. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmalıdır.

Stres veren yaşam olayları sayısının arttıkça depresyon ve kaygı düzeyinin de arttığı görülmüştür. Bunun yanında, yaşam olaylarının tek tek ele alınamamış olması bu araştırmanın bir sınırlılığı olarak görülebilir. Yaşam olaylarının verdiği stres puanı üzerinden yapılacak çalışmalar, bu sınırlılığı ortadan kaldırabilir.

Daha önce aktarıldığı gibi, bilişler ve duygulardaki otomatik süreçlerle duygu üretme ve düzenleme süreçlerinin çok hızlı ve bilinç düzeyinde daha az ulaşılabilir halde oluşabildiği durumlar olabilmektedir. Bu nedenle bahsedilen bileşenlerin

ayrıştırılmasını zorlaştırmakta, zaman zaman kişinin kendisinin bile farkında olmaması duygu üretme ve düzenlemenin ayrıştırılmasını güçleştirmektedir (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Bu çalışmada da benzer süreçlerin yakalanamamasının olasılıklar dahilinde olduğu göz ardı edilmemelidir.

Bir diğer sınırlılık da kullanılan veri toplama araçlarının kendini bildirim dayandırmasıdır. Bu nedenle bulgular yorumlanırken kendini bildirim ölçümlerinin yanlılıklarına ilişkin sıkıntılar göz ardı edilmemelidir. Ayrıca, çalışmada yararlanılan başlıca ölçüm araçlarının Türk kültürü için geliştirilmiş ölçekler değil, uyarlama çalışmalarıyla alanyazına kazandırılmış ölçekler oldukları da unutulmamalıdır.

4.7. KLİNİK DOĞURGULARI

Stres veren olaylarla başa çıkma süreçlerinde insanlara yardım ederken, alanda çalışan profesyonellerin uyumsuz düşünce süreçlerini bilmeleri ve bunlardan dolayı oluşan olumsuz yorumları tekrar değerlendirmelerinde yardım alan kişiyi teşvik edebilmelerine olanak tanınması bakımından Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin iyi bir ölçüm aracı olduğu düşünülmektedir. Olumlu ve olumsuz düşünce stratejilerini bir araya toplamış olması bakımından, ölçeğin değerlendirme görüşmelerinde de kullanılabilir bir araç olduğu düşünülmektedir. Nitekim ölçeğin geliştirilme amaçlarının arasında uyumsuz düşünce stratejilerini görerek ve bu stratejilerin psikopatolojiyle olan ilişkileri göz önünde bulundurularak tanı koyma sürecinde yol gösterici bir ölçüm aracı olarak kullanılması da bulunmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2002).

Uyumlu kabul edilen stratejilere bakıldığında, genel olarak yaşanan olaylara “yeniden” ve olumlu olarak anlam yüklemede etkili bulunan düşünce tarzları olduğu görülmektedir. Önleme ve müdahale çalışmalarında, kişilerin yaşanan olaylara ilişkin duygu ve düşünceleri bu bilgi göz önünde bulundurularak yönlendirme yapılması mümkün olabilir. Çalışma bulgularında, “kabul”ün hem depresyonu, hem de kaygıyı açıkladığı görülmüştür. Buna göre, stres veren yaşam olayları karşısında insanların hangi koşullar sağlandığında bu olayları daha kolay kabul edebildikleri ve hangi düzeyde kabulün işlevsel olduğu ile ilgili araştırmalar, terapi kapsamında yürütülen çalışmaların şekillenmesinde önemli bir rol oynayabilir.

Bu çalışmada, “Olumlu yeniden odaklanma” stratejisi aracılığıyla olumsuz durumlar yerine “daha hoş” şeyler düşünmenin depresyon düzeyini azalttığı görülmüştür. Daha önce de bahsedildiği gibi, kullanıldığı yere ve zamana göre, bu strateji uyumlu olduğu kadar uyumsuz da olabilmektedir. Bu doğrultuda, bu stratejinin kullanımı söz konusu olduğunda, bir kaçınma davranışının olup olmadığı göz önünde bulundurulmalı, uzun vadede bu stratejinin tercih edilmesinin ne kadar yarar sağlayacağı gözetilmelidir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Kuramı doğrultusunda öne sürülen hipotezlerin doğrulanmasıyla bilişlerin duyguları etkilemenin yanında duygu düzenleme sürecinde de etkin olduğu görülmüştür. Bilişsel değerlendirmelerin bir duygunun deneyimlenmesini ve bu duygunun hangi duygu olacağına ortaya çıkışını belirlemenin ötesinde; bu duyguların düzenlenmesi, diğerleri tarafından oluşturulan duyguların düzenlenmesi, oluşan duygunun kendisini düzenleyebilmesi ve duygunun altında yatan özelliklerin düzenlenmesi gibi tüm duygu düzenleme süreçlerinde bilişlerin belirleyici bir rolünün olduğu görülmüş, bilişlerin duygu ve duygu düzenleme süreçlerinde etkili olduğu bir kez daha doğrulanmıştır.

4.8. YENİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Öncelikle Türk kültürüne uyarlanan BDDÖ'nün psikometrik özelliklerinin yeni araştırmalarla desteklenmesi ve çalışılacak örneklemin diğer yaş grupları ve eğitim seviyesindeki kişileri de kapsamaya gerektiği düşünülmektedir. Ölçeğin klinik gruplarda çalışılması, normal örnekleme karşılaştırma yapılabilmesi bakımından önemli olacaktır. Bu çalışmalarda, bilişsel başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı bozukluklarının yanında diğer psikopatolojilerle olan ilişkileri de ele alınabilir. Özellikle travma sonrası stres bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmalar, anlamlı sonuçların elde edilebileceğini göstermektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002).

Duygu düzenlemenin gelişimsel bir başarı olarak ele alındığı düşünüldüğünde, çocuk ve ergen örnekleme yapılacak boylamsal çalışmalar, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin gelişim sürecinde nasıl bir değişim gösterdiğini görebilmek açısından bilgi sağlayabilir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin seçiminin psikolojik uyumu ve amaçları düzenleme, yaşam kalitesini artırma gibi farklı durumları nasıl etkilediğini görmek de, psikopatolojilerle olan ilişkinin yanında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile iyilik halleri arasındaki ilişkiyi görmeyi sağlayabilir.

Bu çalışmada, daha çok depresyon ve kaygıyı açıkladığı gözlenen bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerinde durulmuştur. Yeni çalışmalarda, psikopatolojilerle ilişkili çıkan diğer stratejilerin de kapsamlı olarak ele alınması, bu stratejilerin işleyişini anlamak bakımından önemli olabilir.

Bu çalışmada “kabul” stratejisinin “çaresiz” ve “boyun eğici yaklaşım” ile pozitif yönde ilişki gösterirken depresyon ve kaygı düzeyinin azalmasında rol oynuyor olması, Türk kültüründe “kabul” algısının farklılaşabileceğini düşündürmüştür. Bu durum göz önünde bulundurularak yapılacak çalışmalar Türk kültüründe “kabul” stratejisinin nasıl farklılaştığını görebilmek açısından katkı sağlayabilir.

Stres veren yaşam olayları sayısının arttıkça depresyon ve kaygı düzeyinin de arttığı görülmüştür. Bunun yanında, yaşam olayları tek tek ele alınamamış, toplamda yaşanan yaşam olayları sayısı üzerinden çalışma yürütülmüştür. Yurtdışında benzer şekilde boşanma, kayıp, sağlık problemleri yaşama, kısırlık tanısı almış olma gibi belli yaşam olaylarıyla yapılan araştırmalar mevcuttur. Yeni yapılacak çalışmalarda da, belli yaşam olayları üzerine odaklanılarak her bir yaşam olayının doğasına ait yapıyı görme imkanı bulunabilir.

4.9. SONUÇ

Bu çalışmada “Bilişsel Duygu Düzenleme” kavramı ele alınmış, Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin stres veren yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzlarının depresyon ve kaygı düzeylerini nasıl yordadığına bakılmıştır.

Ön çalışmada, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, ölçeğin orijinal yapısına uygun olarak ölçeğin 9 faktörlü yapısı korunmaya çalışılmıştır. Ölçeğin 9 alt

boyutu “Plan yapmaya yeniden odaklanma”, “Olumlu yeniden değerlendirme”, “Olayın değerini azaltma”, “Diğerlerini suçlama”, “Olumlu yeniden odaklanma”, “Felaketleştirme”, “Ruminasyon”, “Kendini suçlama”, “Kabul” olarak belirlenmiştir. BDDÖ’nün Türk kültüründe normalerden oluşan örneklerde araştırma amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir ölçekler olduğu, ancak faktör yapılarının yeni çalışmalarla desteklenmesi ve psikometrik özelliklerinin klinik örneklerde de araştırılması gerektiği söylenebilir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejileri dışında diğer stratejileri cinsiyete göre farklılaşmış, bu stratejilerin alanyazınla uyumlu olarak kadınlar tarafından daha sık kullanıldığı gözlenmiştir. Diğer stratejilerin kullanımında cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile stresle başa çıkma yolları alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, çoğunlukla etkili ve etkisiz yöntemler olarak her iki ölçeğin alt boyutlarının birbiriyle örtüştüğü söylenebilir. “Kendini Suçlama” ve “Diğerlerini Suçlama” stratejileri “Çaresiz” ve “Boyun Eğici” yaklaşımları arasında; “Olumlu yeniden odaklanma”, “Olumlu yeniden değerlendirme”, “Olayın değerini azaltma” stratejileriyle “İyimser Yaklaşım” ve “Kendine Güvenli Yaklaşım” arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. “Felaketleştirme” Stratejisi ile “Çaresiz” ve “Boyun Eğici” yaklaşımları arasında pozitif yönde ilişki çıkarken, “İyimser Yaklaşım” ve “Kendine Güvenli Yaklaşım”la negatif yönde ilişki çıkmıştır. Ruminasyon stratejisinin “Kendine Güvenli yaklaşım”la pozitif yönde ilişkili çıkması ve Kabul stratejisinin “Çaresiz” ve “Boyun Eğici” yaklaşımına pozitif yönde ilişkili çıkması, daha az beklenen sonuçlar arasında olup, bu bulgular da alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılmıştır.

Bilişsel başa çıkma yollarından çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın depresyon ve kaygı düzeyini açıkladığı görülmüştür. Aktif bilişsel başa çıkma yollarının işlevsel olduğu ve kaygı ve depresyon düzeyini düşürdüğü bu çalışma ile de görülmüştür. Bunun yanında, bu çalışmada kabul ve olumlu yeniden odaklanma bilişsel stratejileri depresyondaki azalmayı açıklarken; ruminasyon ve felaketleştirme bilişsel stratejileri kaygıdaki artışı açıklamaktadır. Kabul stratejisi, depresyon düzeyinde olduğu gibi kaygı düzeyindeki azalmayı da açıklamıştır. Alanyazınla da tutarlı olarak

uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki çıkmıştır.

Araştırmanın sınırlılıklarına rağmen, alanyazındaki bilgilerin desteklendiği ve alanyazınla uyumlu sonuçların elde edildiği görülmüştür. Buna göre, stres veren yaşam olayları ile başa çıkmaları konusunda insanlara yardım ederken bu stratejilerin psikopatolojilerle olan ilişkileri göz önünde bulundurulabilir ve yeni önleme ve müdahale programları geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y. ve Sackheim, H.A. (1977). A paradox in depression: uncontrollability and self-blame. *Psychological Bulletin*, 84(5), 838-851.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- Alkan, N. Ü. (1998). *The distress reactions of victims of 1 October 1995 Dinar Earthquake: An analysis within the cognitive theory of stress and coping*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Allan, S. ve Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: psychometric properties and relationship to psychopathology. *Journal of Personality and Individual Differences*, 19, 293-299.
- Alloy, L.B., Abramson, L.Y., Hogan, M.E., Whitehouse, W. G., Rose, D.T., Robinson ve diğerleri. (2000). The Temple-Wisconsin cognitive vulnerability to depression project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 403-418.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *DSM-IV Tanı Ölçütleri El Kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.), 4. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. ve Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.
- Arnold, M. A. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
- Beck, A. T. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.

- Beck A. T. (1967). *Depression: causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Oxford, England: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1978). *Beck Depression Inventory: suggestions for use*. Philadelphia: Center for Cognitive Therapy.
- Beck, A. T. (1999). *Prisoners of hate: the cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York, NY: Harper Collins Publishers.
- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L. ve Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 206–226.
- Billings A.G. ve Moos R.H. (1985). Psychosocial processes of remission in unipolar depression: Comparing depressed patients with matched community controls. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 314-325.
- Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57 (2), 243-255.
- Blazer, D., Hughes. D ve George, L.K. (1987). Stressful life events and the onset of a generalized anxiety syndrome. *American Journal of Psychiatry*, 144, 1178-1183.
- Borkovec, T. D. (1994). Between-group therapy outcome design: design and methodology. L. S. Onken ve J. D. Blaine (Eds.), *NIDA Research Monograph No. 137* içinde (249-289). Rockville, md: National institute on drug abuse.
- Borkovec, T. D., Roemer, L. ve Kinyon, J. (1995). Disclosure and worry: opposite sides of the emotional processing coin. J. W. Pennebaker, (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* içinde (47-70). Washington D.C.: American Psychological Association.

- Borkovec, T.D., Ray, W.J. ve Stober, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioural processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561–576.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. ve DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9-16.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Brackett, M. A. ve Salovey, P. (2004). Measuring emotional intelligence as a mentality with the Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test. G. Geher, (Ed.), *Measurement of emotional intelligence içinde* (179-194). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Bryant, R. A., Moulds, M. ve Guthrie, R. M. (2001). Hypnotizability in acute stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 158, 600–604.
- Calmes, C.A. ve Roberts, J.E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology, *Cognitive Therapy and Research*, 30, 343-356.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6 (4), 587-595.
- Campbell-Sills, L. ve Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. J. J. Gross, (Ed.), *Handbook of emotion regulation içinde* (542–559). New York: Guilford Press.
- Campos, J. J., Campos R.G. ve Barrett, K.C. (1989) . Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.

- Carstensen, L. L. (1987). Age-related changes in social activity. L.L. Carstensen ve B.A. Edelstein, (Eds.), *Handbook of clinical gerontology* içinde (222-237). New York: Pergamon.
- Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. J. E. Jacobs (Ed.) içinde, *Nebraska Symposium on Motivation* (209-254). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Choi M.K. (2003). Symptoms, depression, and coping behaviors of university students (abstract). *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 33(3), 433-439.
- Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Coşkun, A., Savaş, H.A., Tanar, D., Arkonaç, O., Erkoç, Ş. ve Güveli, M. (1995). İki uçlu mizaç bozukluğu hastalarında yaşam olayları. *Düşünen Adam*; 8, 48-51.
- Cramer, P. (1998). Coping and defence mechanisms: what's the difference?. *Journal of Personality*, 66, 919-946.
- Cribb, G., Moulds, M. L. ve Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23 (3), 165-176.
- Çoruhlu, E. K. (2001). *Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stres ile başa çıkma yolları (Sakarya İli örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul.

- Dalrymple, K. L. ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: a pilot study. *Behaviour Modification*, 31 (5), 543-568.
- Deffenbacher, J. L. (1993). General anger: characteristics and clinical implications. *Psicologia Conductual*, 1, 49-67.
- Derryberry, D. ve Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958-966.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Eckhardt, C. ve Kassino, H. (1998). Articulated cognitive distortions and cognitive deficiencies in martially violent men. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 231-248.
- Eifert, G. ve Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control context on avoidance of panic related symptoms. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293-312.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51, 665-697.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. ve Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expression of emotion. In J.Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* içinde (207-283). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Endler, N. S. ve Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.

- Faravelli, C., Catena, M., Scarpato, A. ve Rica, V. (2007). Epidemiology of life events: Life events and psychiatric disorders in the Sesto Fiorentino Study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 361-368.
- Faravelli, C. ve Pallanti, S. (1989). Recent life events and panic disorder. *American Journal of Psychiatry*, 146, 622-626.
- Fergusson, D. M. ve Horwood, L. J. (1984). Life events and depression in women: a structural equation model. *Psychological Medicine*, 14, 881-815.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3), 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992-1003.
- Fox, N. ve Calkins, S. (2003). The development of self- control of emotion: intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26.
- Freeston, M.H., Dugas, M.J. ve Ladouceur, R. (1996). Thoughts, images, worry and Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 265-273.
- Fresco, D.M., Frankel, A.N., Mennin, D.S., Turk, C L. ve Heimberg, R.G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: the relationship of cognitive production to negative affect states. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 179-188.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*, 1659–1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311–1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2002). *CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC V.O.F.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence, 28*, 619-631.
- Garnefski, N., Kommer, T. V.D., Kraaij, V., Teerds, J., Legers-tee, J. ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical Sample. *European Journal of Personality, 16*, 403-420.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee J. ve Kommer T. V.D. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36*, 267–276.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141–149.
- Gilbert, P. ve Andrews, B. (1998). *Shame: interpersonal behavior, psychopathology, and culture*. New York: Oxford University Press.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury Publishing.

- 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, 41-54.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. A., Tull, M. T. ve Lejuez, C. W. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 850–855.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, D.C.: APA.
- Greenberg, L. S., Rice, L. ve Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (1-49). New York: Guilford Press.
- Güneş, H. (2001). *Gender differences in distress levels, coping strategies, stress related growth and factors associated with psychological distress and perceived growth following the 1999 Marmara Earthquake*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hall, S. M., Munoz, R. F., Reus V. I. ve Sees, K. L. (1993). Nicotine, negative affect, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 761-767.

- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (6), 1152–1168.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir alışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118–126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3–13.
- Heyneman, N.E., Fremouw W.J., Gano, D., Kirkland, F. ve Heiden, L. (1990). Individual differences and the effectiveness of different coping strategies for pain. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 63-77.
- Holahan C.J. ve Moos R.H. (1987). Risk, resistance and psychological distress: a longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 3-13.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., ve Schaeffer, J. A. (1996). Coping, stress resistance and growth: conceptualizing adaptive functioning. M. Zeidner, ve N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* içinde (24–43). New York: Wiley.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798-1809.
- John, O. O., ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1334.
- Joormann J., Yoon K.L. ve Siemer, M. (2010). Cognition and Emotion Regulation. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopatology* içinde (174-203). Newyork: Guilford Press.

- Joormann, J., Dkane, M. ve Gotlib, I.H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination?. *Behaviour Therapy*, 37, 269-280.
- Just, N. ve Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221–229.
- Kabakçı, E. (2001). Üniversite öğrencilerinde sosyotropik/otonomik kişilik özellikleri, yaşam olayları ve depresif belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 273-282.
- Kahneman, D. (2000). Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach. D. K. A. Tversky (Ed.), *Choices, Values, and Frames*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kallay, E., Tıncaş, I. ve Benga, O. (2009). Emotion regulation, mood states, and quality of mental life. *Cognition, Brain, Behavior*, 13(1), 131-48.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve 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.
- Kayahan, M. ve Sertbaş G. (2007). Dahili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarda anksiyete-depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 113–120.
- Kendler, K.S., Hettema, J.M., Butera, F., Gardner, C.O. ve Prescott C.A. (2003). Life Event Dimensions of Loss, Humiliation, Entrapment, and Danger in the Prediction of Onsets of Major Depression and Generalized Anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60, 789-796.
- Kessler, R.C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 48, 191–214.
- Kraaij, V., Arensman, E., Garnefski, N. ve Kremers, I. (2007). The role of cognitive coping. *Journal of Interpersonal Violence*, 22 (12), 1603-1612.

- Kraaij V, Garnefski N. ve Van Gerwen L. (2003). Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 74(3), 273-277.
- Kraaij, V., Garnefski N. ve Vlietstra A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: a prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 29(1), 9-16.
- Kring, A. M. ve Bachorowski, J. A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13, 575–599.
- Kubany, E. S., Haynes, S. N., Abueg, F. R., Manke, F. P., Brennan, J. M. ve Stahura, C. (1996). Development and validation of the trauma-related guilt inventory (TRGI). *Psychological Assessment*, 8(4), 428–444.
- Kuehner, C. ve Weber, I. (1999). Responses to depression in unipolar depressed patients: an investigation of Nolen-Hoeksema's response styles theory. *Psychological Medicine*, 29, 1323–1333.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Lazarus R. S. ve Folkman S. (1987). Transactional Theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Ledoux, J. (2006). *Duygusal Beyin* (A. Uysal, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları. (1997).
- Legerstee, J.S., Garnefski, N., Verhulst F.C. ve Utens, E.M.W.J. (2011). Cognitive coping in anxiety-disordered adolescents. *Journal of Adolescence* 34, 319–326.

- Lerner, J. S. ve Keltner, D. (2000). Beyond valence: toward a model of emotion-specific influences on judgment and choice. *Cognition and Emotion*, 14, 473-494.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M. ve Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35 (4), 747-766.
- Lyonfields, J. D., Borkovec, T.D. ve Thayer, J.F. (1995). Vagal tone in generalized anxiety disorder and the effects of aversive imagery and worrisome thinking. *Behavior Therapy*, 26(3), 457-466 .
- Martin, R. C. ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249–1260.
- Martin, L.L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R.S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition* içinde (1-47). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mathews, A. ve Mackintosh, B. (1998). A cognitive model of selective processing in anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 539–560.
- Mauss, I. B., Cook, C. L. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698-711.
- McGee, R., Wolfe, D. ve Olson, J. (2001). Multiple maltreatment, attribution of blame, and adjustment among adolescents. *Development and Psychopathology*, 13, 827–846.
- McLaughlin, K. A., Mennin, D. S. ve Farach, F. J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1735–1752.

- Mennin, D. S., Holoway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. ve Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284–302.
- Mennin, D. S. ve Farach, F. J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 329–352.
- Miller, P.J. ve Sperry, L. L. (1987). The socialization of anger and aggression. *Merrill-Palmer Quarterly*, 33, 1-31.
- Morrow, J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519–527.
- Muris, P., Schmidt, H., Lambrichs, R. ve Meesters, C.. (2001). Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 555-565.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C.G. (1999). “Thanks for sharing that”: ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061–1072.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115–121.

- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Ortony, A., Clore, G. L. ve Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Süreksiz Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Parkinson, B. (2007). From situations to emotions: appraisals and other paths. *Emotion*, 7, 21-25.
- Penland, E. A., Masten, W. G., Zelhart, P., Fournet, G. P. ve Callahan, T. A. (2000). Possible selves, depression and coping skills in university students. *Personality and Individual Differences*, 29, 963-969.
- Perry, J. C. ve Cooper, S. H. (1989). An empirical study of defence mechanism. *Archives of General Psychiatry*, 46, 444-452.
- Peterson, C., Schwartz, S. ve Seligman, M. E. (1981). Self-blame and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 253-259.
- Ptacek J., Smith, R. ve Zanas, J. (1992). Gender appraisal and coping: a longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747-770.

- Ravindran, A.V., Matheson, K., Griffiths, J., Merali, Z. ve Anisman, H. (2002). Stress, coping, uplifts, and quality of life in subtypes of depression: a conceptual frame and emerging data. *Journal of Affective Disorders*, 71, 121-130.
- Reider, C. ve Cicchetti, D. (1989). Organizational perspective on cognitive control functioning and cognitive-affective balance in maltreated children. *Developmental Psychology*, 25, 382-393.
- Roberts, J.E., Gilboa, E. ve Gotlib, I.H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.
- Robinson, M.S. ve Alloy, L.B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: a prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-292.
- Roemer, L., Orsillo, S.M. ve Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized control trial. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 76, 1083-1089.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H. ve O'Boyle, C.G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. N. Eisenberg ve R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* içinde (7-23). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Saarni, C. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. In R. A. Thompson (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* içinde (207-283). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Schroevers, M., Kraaij, V. Ve Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43, 413-423.

- Schulz, R. ve Decker, S. (1985). Long-term adjustment to physical disability: The role of social support, perceived control, and self-blame. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1162-1172.
- Segerstrom, S.C., Tsao, J.C.I., Alden, L.E., ve Craske, M.G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thoughts as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671–688.
- Siemer, M. (2005). Moods as multiple-object directed and as objectless affective states: an examination of the dispositional theory of moods. *Cognition and Emotion*, 19, 815-845.
- Siemer, M. ve Reisenzein, R. (2007). Appraisals and emotions: can you have one without the other?. *Emotion*, 7, 26–29.
- Slater J. ve Depue R.A. (1981). The contribution of environmental events and social support to serious suicide attempts in primary depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 275-285.
- Sorias, S. (1982). *Hasta ve normallerde yaşam olaylarının stres verici etkilerinin araştırılması*. Ege Üniversitesi, Ege Tıp Fakültesi Psikiyatri Bilim Dalı, Doçentlik Tezi, İzmir.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushere, R. E. (1970). *Manual for State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alta, CA: Consulting Psychologist Press.
- Spirito, A., Stark, L. J. ve Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555–574.
- Steptoe, A. ve Vogele, C. (1986). Are stress responses influenced by cognitive appraisal? an experimental comparison of coping strategies. *British Journal of Psychology*, 77, 243-255.
- Stöber, J. (1998). Worry, problem elaboration and suppression of imagery: The role of concreteness. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 751–756.

- Stöber, J. ve Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 89–96.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. ve Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7, 524–532.
- Sullivan, M.J.L. ve D'Eon J. (1990). Relation between catastrophizing and depression in chronic pain patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 260-263.
- Sullivan, M. J., Rodgers, W. M. ve Kirsch, I. (2001). Catastrophizing, depression and expectancies for pain and emotional distress. *Pain*, 91(1-2), 147-154.
- Şahin, N. H ve Durak, A. (1995). Üniversite öğrencileri için bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tegin, B. (1980). *Depresyonda bilişsel şemalar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tennen, H. ve Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108, 209- 232.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Mono-graphs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, R. A. ve Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Tuğrul, C.D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12–17.
- Tull, M. T., Schulzinger, D., Schmidt, N. B., Zvolensky, M. J. ve Lejeuz, C. W. (2007). Development and initial examination of a brief intervention for heightened anxiety sensitivity among heroin users. *Behavior Modification*, 31, 220–242.

- Tull, M. T., ve Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Journal of Anxiety Disorders*, 22 (2), 199-210.
- Vaillant, G. E. (1998). Where do we go from here?. *Journal of Personality*, 66, 1147–1157.
- Watkins E. ve Moulds M. (2007). Reduced concreteness of rumination in depression. *Personality and Individual Differences*, 43, 1386-1395.
- Weems, C. F., Costa, N. M., Watts, S. E., Taylor, L. K. ve Cannon, M. F. (2007). Cognitive errors, anxiety sensitivity, and anxiety control beliefs: their unique and specific associations with childhood anxiety symptoms. *Behavior Modification*, 31, 174–201.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopatology* içinde (13-37). Newyork: Guilford Press.
- Williams, J. M. G., Watts, F., MacLeod, C. ve Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders* (2. bs.). Chichester, UK: Wiley.
- Wilson, E. MacLeod, A. Mathews, A. ve Rutherford, E. M. (2006). The causal role of interpretive bias in anxiety reactivity. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 103-111.
- Zlomke K.R. ve Hahn K.S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48, 408-413.

EK 1**Demografik Bilgi Formu**

1. Doğum Yılıınız:
 2. Cinsiyetiniz: () Kadın
() Erkek
 3. Bölümünüz:
 4. Sınıfınız:
 5. Annenizin eğitim durumu:
 - () Okur-yazar değil
 - () İlkokul mezunu
 - () Ortaokul mezunu
 - () Lise mezunu
 - () Üniversite mezunu
 - () Yüksek lisans / Doktora
 6. Babanızın eğitim durumu
 - () Okur-yazar değil
 - () İlkokul mezunu
 - () Ortaokul mezunu
 - () Lise mezunu
 - () Üniversite mezunu
 - () Yüksek lisans / Doktora
 7. Bugüne kadar psikiyatrik sebeplerden dolayı hiç tedavi gördünüz mü?
 - () Hayır
 - () Evet (Açıklama: Ne zaman? Hangi şikayetlerle? Hangi Tanı konularak? Ne tür bir tedavi?:)
- Üstteki soruda yanıtınız “evet” ise halen psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?
- () Hayır
 - () Evet (Hangi ilaç/lar)

EK 2

Yaşam Olayları Sorgulaması

Yaşamları boyunca insanların başlarından değişik olaylar geçer. Bu olayların bir kısmı olumlu, bir kısmı olumsuz olabilir. Olayların bazıları kişi için çok büyük önem taşıırken, bazıları nispeten daha az önemli olabilir. Örneğin, yeni bir okula kayıt yaptırmak, karşı cinsiyetten birisi ile arkadaşlığa başlamak, sağlık problemleri ile karşılaşmak gibi. Sizden istediğimiz, son bir yıl içinde, başınızdan geçen olumlu ya da olumsuz olayları aşağıdaki listede çarpı ile (X) işaretlemenizdir. Yardımınız için teşekkür ederiz.

1. Evlenme		15. Evde yaşlı ya da hasta akrabaya bakmak	
2. Hoca ya da okul arkadaşları ile geçimsizlik		16. Eşin, nişanlı ya da sevgilinin hamile kalması	
3. Burs alamamak ya da bursun kesilmesi		17. Anne baba ile ciddi anlaşmazlık, anne babanın baskı yapması	
4. Tutuklanma veya hapse mahkum edilme		18. Ağır biçimde hastalanma, kaza geçirme ya da yaralanma	
5. Eş, nişanlı veya sevgilinin ölümü		19. Az miktarda borçlanma	
6. Anne ya da babanın ölümü		20. İstenmeyen hamilelik	
7. Doğum yapma		21. Faturaları ödeyememek	
8. Büyük oranda borca girme		22. Yakın bir akraba ya da dostun ciddi ailevi sorunu	
9. Yeme düzeninde büyük değişim(aşırı kilo kaybı, aşırı kilo alma)		23. Hakkındaki kötü söylentiler yüzünden çevre tarafından dışlanmak	
10. Yakın bir dostun ya da akrabanın ciddi rahatsızlığı ya da ölümü		24. Akrabalarla birlikte oturmak zorunda kalmak	
11. Burs almaya başlamak		25. Olağan dışı kişisel başarılar	
12. Evlilik dışı hamile kalmak		26. Arkadaşlarla olan ilişkinin bozulması	
13. Eş, nişanlı ya da sevgili ile yeniden barışma		27. Yeni bir işe girmek, yeni bir iş kurmak	
14. Eş, nişanlı ya da sevgilinin ailesi ile önemli geçimsizlik durumu		28. Yurt dışına gitmek(çalışma, okuma, staj gibi nedenlerle)	

29. Terör nedeniyle güvensiz ortamda yaşamak		46. Hukuki anlaşmazlık sonucu birisi ile mahkemelik olmak	
30. Eş, nişanlı ya da sevgili tarafından aldatılmak		47. Eş, nişanlı ya da sevgili ile ciddi anlaşmazlık	
31. Büyük parasal kayıp, ekonomik sıkıntı		48. Nişanlanmak	
32. Gözaltına alınmak ya da sorguya çekilmek		49. İstenen hamilelik	
33. Ailenin ev yaptırması ya da ev alması		50. Evde beslenen hayvanın hastalığı ya da ölümü	
34. Okuldan atılmak		51. Eve değerli bir eşya alımı	
35. Değerli bir eşyanın kaybı ya da bozulması		52. Aileden birisinin ölüm yıldönümü	
36. İstenmeyen bir evlilik yapmak		53. Ailenin onayı dışına nişanlanmak	
37. Sevgili ya da nişanlıdan ayrılmak		54. Eş, nişanlı ya da sevgilinin ağır biçimde hastalanması, kaza geçirmesi ya da yaralanması	
38. Eve hayvan almak		55. Anne ya da babanın çalışmak üzere uzağa gitmesi	
39. Askere gitmek		56. Çocuk aldırma(kürtaj)	
40. Anne baba geçimsizliği ya da ayrılmaları		57. Kendi ailesi ile eş, nişanlı ya da sevgili arasında önemli geçimsizlik	
41. Sosyal faaliyetlerde, eğlence ve dinlenme miktar ve biçiminde büyük değişim		58. Okul değiştirmek	
42. Yaşam koşullarında büyük değişim		59. Hem okumak hem çalışmak	
43. Anne ya da babanın ağır biçimde hastalanması, kaza geçirmesi ya da yaralanması		60. Kiracı olarak oturulan evden çıkarılmak	
44. Ailenin onayı dışında evlenmek		61. İşteki çalışma koşullarının bozulması	
45. Köyden kente gelmek		62. Eş, nişanlı ya da sevgili ile küçük çaplı tartışmalar	

63. Okul, iş gibi zorunlu nedenlerle anne babadan ayrı kalmak		79. Okula girmek	
64. Başka kente göç etmek		80. İstemediği bir işte çalışmak	
65. Dinsel alışkanlıklarda büyük değişim		81. İstemediği bir okula girmek	
66. Okul bitirmek		82. Önemli bir sınava girmek	
67. Zor bir sınava hazırlanmak, ağır dersler		83. Anlaşmazlık dışında bir nedenle eşten, nişanlı ya da sevgiliden ayrı kalmak(askerlik çalışma, okuma gibi)	
68. İş bulamamak		84. Tatile çıkmak	
69. Ev değiştirmek, taşınmak		85. Ailenin girdiği borç ya da ipoteğin haczedilmesi	
70. Ders saatlerinin değişmesi		86. Hafif bir biçimde hastalanma, kaza geçirme ya da yaralanma	
71. Cinsel sorunlar		87. Küçük suçlar nedeniyle ceza görmek(trafik, belediye ya da vergi cezası gibi)	
72. Ruhsal/psikolojik sorunlar		88. Evlilik dışı ilişkiye girmek	
73. İstenmeyen doğum		89. Bir yakının evlenmesi	
74. Birlikte yaşayan aile üyelerinin sayısının değişmesi		90. Bir yakının askere gitmesi	
75. Yakın bir arkadaştan ayrı bir yerde yaşamaya başlamak		91. Bir yakının tutuklanması veya hapse mahkum edilmesi	
76. Yakın bir akraba ile önemli bir geçimsizlik		92. Yeni bir ilişkiye başlama	
77. Okul başarısızlığı		93. Bir yakının bebek sahibi olması	
78. Okulu bırakmak			

Bunların dışında eklemek istediğiniz yaşam olaylarını lütfen aşağıya yazınız.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

EK 3**BDE**

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatli okuyunuz. Bugün dahil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin başındaki numarayı daire içine alınız. Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatli okuyunuz. Bugün dâhil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin başındaki numarayı daire içine alınız.

0 Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1 Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

2 Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım.

3 O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

0 Gelecekte umutsuz ve karamsar değilim.

1 Gelecek için karamsarım.

2 Gelecekte hiçbir şey beklemiyorum.

3 Geleceğimden umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

0 Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1 Kendimi çevremdeki birçok insandan daha başarısız hissediyorum.

2 Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

3 Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

0 Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1 Her şeyden eskisi gibi hoşlanmıyorum.

2 Artık hiçbir şey bana tam anlamı ile zevk vermiyor.

3 Her şeyden sıkılıyorum.

0 Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1 Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

2 Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.

3 Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

0 Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.

1 Cezalandırılabilceğimi seziyorum.

2 Cezalandırılmayı bekliyorum.

3 Cezalandırıldığımı hissediyorum.

0 Kendimden hoşnutum.

1 Kendimden pek hoşnut değilim.

2 Kendime kızıyorum.

3 Kendimden nefret ediyorum.

0 Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1 Zayıf yanlarım ve hatalarımdan dolayı kendi kendimi eleştiririm.

2 Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.

3 Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.

- 0 Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
 1 Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor.
 2 Kendimi öldürmek isterdim.
 3 Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 0 İçimden her zamankinden fazla ağlamak gelmiyor.
 1 Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
 2 Çoğu zaman ağlıyorum.
 3 Eskiden ağlayabilirdim, şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 0 Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
 1 Eskisine göre daha kolay kızıyor veya sinirleniyorum.
 2 Şimdi hep sinirliyim.
 3 Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 0 Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
 1 Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2 Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
 3 Hiç kimse ile görüşüp, konuşmak istemiyorum.
- 0 Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.
 1 Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2 Karar verirken eskisine göre çok güçlük çekiyorum.
 3 Artık hiç karar veremiyorum.
- 0 Aynaya baktığımda kendimde bir değişiklik görmüyorum.
 1 Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2 Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3 Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 0 Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 1 Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2 Bir şeyler yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3 Hiçbir şey yapamıyorum.
- 0 Her zamanki gibi uyuyabiliyorum.
 1 Eskiden olduğu gibi uyuyamıyorum.
 2 Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.
 3 Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.
- 0 Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
 1 Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2 Yaptığım her şey beni yoruyor.
 3 Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 0 İştahım her zamanki gibi.
 1 İştahım eskisi kadar iyi değil.
 2 İştahım çok azaldı.
 3 Artık hiç iştahım yok.
- 0 Son zamanlarda kilo vermedim.
 1 İki kilodan fazla kilo verdim.
 2 Dört kilodan fazla kilo verdim.
 3 Altı kilodan fazla kilo verdim.

- 0 Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
- 1 Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
- 2 Saęlıęım beni endiřelendirdięi için bařka řeyleri dūřünmem zorlařıyor.
- 3 Saęlımdan o kadar endiřeliyim ki bařka hiçbir řey dūřünemiyorum.

- 0 Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
- 1 Cinsel konulara eskisinden daha az ilgiliyim.
- 2 Cinsel konulara şimdi çok daha az ilgiliyim.
- 3 Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

EK 4
BDDÖ

Hemen hepimizin yaşamında hoş olmayan kötü şeyler olabilmekte ve bu olaylara verdiğimiz tepkiler de birbirinden farklı olabilmektedir. Aşağıdaki cümlelerde başınıza gelmiş olan olumsuz ya da nahoş olaylar karşısında genellikle **ne düşündüğünüz** sorulmaktadır. Her bir cümleyi okuduktan sonra *sizin* durumunuza en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt vermeniz istenmektedir.

BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
	1) Bunun suçlusunu benim diye düşünürüm.	()	()	()	()	()
	2) Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	3) Bu yaşadığımla ilgili ne hissettiğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	4) Yaşadıklarımın daha hoş olan şeyleri düşünürüm.	()	()	()	()	()
	5) Yapabileceğim en iyi şeyi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	6) Bu olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	7) Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.	()	()	()	()	()
	8) Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	9) Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	10) Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()

		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
	11) Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	12) Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.	()	()	()	()	()
	13) Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.	()	()	()	()	()
	14) Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	15) Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	16) Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.	()	()	()	()	()
	17) Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.	()	()	()	()	()
	18) Başımdan geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	19) Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	()	()	()	()	()
	20) Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	21) Bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim.	()	()	()	()	()
	22) Başımdan geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm.	()	()	()	()	()
	23) Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()

		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
	24) Bu durumun olumlu yanlarının da olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	25)Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.	()	()	()	()	()
	26) Yaşadığım bu şeyin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	27) Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.	()	()	()	()	()
	28) Esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	29) Bununla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.	()	()	()	()	()
	30) Bu durumun bende uyandırdığı duygularla boğuşurum.	()	()	()	()	()
	31) Hoş olayları düşünürüm.	()	()	()	()	()
	32) Yapabileceğim en iyi şeyle ilgili bir plan düşünürüm.	()	()	()	()	()
	33) Bu durumun olumlu yanlarını ararım.	()	()	()	()	()
	34) Kendime hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu söylerim.	()	()	()	()	()
	35) Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	36) Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()

EK 5

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntıları ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, % 0'ın altındaki kutu içine X işareti koyun. Çok uygun ise %100'ün altını işaretleyin.

Sizi ne kadar tanımlıyor/Size ne kadar uygun

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA

	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücüm kendimde bulurum.				
11. Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelemeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				

Sizi ne kadar tanımlıyor/Size ne kadar uygun

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA

	%0	%30	%70	%100
20. Problem/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27. “Benim suçum ne “ diye düşünürüm.				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

EK 6 D-SKÖ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyunuz, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin yan tarafındaki kutulardan uygun olanını işaretlemek yoluyla belirtiniz. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur.

Herhangi bir ifadenin üzerine fazla zaman harcamaksızın genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyiniz. **Lütfen boş soru bırakmayınız.**

	Hiç	Biraz	Çok	Tümüyle
1. Şu anda sakinim				
2. Kendimi emniyette hissediyorum				
3. Şu anda sinirlerim gergin				
4. Pişmanlık duygusu içindeyim				
5. Şu anda huzur içindeyim				
6. Şu anda hiç keyfim yok				
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum				
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9. Şu anda kaygılıyım				
10. Kendimi rahat hissediyorum				
11. Kendime güvenim var				
12. Şu anda asabım bozuk				
13. Çok sinirliyim				
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum				
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum				
16. Şu anda halimden memnunum				
17. Şu anda endişeliyim				
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum				
19. Şu anda sevinçliyim				
20. Şu anda keyfim yerinde				

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyunuz, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ yanındaki kutulardan uygun olanını işaretlemek yoluyla belirtiniz. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerine fazla zaman harcamaksızın genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyiniz. **Lütfen boş soru bırakmayınız.**

	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir				
2. Genellikle çabuk yorulurum				
3.Genellikle kolay ağlarım				
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim				
5.Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				
6. Kendimi dinlenmiş hissederim				
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım				
8.Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim				
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim				
10. Genellikle mutluyum				
11. Herşeyi ciddiye alır ve etkilenirim				
12. Genellikle kendime güvenim yoktur				
13. Genellikle kendimi emniyette hissederim				
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım				
15. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim				
16. Genellikle yaşantımdan memnunum				
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder				
18. Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım				
19. Akli başında ve kararlı bir insanım				
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor				

EK 7

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmada insanların stres kaynağı olduğu tahmin edilen bir takım olaylar karşısındaki duygu ve düşünce eğilimleri incelenecektir. Bu amaçla, ilişikteki 5 ayrı ankette verilen soruları cevaplamanız istenmektedir. Araştırmada grup sonuçları üzerinde durulacağı için anketlere adınızı yazmanıza gerek yoktur.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıp katılmama kararı size aittir. Katılmayı kabul etmekle, isminiz istenmeden sizden bu anketlerle alınan bilgilerin grup verileri olarak kullanılmasına izin verdiğiniz anlaşılacaktır.

Araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için;

- soruların dikkatlice okunarak hiç birinin boş bırakmadan cevaplandırılması
- yanıtlarınızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması önemlidir.

Yardımlarınız ve soruları samimiyetle cevaplayacağınız için şimdiden teşekkür ederim.

Katılımcının beyanı

Yukarıda okuduğum çalışma ile ilgili bilgiler bana sözlü olarak da iletildi. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

İmza:

Araştırmacı:

Psikolog Ece Ataman
Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Prof. Dr. İhsan Dağ

E-Posta: eceataman@yahoo.com

Tel: 0 505 315 54 90

İmza: