

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**ÖDÜLE/CEZAYA DUYARLILIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK**  
**VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİ: DUYGU**  
**DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nisa REİS**

**İstanbul**  
**Ekim-2020**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**ÖDÜLE/CEZAYA DUYARLILIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE**  
**DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİ: DUYGU DÜZENLEME**  
**GÜÇLÜKLERİNİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nisa REİS**

**Tez Danışmanı**  
**Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ**

**İstanbul**  
**Ekim-2020**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

Üye Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BİLGE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ödüle/Cezaya Duyarlılık, Bilişsel Esneklik ve Depresyon Arasındaki İlişki: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza

Nisa REİS

## ÖN SÖZ

Klinik psikoloji yüksek lisansı, yoğun bir şekilde çalışmayı ve titiz bir araştırma yaparak psikoloji biliminin nasıl icra edildiğini öğrenmeyi gerektiren zorlu bir süreçtir. Dört yıl süren psikoloji lisans eğitimim sırasında yaptığım birçok ödev ve araştırmanın sonucu olarak edindiğim tecrübeler her ne kadar yüksek lisans sırasında bana yardımcı olmuş olsa da bu tez çalışması çeşitli şekillerde yardımlarından istifade ettiğim insanlar olmasaydı hayata geçemezdi. Bu nedenle mümkün olduğunca tez çalışmamı verimli bir şekilde yürütebilmemde ve bitirebilmemde katkısı olan hocalarım, aile bireylerim ve arkadaşlarıma teşekkürü bir borç biliyorum.

Öncelikle tez danışmanım Volkan Koç Hocama titiz ve ilgili danışmanlık süreciyle yönümü bulmamı sağladığı ve motivasyonumun düştüğü yerlerde beni desteklediği için teşekkür ederim. Bölüm başkanımız Yusuf Bilge Hocama tez konumu netleştirmem hususundaki destekleri için teşekkür ederim. Ailem kelimenin tam anlamıyla hem maddi hem manevi anlamda ihtiyaç istediğim bütün desteği sağladılar. Nişanım Hayri Can Aydoğan umutsuzluğa kapıldığım anlarda samimi ve motive edici tavrıyla tıkanıp gittiğim noktaları aşmamı sağladı. Annem, babam ve kardeşlerim tez süreci boyunca her türlü nazıma katlanarak sonuna kadar beni desteklediler. Kuzenim Bahadır Çelebi düzenli bir şekilde akademik bilgisi ve deneyimiyle karşılaştığım her problemde zihnimi açtı. Arkadaşım Rabia Yılmaz ve Fatma Canatar ile gerçekleştirdiğimiz düzenli istişareler çalışmamı daha tutarlı ve bütünlüklü bir hale getirmem de çok yardımcı oldu.

Burada yer kısıtlılığı nedeniyle ismini anmadığım ve benden desteklerini esirgemeyen hocalarım, akrabalarım ve arkadaşlarıma da ayrıca teşekkür ediyorum. Hayatımın bu döneminde 2 yıllık bir sürede yoğun bir şekilde zihnimi meşgul eden bu tür bir girişim teşekkürü bir borç bildiğim bu insanlar olmadan asla bu haliyle ortaya çıkamazdı. Kendimi bunca desteğe sahip bir tez öğrencisi olduğum için oldukça şanslı görüyorum. Çalışmamın bu alanda araştırmalar yapacak öğrencilere yol göstermesini umut ederim.

**Nisa REİS**  
**İstanbul-2020**

## ÖZET

# ÖDÜLE/CEZAYA DUYARLILIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİ: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİN ARACI ROLÜ

Nisa REİS

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bölümü  
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ  
Ekim-2020, 145 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, depresyon belirtileri ile davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini 18-66 yaş aralığında bulunan 455 birey oluşturmaktadır. Araştırmada bireylerin depresyon belirti düzeyleri, davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi duyarlılığı, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemede güçlük düzeyleri değerlendirilmiştir. Bu amaçla, Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİSDAS), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılmıştır. Bunlara ek olarak bir demografik bilgi formu hazırlanarak yaş, cinsiyet, eğitim durumu hakkında katılımcılardan bilgi alınmıştır. Yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüklerinin; davranışsal inhibisyon sistemi, davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutu ve bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu verisine ulaşılmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon belirtilerinin %41'ini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Davranışsal İnhibisyon Sistemi, Davranışsal Aktivasyon Sistemi, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlükleri, Depresyon

## ABSTRACT

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN REWARD/PUNISHMENT SENSITIVITY, COGNITIVE FLEXIBILITY AND DEPRESSION: THE MEDIATOR ROLE OF EMOTION DYSREGULATION**

Nisa REİS

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Volkan KOÇ

October 2020, 145 Pages

The aim of this study is to examine the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between depression symptoms and behavioral inhibition/activation systems and cognitive flexibility. The sample of the study consists of 455 individuals between the ages of 18-66. In the study, depression symptom levels, sensitivity of behavioral inhibition/activation system, cognitive flexibility and difficulty in emotion regulation were assessed. For this purpose, the Behavioral Inhibition System/Behavioral Activation System Scale (DISDAS), the Cognitive Flexibility Inventory (BEI), the Emotion Regulation Difficulties Scale (DERS) and the Beck Depression Inventory (BDI) were used. In addition to these, a demographic information form was prepared, and information was obtained from the participants about their age, gender, and educational status. According to the results of the mediation analysis, emotion regulation difficulties have a mediator role in the relationship between the behavioral inhibition system, the behavioral activation system (the reward sensitivity sub-dimension), cognitive flexibility and depression symptoms. Considering the results of the regression analysis, it was found that behavioral inhibition / activation systems, cognitive flexibility and emotion regulation difficulties predicted statistically 41% of depression symptoms. The findings were discussed in the light of the literature.

**Key Words:** Behavioral Inhibition System, Behavioral Activation System, Cognitive Flexibility, Emotion Dysregulations, Depression

## İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı .....	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ALAN YAZIN</b> .....	<b>6</b>
2.1. Depresyon .....	6
2.1.1. Depresyonun Tanımı.....	6
2.1.2. Tanı Ölçütleri ve Sınıflandırma .....	8
2.1.3. Depresyon ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	10
2.1.3.1. Psikanalitik Yaklaşım .....	10
2.2. Pekiştireç Duyarlılık Kuramı .....	14
2.2.1. Pekiştireç Duyarlılık Kuramı .....	14
2.2.2. Pekiştireç Duyarlılık Kuramının Revizyonu .....	16
2.2.3. Pekiştireç Duyarlılık Kuramı ile İlgili Çalışmalar .....	18

2.3.	Bilişsel Esneklik.....	24
2.3.1.	Bilişsel Esneklik Kavramı.....	24
2.3.2.	Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik .....	26
2.3.3.	Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar .....	27
2.4.	Duygu Düzenleme ve Duygu Düzenleme Güçlükleri.....	35
2.4.1.	Duygu Düzenleme ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Kavramları .....	35
2.4.2.	Duygu Düzenleme Güçlükleri ile İlgili Araştırmalar.....	38
2.5.	Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Depresyon .....	49
2.6.	Araştırma Soruları .....	51
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>		<b>53</b>
<b>YÖNTEM.....</b>		<b>53</b>
3.1.	Araştırmanın Modeli .....	53
3.2.	Örneklem.....	53
3.3.	Veri Toplama Araçları .....	55
3.3.1.	Demografik Bilgi Formu.....	55
3.3.2.	Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	55
3.3.3.	Davranışsal İnhibisyon Sistemi /Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİSDAS).....	56
3.3.4.	Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	57
3.3.5.	Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ).....	59
3.4.	İşlem.....	60
3.5.	Verilerin Analizi.....	60
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>		<b>62</b>
<b>BULGULAR.....</b>		<b>62</b>
4.1.	Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular .....	62
4.2.	Korelasyon Analizi Bulguları .....	68
4.2.1.	Değişkenlerin Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar .....	68

4.2.2. Duygu Dzenleme Gçlçkleri Olçęi Toplam Puanı ve Alt Olçekleri ile Diğer Tüm Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	69
4.2.3. Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemi Olçęini Toplam Puan ve Alt Olçekleri ile BDE Toplam Puanı ve BEE Toplam Puanı ve Alt Olçekleri Arasındaki İlişkiler.....	70
4.2.4. Bilişsel Esneklik Toplam ve Alt Olçekleri ile BDE Toplam Puanı Arasındaki İlişkiler.....	71
4.3. Regresyon Analizi.....	72
4.4. Duygu Dzenleme Gçlçklerinin Değişkenler Arasındaki Aracılık Analizi	73
4.4.1. Davranışsal İnhibisyon Sistemi ile Depresyon Belirtileri Arasında Duygu Dzenleme Gçlçklerinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi.....	74
4.4.2. Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ödüle Duyarlılık Alt boyutu ile Depresyon Belirtileri Arasında Duygu Dzenleme Gçlçklerinin Aracı Rolü .	75
4.4.3. Bilişsel Esneklik ile Depresyon Belirtileri Arasında Duygu Dzenleme Gçlçklerinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi.....	77
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>79</b>
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>79</b>
5.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Yönelik Bulguların Değerlendirmesi....	79
5.2. Korelasyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	85
5.3. Regresyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	90
5.4. Duygu Dzenleme Gçlçklerinin Aracılık Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	93
<b>SONUÇ.....</b>	<b>95</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>98</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>122</b>
EK 1. Demografik Bilgi Formu.....	122
EK 2. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	123

EK 3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sitemi Ölçeği (DİSDAS).....	125
EK 4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	127
EK 5. Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği (DDGÖ).....	128
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>131</b>



## TABLO LİSTESİ

Tablo 3.2.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri .....	54
Tablo 4.1.1: Depresyon, Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri, Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi.....	63
Tablo 4.1.2: Değişkenler ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	64
Tablo 4.1.3: Depresyon Belirti Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	65
Tablo 4.1.4: Davranışsal İnhibisyon Sistemi Puanının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	66
Tablo 4.1.5: Davranışsal AktivasyonSistemi Puanının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	66
Tablo 4.1.6: Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	67
Tablo 4.1.7 : Bilişsel Esneklik Puanının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .	67
Tablo 4.2.1.1: Depresyon, Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki .....	68
Tablo 4.2.2.1: Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Depresyon, Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri ve Bilişsel Esnelik Arasındaki İlişki	70
Tablo 4.2.3.1: Davranışsal İnhibisyon ve Aktivasyon Sistemleri ile Depresyon ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki .....	71
Tablo 4.2.4.1: Bilişsel Esneklik ve Depresyon Arasındaki İlişki .....	71
Tablo 4.3.1: Değişkenlerin Birlikte Depresyon Belirtilerini Yordama Güçlerinin İncelenmesi.....	73

# ŞEKİLLER LİSTESİ

## İKİNCİ BÖLÜM

Şekil 2.2.1.1: Pekiştirece Duyarlılık ile Nörotisizm ve Dışadönüklük Boyutlarının İlişkisi.....15

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Şekil 4.4.1.1: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Davranışsal İnhibisyon Sistemi ile Depresyon Belirtileri Arasındaki Aracılık Rolüne İlişkin Model.....74

Şekil 4.4.2.1: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ödüle Duyarlılık Alt Boyutu ile Depresyon Belirtileri Arasındaki Aracılık Rolüne İlişkin Model.....76

Şekil 4.4.3.1: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Bilişsel Esneklik ile Depresyon Belirtileri Arasındaki Aracılık Rolüne İlişkin Model .....77

## KISALTMALAR LİSTESİ

BDE	: Beck Depresyon Envanteri
BEE	: Bilişsel Esneklik Envanteri
Çev.	: Çeviren
DAS	: Davranışsal Aktivasyon Sistemi
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği
DİS	: Davranışsal İnhibisyon Sistemi
DİSDAS	: Davranışsal İnhibisyon Sistemi Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği
Ed.	: Editör
ICD	: Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (International Classification of Disease)
PDK	: Pekiştireç Duyarlılık Kuramı
SKDS	: Savaş-Kaç-Don Sistemi
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistic Packets For Social Sciences)
ve ark.	: ve arkadaşları

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Tez çalışmasının bu ilk bölümünde araştırmanın amacı ve öneminden bahsedilerek araştırmaya dair genel bir giriş yapılacaktır.

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Depresyon, ruh sağlığı uzmanlarının karşılaştığı en yaygın psikiyatrik bozukluklardan birisidir (Young, Rygh, Weinberger ve Beck, 2014: 275). Dünya Sağlık Örgütü'nün (2019) verilerine göre depresyon 264 milyondan fazla insanın etkilendiği küresel boyutta yaygın bir hastalıktır. Duygu durum ve kaygı bozukluklarının yaygınlığını gözden geçirmek amacıyla Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada majör depresyon bozukluğun yaşam boyu yaygınlığının %29,9 olduğu bildirilmiştir (Kessler, Petukhova, Sampson, Zaslavsky ve Wittchen, 2012: 178). Depresyonun yaygın olarak ortaya çıkması göz önüne alındığında, bu bozukluğun gelişimini etkileyebilecek ve tedavisini kolaylaştırabilecek faktörlerin araştırılması önem taşımaktadır (Liverant, Brown, Barlow ve Roemer, 2008: 1201). Depresyon bozukluğunun oluşmasında etkili olan faktörler incelendiğinde genetik, kişilik, çevre ve bilişsel süreçlerin etkili olduğu görülmektedir (Butcher, Hooley ve Mineka, 2014). Bu bağlamda, depresyon üzerinde etkili olabilecek faktörleri daha iyi anlayabilmek için mevcut araştırmada depresyon ile ödüle cezaya duyarlılık ve bilişsel esneklik arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü incelenecektir.

Pekiştireç duyarlılık kuramında-PDK (Reinforcement Sensivity Theory-RST), pekiştirece duyarlılığın, kişiliğin ve psikopatolojinin altında bulunan bireysel farklılıkların Davranışsal İnhibisyon Sistemi-DİS (Behavioral Inhibition System-BIS), Davranışsal Aktivasyon Sistemi-DAS (Behavioral Activation System-BAS) ve Savaş-Kaç-Don Sistemi-SKDS (Fight-Flight-Freeze System-FFFS) olarak adlandırılan beynin üç ana alt sisteminin aktivitesindeki farklılıklardan kaynaklandığını öne süren nörobiyolojik temelli bir kişilik kuramıdır (Corr, 2004: 324; Gray ve McNaughton, 2000). Pekiştireç duyarlılık kuramı üç ana duygu sistemini içermektedir. Bunlardan

ilki olan Savaş-Kaç Sisteminin (SKS) koşulsuz rahatsız edici uyaranlara karşı duyarlı olduğu ve öfke ile panik duygularına aracılık ettiği öne sürülmektedir. İkinci olarak Davranışsal Aktivasyon Sisteminin (DAS) koşullanmış ödül ile ilişkili uyaranların sunulması ve cezanın sonlandırılmasına yönelik uyaranlara karşı duyarlı olması beklenmektedir. Son olarak, Davranışsal İnhibisyon Sisteminin ise kaygı ile bağlantılı olarak koşullanmış caydırıcı uyaranlara, yani hem cezaya hem de ödülün sonlandırılmasına aynı zamanda aşırı yenilik, yüksek yoğunluklu uyaranlar ve doğuştan gelen korku uyaranlarına karşı duyarlı olduğu belirtilmektedir (Corr, 2004: 320; Kimbrel, 2008: 597, Pickering ve Corr, 2008: 243).

Nörobiyolojik temelli bir kişilik kuramı olan pekiştireç duyarlılık kuramı kullanılarak psikopatolojinin anlaşılması ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Obsesif kompulsif bozukluk (Fullana ve ark., 2004), travma sonrası stres bozukluğu (Pickett, Bardeen ve Orcutt, 2011), internet bağımlılığı (Park, 2013) sosyal kaygı bozukluğu (Kimbrel, Cobb, Mitchel ve Nelson-Gray, 2010) gibi çeşitli psikopatolojik rahatsızlıklar ile DİS ve DAS duyarlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre yüksek DİS yani cezaya duyarlılık, kaygı bozuklukları, depresyon, kısıtlayıcı anoreksiya nevroza, şizofreni ve C kümesi kişilik bozuklukları ile ilişkili bulunurken; yüksek DAS yani ödüle duyarlılık ise bipolar bozukluk, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, bulimiya ve madde kötüye kullanımı ile ilişkili bulunmuştur (Bijttebier ve ark., 2009: 427). Ülkemizde ise PDK kapsamında yapılan araştırmalar oldukça kısıtlı olmakla beraber Bilge ve Bilge (2018: 95) Türkiye'deki ergenlerin DSM-5 psikopatolojik belirtileri ile DİS-DAS seviyelerindeki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre yüksek DİS seviyesi kaygı bozuklukları, depresyon, kaçınan ve bağımlı kişilik bozukluklarını yordarken; yüksek DAS seviyesi ise dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, bulimiya nevroza ve aralıklı taşkınlık bozukluğunu yordadığı bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise DİS-DAS seviyeleri yani cezaya ve ödüle duyarlılık seviyeleri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki incelenecektir.

Depresyon belirtilerinin azaltılmasında etkili olan faktörlerden birinin bilişsel esneklik olduğu düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde bilişsel esneklik kavramının tanımında farklı görüşlerin bulunduğu gözlenmiştir. Canas, Antoli, Fajardo ve Salmeron (2005: 95) bilişsel esnekliği, çevrede yeni ve beklenmedik koşullara adapte olabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Denis ve Vander Wal (2010: 242) tarafından yapılan bir diğer tanıma göre bilişsel esneklik değişen koşullara göre bilişleri

değiştirebilme yetisidir. Bu yetiye sahip olan kişiler, onları zorlayan ve uyumsuz olan düşüncelerinin yerine daha dengeli ve uyumlu düşünceleri yerleştirebilmekte, alternatif düşünceler üretebilmekte ve zor durumları daha baş edilebilir olarak değerlendirebilmektedirler (Gülüm ve Dağ, 2012: 217). Ancak bireylerin bu yetiye sahip olmaması çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilebilmektedir. Nitekim, Gündüz (2013: 1052) yaptığı bir araştırmada bilişsel esnekliğin kaygı ve depresyon belirtileri ile arasında negatif bir ilişki olduğunu, bilişsel esneklik düştükçe psikolojik belirtilerin arttığını bulgulamıştır. Depresyonun bilişsel modeline bakıldığında depresyona sahip bireyler, tipik olarak kendilerini, çevrelerini ve geleceklerini olumsuz olarak görmektedirler. Kendilerini değersiz, yetersiz, sevimsiz ve eksik olarak görmekle beraber çevreyi ise üstesinden gelinemeyen ve sürekli olarak başarısızlığa veya kayba neden olan aşılabilir engeller şeklinde değerlendirmektedirler (Young, Rygh, Weinberger ve Beck, 2014: 285). Böylelikle, depresyona sahip kişilerin düşüncelerinde aşırı sertlik (esneklik olmayışı) ile nitelendirildikleri varsayılmıştır. Bu nedenle mevcut araştırmada bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki incelenecek ve bilişsel esnekliğin depresyon üzerindeki olası rolü ele alınacaktır.

Yukarıda da belirtildiği üzere DİS, DAS ve SKDS duyarlılığı seviyesindeki bireysel farklılıklar çeşitli psikiyatrik bozukluklar ile ilişkilendirilmektedir. Bununla beraber DİS, DAS ve SKDS duyarlılıkları ile psikopatoloji riskini artıran mekanizmalar net değildir (Bijttebier, Beck, Claes ve Vandereycken, 2009: 422). Tull, Gratz, Latzman ve Lejuez (2010), duygu düzenlemenin bu mekanizmalardan birisi olabileceğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda duygu düzenleme, bireylerin sahip olduğu duyguları, bu duyguları yaşadıklarında bu duyguları nasıl yaşadıklarını ve bu duyguları nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade etmektedir (Gross, 2002: 282; Gratz ve Roemer, 2004: 42). Bu yeteneklerden herhangi birinin veya tümünün yokluğu, duygu düzenleme güçlüğü olarak adlandırılmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004: 43). Duygu düzenleme güçlükleri birçok psikopatolojinin patogeneğinde rol oynamaktadır (Gratz ve Tull, 2010: 109). DİS ve DAS duyarlılığındaki bireysel farklılıkların duygusal yanıt vermeyi ve duygu düzenlemeyi etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Bijttebier ve ark., 2009). Bu bağlamda, yüksek DİS duyarlılığının duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Tull ve ark., 2010: 991). Tüm bunların sonucunda yüksek DİS seviyesinin duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğu ve duygu düzenleme

güçlüklerinin ise depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Tull ve ark., 2010: 991; Markarian, Pickett, Deveson ve Kanona, 2012: 3; Ehring, Fischer, Schnülle, Bösterling, Tuschen ve Caiffier, 2008: 1580; Rude ve McCarth, 2003: 803).

Daha önce de belirtildiği üzere değişen koşullara uyum sağlama yetisi olan bilişsel esneklik çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkilendirilmektedir. Dennis ve Vander Wal'a (2010: 243) göre zor durumları kontrol edilebilir olarak algılayan, yaşam olayları ve insan davranışı için çoklu alternatif açıklamaları algılayan ve zor durumlara çoklu alternatif çözümler üretebilen yani bilişsel esnekliğe sahip bireylerin zor yaşam deneyimleriyle karşı karşıya kaldıklarında adaptif olarak tepki göstermeleri daha muhtemel olmaktadır. Ancak bu beceriye sahip olmayan bireyler, bu deneyimlere cevap olarak patolojik reaksiyonlar yaşamaya daha duyarlı olabilmektedir. Buna göre bilişsel olarak daha esnek olan kişiler, duygu düzenleme güçlüklerini daha az deneyimlemektedir (Arıcı-Özcan, Çekici ve Arslan, 2019: 529). Ancak bilişsel esneklik düşük olduğunda bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşamalarının daha olası olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme gücü bireylerin işlevselliğini, diğerleriyle olan ilişkisini olumsuz yönde etkilemekte ve dolayısıyla hayat kalitelerini düşürebilmektedir (Gross ve Munos, 1995: 151). Dolayısıyla duygu düzenleme güçlükleri ile depresyon belirtileri arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 2018: 52). Bu nedenle, bilişsel esnekliğin düşük olmasının duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olacağı ve duygu düzenleme güçlüklerinin de depresyon belirtileri ile ilişkili olacağı kolayca varsayılabilir. Sonuç olarak oldukça yaygın bir psikolojik bozukluk olan depresyonun birçok ilgili değişkenle birlikte ele alındığı çalışmalar olmakla beraber, özellikle davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlükleri gibi birbirleriyle de ilişkili olan değişkenler bağlamında değerlendirilmesi, depresyon konusunda yeni açılımlar sağlama potansiyeli taşımaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmanın amacı, depresyon belirtilerinin, davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlükleri çerçevesinde incelenmesidir.

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Bilge ve Sertel Berk'in (2018: 183) de vurguladığı üzere Pekiştirici Duyarlılık Kuramı kapsamında ödüle/cezaya duyarlılık ile psikopatoloji alanında her ne kadar yurt

dışında birçok araştırma yapılmış olsa da ülkemize birkaç çalışma dışında bu spesifik alanda araştırma bulunmamakta ve dolayısıyla ülkemizde bu konudaki alan yazının bu açıdan eksik olduğu görülmektedir. Daha özelde ise alan yazın detaylı bir şekilde incelendiğinde ödüle/cezaya duyarlılık ve bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelerken duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelendiği herhangi bir spesifik çalışma da bulunmamaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmanın özgün katkısı; depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde nörobiyolojik temelli bir kişilik kuramı, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüklerinin birbirleriyle olan ilişkisi ve bu ilişkiden yola çıkarak depresyon bozukluğunun tedavisine yönelik yeni bakış açıları geliştirerek mevcut alan yazına bir katkı sağlamaktır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ALAN YAZIN

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle majör depresyon bozukluğu tanımlanacak, tanı ölçütleri ve sınıflandırmadan bahsedilip farklı kuramların depresyonu nasıl açıkladığına değinilecektir. Ardından pekiştirici duyarlılık kuramı kapsamında davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri tanımlanarak bu sistemlerle ilgili olarak alan yazında bulunan çalışmalar aktarılacaktır. Daha sonra bilişsel esneklik kavramı açıklanıp bilişsel davranışçı terapi bağlamında bilişsel esneklikten bahsedilecek ve bilişsel esneklik ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilecektir. En sonda duygu düzenleme ve duygu düzenlemede güçlük kavramları tanımlanacak ve araştırmanın amacı doğrultusunda duygu düzenleme güçlükleri ile depresyon, davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkisi aktarılacaktır.

#### 2.1. Depresyon

##### 2.1.1. Depresyonun Tanımı

Ruhsal çökkünlük olarak da tanımlanan depresyon; derin üzüntü ya da bazen hem üzüntü hem de bunaltılı bir duygu durumunun eşlik ettiği, düşünce, konuşma ve fizyolojik işlevlerin yavaşladığı ve tüm bunlara ek olarak değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık gibi duygu ve düşüncelerin bir arada var olabildiği bir sendromdur (Öztürk, 2004: 342). Klinik bir rahatsızlık olan depresyon, keder duygusu olarak tanımlanan ruhsal durumdan farklıdır ve depresyondaki keder duygusu normale göre çok daha yoğun ve uzun sürelidir. Kişi daha önceden sevdiği faaliyetlere yönelik ilgisini kaybedebilir ve günlük işlerini yürütmesi de son derece zorlaşmaktadır. Bu açıdan depresyon bireylerin yaşamında iş, aile ve sosyal yaşam gibi önemli alanlarda bozulmalara ve işlev kaybına neden olan bir ruhsal bozukluktur (Türkçapar, 2018b: 37-38). Seligman'ın (1975: 76) deyişiyle depresyon, ruhsal bozukluların soğuk algınlığıdır ve hepimizin hayatına bir noktada dokunmuştur. Bu durum alan yazında depresyonun ruh sağlığı uzmanları tarafından en yaygın görülen ruhsal

bozukluklardan birisi olarak tanımlanmasıyla da kendini göstermektedir (Young, Rygh, Weinberger ve Beck, 2014: 275).

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre depresyon 264 milyondan fazla insanın etkilendiği dünya çapında yaygınlığa ulaşmış bir hastalıktır (Dünya Sağlık Örgütü, 2019). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan DSM-IV bozukluklarının yaygınlığının araştırıldığı bir çalışmada majör depresif bozukluğun 12 aylık yaygınlığının %6,7 olduğu bulunmuştur. Yine Amerika Birleşik Devletleri'nde duygu durum ve kaygı bozukluklarının yaygınlığını gözden geçirmek amacıyla yapılan bir araştırmada majör depresif bozukluğun yaşam boyu yaygınlığının %29,9 olduğu sonucuna varılmıştır (Kessler, Petukhova, Sampson, Zaslavsky ve Wittchen, 2012:178). Ülkemizde son yıllarda depresyonun yaygınlığına dair yapılan araştırmalardaki bulguların değerlendirildiği bir çalışmada, depresyonun yaygınlığının araştırma yöntemleri ve örneklemelerin çeşitliliği nedeniyle değişmekle beraber %7 ile %42,2 arasında olduğu bulunmuştur (Binbay ve ark., 2013: 4). Dolayısıyla, dünyada oldukça yaygın olarak görülen bu ruhsal bozukluk ülkemizde de ciddi boyutlarda gözlemlenmektedir. Depresyonun yaygın olarak ortaya çıkması göz önüne alındığında, bu bozukluğun gelişimini etkileyebilecek ve ayrıca depresif durumun iyileşmesini kolaylaştıran faktörlerin araştırılması oldukça önem taşımaktadır (Liverant, Brown, Barlow ve Roemer, 2008: 1201).

Depresyon bozukluğunun oluşmasında etkili olan faktörler incelendiğinde biyolojik faktörler (genetik, nörokimyasal etkiler) ve psikolojik faktörlerin (stresli yaşam olayları, kişilik, bireyin dünya ve deneyimleri hakkında olumsuz düşünme tarzı, bilişsel yatkınlık, erken çocukluk sıkıntıları, sosyal desteğin azlığı) etkili olduğu belirtilmektedir (Butcher, Hooley ve Mineka, 2014). Buna ek olarak, Hofmann, Sawyer, Angela-Fang ve Asnaani (2012: 409) duygu durum ve kaygı bozukluklarının temelinde olumsuz duygulanımı düzenleme güçlüğüne ek olarak olumlu duygulanımın azlığı olduğunu vurgulamaktadır. Kronik olarak olumsuz duygulanım kişinin enerjisini ve durumsal zorluklarla uyumlu bir şekilde başa çıkma yeteneğini tüketme eğilimindedir ve bu da olumsuz duygulanım deneyimini şiddetlendirmektedir (Hofmann, Sawyer, Angela-Fang ve Asnaani, 2012: 410). Bu temel etmenlerin depresyon bozukluğu üzerinde etkisi olduğu göz önüne alındığında depresyon belirtileri ile ilişkili olarak çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirmenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Depresyon düzeyinin hangi etkenlere göre ne derece değişiklik gösterdiğine dair alan yazında birçok farklı araştırma yayınlanmıştır. Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde değinileceği üzere cinsiyet faktörü bu belirleyici değişkenlerden biridir. Yukarıda da belirtildiği gibi yaygın görülen bir ruhsal bozukluk olan depresyonun kadınlarda erkeklerin yaklaşık iki katı kadar daha yaygın görüldüğü belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Hilt, 2009: 386; Bromet ve ark., 2011: 8; Ferrari ve ark., 2013: 475). Ülkemizde ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyete göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisine dair yapılan bir araştırmada, kadınların %31,9'nun ve erkeklerin %17,9'nun majör depresyon bozukluğu tanısı aldığı ve bireyin cinsiyeti ile duygu durum bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Keskin, Ünlüoğlu, Bilge ve Yenilmez, 2012: 346). Ancak bahsedilen bu çalışmaların tersine depresyonun puanlarının cinsiyete göre değişmediğini ya da istatistiki olarak anlamlı farklar olmadığını bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Büyükköse-Kavas, 2007: 307; Mackenzie ve ark., 2011: 104).

### **2.1.2. Tanı Ölçütleri ve Sınıflandırma**

Depresyonu anlamak için psikiyatrik sınıflandırma sistemlerinde yer alan tanı ölçütleri kaynak oluşturmaktadır. Depresyon farklı nedenlerle ortaya çıkan bir ruhsal bozukluk olsa da nedenine göre değil ortaya çıkan belirtilere göre tanı konulmaktadır (Türkçapar, 2018b: 37). Bu açıdan ruhsal bozuklukların sınıflandırılmasında iki ana kaynak bulunmaktadır. Bunlardan biri Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 1952 yılından itibaren çıkarmaya başladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabıdır (Kawa ve Giordano, 2012: 3). Son yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımına (DSM-5) göre depresyon bozuklukları altında yer alan majör depresyon bozukluğunun teşhis edilmesi için, aynı iki haftalık dönem boyunca aşağıda sıralanan belirtilerden beşi ya da daha çoğunun hastalık tanısı koyulacak kişide gözlemlenmesi ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik meydana geldiğinin ortaya konulması gerekli koşuldur. Bu belirtilerden en az birisinin çökkün duygu durum ya da ilgi yitimi veya zevk alamama olması gerekmektedir. Bu belirtiler şu şekildedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013: 92-93):

- 1- ökkün duygu durum, nerdeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir ya da bu durum başkalarınca gözlenir.
- 2- Bütün ya da nerdeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu nerdeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur.
- 3- Kilo vermeye çalışırken çok kilo verme ya da kilo alma.
- 4- Nerdeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.
- 5- Nerdeyse her gün, ajitasyon veya yavaşlama.
- 6- Nerdeyse her gün, bitkinlik veya içsel gücün kalmaması.
- 7- Nerdeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları.
- 8- Nerdeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama.
- 9- Yineleyici ölüm düşünceleri, özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürme üzerine özel bir eylem tasarlama.

Bunlara ek olarak, DSM-5'e göre bu belirtiler, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da önemli işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur. Belirtilerin görüldüğü dönem bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun etkisine bağlanamaz, majör depresyon döneminin ortaya çıkışı, şizofreni açılımı kapsamında giden bozukluklarla daha iyi açıklanamaz ve hiçbir zaman mani dönemi ya da hipomani dönemi geçirilmemiştir.

Ruhsal bozuklukların sınıflandırılmasında kullanılan diğer bir kaynak ise Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayımlanan Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD)'dir. ICD-10 2019 versiyonuna göre depresyon, duygu durum bozukluklarının alt başlıkları arasında yer almaktadır. Depresyon, enerjinin azalması ve aktivitelerin azalmasına eşlik eden bazı belirtilerle tanımlanmaktadır. Zevk, ilgi ve konsantrasyon kapasitesi azalmaktadır. Buna göre depresyon hafif, orta ve şiddetli depresyon olarak üç gruba ayrılmaktadır. Uyku ve iştah genellikle bozulmaktadır. Benlik saygısı ve kendine güven nerdeyse her zaman düşük olmaktadır ve hafif depresyonda bile suçluluk ve değersizlik düşünceleri bulunmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2001: 29).

Kişide yukarıda sıralanan belirtilerden iki veya üçü bulunursa hafif depresyon, dört veya daha fazla belirti bulunursa orta düzeyde depresyon tanısı konulmaktadır. Belirtilerin birçoğunun belirgin ve rahatsız edici olduğu, genellikle benlik saygısı kaybı, değersizlik veya suçluluk fikirlerinin görüldüğü, intihar düşünceleri ve intihar eylemine başvurma daha yaygın olduğu durumlarda ise bu ruhsal durum şiddetli depresyon olarak sınıflandırılır. Ayrıca, DSM- 5'te olduğu gibi ICD 10 tanı rehberine göre de depresif bozukluk tanısı belirtilerin en az iki hafta süreyle devam ettiği durumlarda konulmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2001: 30).

### **2.1.3. Depresyon ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.1.3.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Depresyonun ilk psikanalitik formülasyonu Sigmund Freud'un (1917) "Yas ve Melankoli" başlıklı yazısında sunulmuştur. Levy ve Wasserman'a (2009: 475) göre bu makale depresyonun kavramsallaştırılmasına ve anlaşılmasına önemli katkı sağlamıştır. Bu makalede Freud depresyon ile yas tutma sırasındaki belirtilerin benzerliğini ön plana taşımış ve bu iki durum arasındaki durumu karşılaştırmıştır (Freud, 1917: 155). Freud (1917: 153) makalesinde yası, düzenli olarak sevilen bir kişinin kaybına ya da anavatan, özgürlük, ideal ve benzeri gibi kişiden alınmış bir soyutlamanın kaybına verilen tepki olarak tanımlamıştır. Yas tutma süreci farklı kişilerde değişik şiddet ve sürede görülmekle birlikte, yitirilen nesneye olan bağlılığın derecesi de yas tutma eyleminin şiddet ve süresi üzerinde etkili olmaktadır. Yas sürecinde, depresyon sürecine benzer şekilde, derin üzüntü, ağlamalar, uyku bozuklukları, isteksizlik veya bir şeyden zevk alamama görülebilmektedir (Öztürk, 2004: 388).

Melankoli de yas gibi sevilen nesnenin kaybına verilen tepki olabilir ancak gerçek sevgi nesnesi yitimi olmak zorunda değildir (Freud, 1917: 155). Kişide gerçek bir duruma veya düşüncede yaşanan bir değişime bağlı olarak yitim duygusu oluşabilir, kişi sevdiği nesne veya kişiyi yitirmiş duygusu yaşayabilir ya da gerçekten yitirmiştir. Yitim duygusu sevgiyle beraber bilinçdışı kin ve nefreti uyandırır. Böylece birey kin ve nefreti kendi egosuna yöneltir ve öz saygısı düşer; birey kendisini değersiz küçük ve suçlu görür ki bu sürecin sonunda ruhsal çöküntü oluşur (Öztürk, 2004: 389). Benlik saygısının azalması melankolide mevcuttur ancak yasta böyle bir durum

bulunmamaktadır (Freud, 1917: 153) ve yas ve çöökkünlük arasındaki temel fark oluşturan da budur (Öztürk, 2004: 389).

### **2.1.3.2. Davranışçı Yaklaşım**

1970'lerde ve 1980'lerde, davranış geleneğindeki bazı kuramcılar depresyon için davranışsal kuramlar geliştirmişlerdir (Butcher, Hooley ve Mineka, 2015: 200). Bu kuramcılardan biri olan Ferster, depresyonun psikomotor ve düşünce süreçlerinin yavaşlaması ve daha önce başarılı olan davranışların azaltılması veya yokluğu ile karakterize olduğunu düşünmüştür (Lewinsohn,1975: 29). Ferster (1973: 861) ayrıca depresyonda ölüm, ayrılık veya ani çevresel değişiklikler gibi olayların sebep olduğu pozitif pekiştirecin yitilmesi ve pozitif pekiştirecin yitimine bağlı olarak bireyin davranış repertuarının azaldığını, depresif davranış ve disforik duygularının ortaya çıktığını belirtmektedir. Bu açıdan olumsuz sosyal sonuçların üstesinden gelmekte başarısız olmak, kaçınma veya kaçmak depresyonun öncüllerinden biri olarak görülmektedir (Ferster, 1973: 858). Kısacası bu görüşe göre depresyondaki birey, pozitif pekiştireç alabileceği mümkün olduğu durumlarda kaçınma ve kaçma davranışını artırır ve tersine kaçışın pekiştirileceği durumlarda pasif bir davranış repertuarı geliştirir ve dolayısıyla cezadan kaçamamış olur (Beck ve Alford, 2009: 214).

Depresyonun davranışçı açıklamasının bir diğer temsilcisi olan Lewinsohn'a göre kişinin azalmış sayıda olumlu pekiştireç alması, depresyonun ortaya çıkması için kritik bir öncü koşul oluşturmaktadır (Lewinsohn ve Graf, 1973: 261). Bu açıdan azalmış sayıda pozitif pekiştireç alan kişi üzüntülü hisseder (Lewinsohn,1975: 31). Ayrıca diğer insanlardan pozitif pekiştireç almanın bir yolu olan sosyal becerilerdeki bozukluklar depresyonun ortaya çıkmasında önemlidir. Çünkü, sosyal çevredeki olumlu pekiştireçlerin azalması depresif davranışların güçlenmesine ve sürmesine neden olmaktadır (Lewinsohn, 1975: 30). Kısacası, Lewinsohn'un modeline göre kişinin çevresinden azalmış sayıda sözel veya sosyal pozitif pekiştireç alması ve daha fazla negatif deneyim yaşaması sonucunda kişi üzüntülü hissedebilir ve bunun doğal sonucu olarak depresyon ortaya çıkabilir.

### 2.1.3.3. Bilişsel Yaklaşım

Depresyonun bilişsel modeli Beck tarafından ortaya konulmuştur. Bilişsel model depresyonu açıklamak için üç mekanizmanın önemini vurgulamaktadır (Rush ve Beck, 1978: 201). Bunlardan ilki bireyin bir durumu değerlendirmesini etkileyen tutumlar ve inançlar şeklinde tanımlanan kalıcı bilişsel kalıplar olan ‘şemalar’dır (Beck, 1964: 570). Şemalar; düşünceler ve görüntülerdeki kalıcı, tekrarlayan temalardan ve tekrarlayan hatalı bilgi işlem kalıplarından çıkarılan varsayımsal yapılarıdır (Clark ve Beck, 2010: 419). Şemalar dış olaylar tarafından aktive edildiğinde bilgi işleme sisteminde hatalara yol açabilir ve böylece hastalığa özel bilişsel içerikler gelişmesine sebep olabilir (Beck, 2005: 954).

Beck’in bilişsel modelindeki mekanizmalardan ikincisi ise ‘olumsuz bilişsel üçlü’ olarak adlandırılan mekanizmadır. Bunlar, bireyin kendisine, deneyimlerine ve geleceğine yönelik negatif algılarıdır (Rush ve Beck, 1978: 202; Beck ve Alford, 2009: 226; Clark ve Beck, 2010: 419). Buna göre bireyin kendisine dair negatif algıları bireyin kendisini suçlamasına ve ortaya çıkan olumsuzlukların sebebinin kendisine dair algıladığı eksikliklerde olduğuna inanmasına yol açar. Deneyimlerine dair yanlış algısı ise sürmekte olan deneyimlerini olması gerekenden daha olumsuz şekilde yorumlamasına yol açar. Son olarak geleceğine dair olan olumsuz algı ise bireyin hali hazırda deneyimlemekte olduğu negatif durumların sonsuza kadar devam edeceği inancını ima eder (Rush ve Beck, 1978: 202; Beck ve Alford, 2009: 226).

Mekanizmaların üçüncüsü ise bireyin düşünme sürecindeki yanlışlıkları ifade eden ‘bilişsel hata’dır. Bilişsel hatalar; keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, kişiselleştirme gibi alt başlıklara ayrılır. Bu bilişsel hatalar, depresyonu tetikleyecek faktörler ve koşulların varlığında bireyin depresyona girme yatkınlığını arttırmaktadır (Beck, 1978: 203). Sonuç olarak bilişsel kuramı oluşturan bu parçalardan her biri birbirini etkileyerek depresyonun farklı tür semptomlarının ortaya çıkışını tetiklemektedir (Butcher, Hooley ve Mineka, 2015: 202).

#### 2.1.3.4. Öğrenilmiş Çaresizlik ve Umutsuzluk Kuramı

Depresyonun öğrenilmiş çaresizlik kuramı, hayvan araştırmalarının yapıldığı bir laboratuvardaki gözlemlerden ortaya çıkmıştır (Butcher, Hooley ve Mineka, 2015: 203). Seligman ve arkadaşları laboratuvar köpekleriyle yaptıkları deneyde, ilk olarak kontrol edilemez şoka maruz bırakılan köpeklerin, şokları kontrol edebilecekleri durumda olduklarında çaresiz ve pasif davrandıklarını kaydetmişlerdir (Seligman, 1975: 21; Overmier ve Seligman, 1967: 33). Öğrenilmiş çaresizlik terimi ile açıklanan bu duruma göre hayvanlar veya insanlar itici olaylar üzerinde hiçbir kontrolleri olmadığında çaresiz olduklarını öğrenebilir, böylece pasiflik ve hatta depresyon sergileyebilir (Overmier ve Seligman, 1967: 33; Butcher, Hooley ve Mineka, 2015: 203). Öğrenilmiş çaresizliğin insanlarda da olduğunu gözlemledikten sonra Seligman, öğrenilmiş çaresizliğin depresyonun altında yatan temel sebeplerden biri olduğunu öne sürmüştür (Hiroto ve Seligman, 1975: 326). Buna göre insanlar, üzerinde çok az kontrole sahip oldukları veya hiç kontrol etmedikleri stresli yaşam olayları geçirdiklerinde çaresizlik yaşamakta ve bu çaresizlik de depresyon ile sonuçlanmaktadır (Hiroto ve Seligman, 1975: 327). Bu açıdan öğrenilmiş çaresizlikte bireylerde ‘ne yaparsam yapayım sonuçta hiçbir şey fark etmiyor’ gibi bir değerlendirme ön plandadır (Türkçapar, 2018b: 52).

Öğrenilmiş çaresizlik modeli, Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) tarafından revize edilmiştir. Revize edilen modele göre insanlar kontrol edilemez negatif olaylarla karşılaştıklarında kendilerine neden diye sorarlar ve insanların bu durumlara yükledikleri atıf türleri kişinin depresif olup olmamasında etkili olmaktadır (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978: 50). Buna göre atıf tarzında bireysel farklılıklar mevcuttur. Genellikle başarısızlığı evrensel, kalıcı ve içsel faktörlere bağlayan insanlar düşük benlik saygısına sahip ve depresyona daha yatkındırlar (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978: 68). Dolayısıyla, yeniden formüle edilen öğrenilmiş çaresizlik modeline göre depresif kişiler, olumsuz durumları içsel, kalıcı ve evrensel olarak değerlendirmektedir.

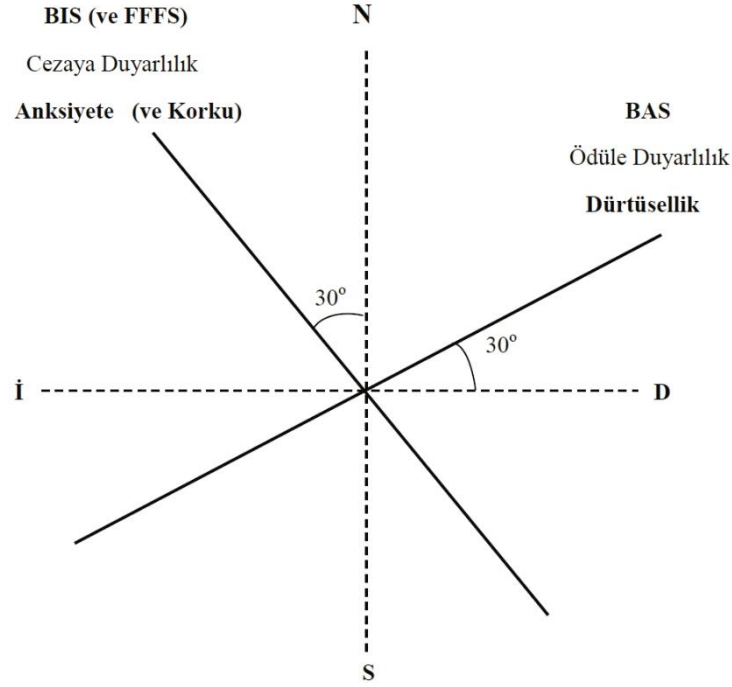
Revize edilen öğrenilmiş çaresizlik modeli daha sonradan yeniden formüle edilerek depresyonun umutsuzluk modeli adı verilen model Abramson, Metalsky ve Teasdale (1989: 358) tarafından geliştirilmiştir. Umutsuzluk kuramına göre, yüksek oranda arzulanan sonuçların ortaya çıkmayacağı veya yüksek düzeyde istenilmeyen

sonuçların ortaya çıkacağına yönelik beklenti ve kişinin repertuarında hiçbir yanıtın bunu değiştirmeyeceği düşüncesi depresyona yol açmaktadır (Abramson, Metalsky ve Teasdale, 1989: 359). Umutsuzluk, olumsuz yaşam olaylarını kalıcı ve evrensel nedenlere atfetmenin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Dahası, bu olumsuz olayların iç nedenlere atfedilmesi, benlik saygısını azaltarak kişinin değersizlik duygusu geliştirmesine ve depresyon belirtilerinin güçlenmesine yol açmaktadır (Joorman, 2009: 300).

## **2.2. Pekiştireç Duyarlılık Kuramı**

### **2.2.1. Pekiştireç Duyarlılık Kuramı**

Gray tarafından ortaya atılan pekiştireç duyarlılık kuramının temelleri, Pavlov'un klasik koşullanmasındaki biyolojik süreçler ve Eysenck'in kişiliğe yönelik biyolojik yaklaşımından oluşmaktadır. Eysenck araştırmalarında kişiliğin farklı boyutlarını ele almış ve bunları biyolojik temellere dayandırmıştır (Corr, 2004: 318; Eysenck, 1967). Bu açıdan Eysenck içedönüklük ve dışa dönüklüğün retiko-kortikal devrenin uyarılmasıyla ilgili olduğunu, nörotisizm ve istikrarlılığın ise limbik devrenin uyarılmasıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir (Matthews ve Gilliland, 1999: 585). Eysenck, kişiliğe dair önemli biyolojik modellerden birini geliştirmiş ve Eysenck'in yaklaşımı, kişilikle ilgili nöropsikolojik araştırmaların gerçekleştirilmesi için temel olmuştur (Corr, 2004: 318). Bu temel üzerinde zamanla yeni bir literatür oluşmuş ve Gray (1981: 260), Eysenck'in kuramına alternatif bir nöropsikolojik kişilik kuramı geliştirmiştir. Sonuç olarak, pekiştireç duyarlılık kuramı 1970'li yıllarda ilk olarak Gray'in çalışmalarında ortaya atılmıştır (Corr ve Perkins, 2006: 3; Corr, 2004: 318; Gray, 1970: 249). Gray, Eysenck'in içe dönüklük-dışa dönüklük ile nörotisizm-duygusal denge boyutlarının 30 derece saptırılarak kaygıyı yansıtan 'cezaya duyarlılık' (davranışsal inhibisyon), dürtüsellığı yansıtan 'ödüle duyarlılık' (davranışsal aktivasyon) eksenlerini oluşturmuştur (Pickering ve Corr, 2008: 241; Matthews ve Gilliland, 1999: 585; Corr, 2002b: 512; Gray, 1981: 260). Yani Gray, Eysenck'in önerdiği kişilik boyutlarını daha çok ceza ve ödüle karşı duyarlılıkların türevi olarak görmüştür (Gray, 1970: 263).



**Şekil 2.2.1.1 Pekiştirece Duyarlılık ile Nörotisizm ve Dışadönüklük Boyutlarının İlişkisi (Pickering ve Corr, 2004: 241; Bilge, 2014: 57)**

PDK, pekiştirece duyarlılığın, kişiliğin, ruh halinin, yönelimin, yaklaşma-kaçınma davranışlarının ve psikopatolojinin altında bulunan bireysel farklılıkların Davranışsal İnhibisyon Sistemi-DİS, Davranışsal Aktivasyon Sistemi-DAS ve Savaş-Kaç-Don Sistemi-SKDS olarak adlandırılan beynin üç ana alt sisteminin aktivitesindeki farklılıklardan kaynaklandığını öne süren nörobiyolojik temelli bir kişilik kuramıdır (Corr, 2004: 324; Gray ve McNaughton, 2000). Gray'in pekiştireç duyarlılık kuramı motive olmuş davranışın altında yatan üç ana duygu sistemini içerecek şekilde gelişmiştir. Bunlar aşağıdaki gibidir (Corr, Pickering ve Gray, 1995: 48; Corr, 2002b: 513; Corr, 2004: 320; Kimbrel, 2008: 597, Pickering ve Corr, 2008: 243):

- 1- Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS): Bu sistemin kaygı ile bağlantılı olarak koşullanmış caydırıcı uyarılara, yani hem cezaya hem de ödülün sonlandırılmasına ve bunun yanında aşırı yenilik, yüksek yoğunluklu uyarılar ve doğuştan gelen korku uyarılarına karşı duyarlı olduğu varsayılmıştır. Bu yeterli girdilerle birlikte aktive olan DİS, davranışsal inhibisyon, yani devam eden davranışın kesintiye uğraması, uyarılma ve dikkat seviyesinde bir artış üretir. DİS'in amacı cezalandırmaya yol açması beklenen davranışı bastırarak 'kaçınma' davranışını düzenlemesidir.

- 2- Davranışsal Aktivasyon sistemi (DAS): Bu sistemin koşullanmış ödül ile ilişkili uyarıların sunulması ve cezanın sonlandırılmasına yönelik uyarılara karşı duyarlı olduğu varsayılmıştır. Bu sistem dürtüselliğin nedensel temelidir. DAS'ın amacı; organizmayı, gıda, cinsel partner, su gibi benzeri biyolojik pekiştireçlere yönelik 'yaklaşma' davranışını başlatmaktır. Ayrıca bu sistem pozitif duygu durumundan sorumludur.
- 3- Savaş Kaç Sistemi (SKS): Bu sistemin koşulsuz rahatsız edici uyarılara karşı duyarlı olduğu, öfke ve panik duygularına aracılık ettiği varsayılmıştır. Bu sistemin yeterli girdiler tarafından uyarılması (koşulsuz ceza ya da ödülün verilmemesi gibi), savunma, saldırganlık ya da kaçış davranışı üretir. SKS'nin aktivasyonuna öfke (savunma saldırganlık durumunda) ve / veya panik (kaçış durumunda) eşlik eder. Kaçış mümkünse hayvan veya kişi kaçacaktır, eğer kaçma mümkün değilse hayvan veya kişi savaşacaktır. Genellikle bu iki davranış örüntüsü arasında hızlı bir değişim söz konusudur.

### **2.2.2. Pekiştireç Duyarlılık Kuramının Revizyonu**

Pekiştireç duyarlılık kuramı, Gray ve McNaughton (2000) tarafından revize edilmiştir. Revize edilmiş PDK'da önceki kuramda olduğu gibi üç sistem önerilmiştir ancak DİS ile SKDS arasında bir düzenleme yapılmıştır. Ayrıca revize edilen kuramda önceden vurgulanan sistemleri aktive eden uyarılarınla ilgili de farklılaşmaların söz konusu olduğu görülmektedir (Pickering ve Corr, 2008: 243; Bijttebier, Beck, Claes ve Vandereycken, 2009: 422). Revize edilmiş haline göre bu sistemler aşağıdaki gibidir (Pickering ve Corr, 2008: 243-244; Corr ve Perkins, 2006: 5; Corr, 2004: 324; Gray ve McNaughton, 2000: 86):

- 1- Savaş-Kaç-Don Sistemi (SKDS): Bu sistem tüm koşullu ve koşulsuz rahatsız edici uyarılara verilen reaksiyonlara aracılık etmekten, kaçma ve kaçınma davranışlarından sorumludur. Ayrıca bu sistem kaygı değil, korku duygusuna aracılık etmektedir. Klasik kuramda rahatsız edici uyarıya tepki DİS ile ilişkilirken revize edilen versiyonda tüm rahatsız edici uyarılara tepki SKDS ile ilgilidir. Bu sistemle ilişkili kişilik özellikleri korkuya eğilimlilik ve kaçınmayla karakterizedir.

- 2- Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS): Davranışsal aktivasyon sisteminde ise çok önemli değişikliklere gidilmemiş büyük ölçüde aynı kalmıştır. Revize edilmiş versiyonda DAS, koşullu ve koşulsuz tüm istek uyandıran tepkilere aracılık etmektedir. Bu sistem istek uyandırıcı bir sistemdir bu nedenle ilişkili olan kişilik özellikleri iyimserlik, ödüle yönelimlilik, dürtüsellik ile karakterizedir.
- 3- Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS): Son olarak DİS ise önceki kuramdan farklı olarak DAS ile SKDS arasında bulunan hedefe yönelik çatışmanın (yaklaşma ve kaçınma çatışması) çözümünden sorumludur. DİS aynı zamanda riskli davranışları değerlendirmek, hedef çatışmasının çözümüne yardımcı olmak amacıyla bellek ve ortamın taranmasını gerektiren kaygı duygusunu da yaratmaktadır. Önceki versiyonda olduğu gibi, DAS çelişkili davranışları engeller ve hedef çatışmasını çözmek için belleğin risk değerlendirmesi taramasını başlatır. Bu durum bireylerde endişe, ruminasyon veya olası bir tehlike / kayıp duygusu olarak deneyimlenir.

Kuramın revize edilmiş haline göre kaygı ile korku arasındaki fark açığa kavuşturulmuştur. Korku insanı veya hayvanı tehlikeden uzaklaştırma işlevine sahiptir ve savaş/kaç/don tepkilerini içerir. Yaklaşma-kaçınma çatışması olması durumunda ise kaygı insanı veya hayvanı tehlikeye doğru hareket ettirme işlevine sahiptir (McNaughton ve Corr, 2004:286). Kısaca, SKDS panik ve korkuyla, DAS dürtüsellik ile DİS ankisyete ile ilişkilidir. Ayrıca DİS ile SKDS cezaya duyarlılıkla, DAS ise ödüle duyarlılıkla karakterizedir (Corr, 2004: 324).

Cezaya ve ödüle duyarlılık tüm bireylerde mevcuttur ancak yoğunlukları kişiden kişiye göre değişmektedir (Higgins, 2006: 439). Bu açıdan nispeten yüksek DAS duyarlılığına sahip bireylerin, ödüller engellendiğinde veya ortadan kalktığında hayal kırıklığı, üzüntü veya umutsuzluğa yönelik hızlı ve yoğun bir şekilde tepki göstermesi daha olasıdır. Ayrıca potansiyel ödülün önündeki engelleri aşmak için daha fazla çaba sarf etmeleri de muhtemeldir. Buna karşın nispeten yüksek DİS duyarlılığına sahip bireylerin, yeni veya tehdit edici durumlarda kaygı ve davranışsal geri çekilme ile cevap verme olasılığı daha yüksektir (Dennis, 2007: 201). Nitekim aşırı derecede artmış DİS duyarlılığının bireyleri kaygı bozukluklarına veya depresif bozukluklara karşı kırılabilir hale getirebileceği belirtilmektedir (Carver, Teri ve White, 1994: 320).

Davranışsal aktivasyon sisteminin biyolojik boyutuna bakıldığında bu sistemin ventral tegmental alandan çıkan dopaminerjik yollarla bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Depue ve Iacano, 1989: 462; Meyer, 2001: 2). Ödüllendirici bir uyararla karşılaşıldığında DAS aktivitesi olumlu duygulanımı (umut, sevinç ve heyecan), yaklaşma motivasyonunu ve yaklaşma davranışını tetiklemektedir. Ancak tepkisiz (unresponsive) DAS, ödüllere yanıt vermeme, düşük olumlu duygulanım ve azalmış çevresel etkinliklere katılımı ilişkilendirilmektedir (Meyer, 2001: 2). Davranışsal inhibisyon sisteminin biyolojik boyutuna bakıldığında ise bu sistemin daha çok septal ve hipokampal yollarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gray, 1990: 272). Kısacası, DAS mezolimbik sistemdeki dopaminerjik aktivite yoluyla ödüllere duyarlılığı ve yanıt vermeyi kontrol ederken, DİS septohipokampal sistemdeki noradrenerjik ve serotonerjik aktivite yoluyla tehditlere duyarlılığı ve yanıt vermeyi kontrol etmektedir (Corr ve McNaughton, 2008: 162).

### **2.2.3. Pekiştireç Duyarlılık Kuramı ile İlgili Çalışmalar**

Gray'in kuramı bireyler arasındaki farklılıkların pekiştireç duyarlılık kuramının her bir sistemi için farklı tepkiler doğuracağını varsayar. Örneğin, hiper-aktif DAS bireylerin, hipo-aktif DAS bireylere göre ödül sinyallerine daha duyarlı olması gerektiğini öngörür; öte yandan hiper-aktif DİS bireyler, hipo-aktif DİS bireyelerine göre ceza sinyallerine daha duyarlı olmalıdır (Corr, 2002a: 1248). Bireyler DAS ve DİS duyarlılıkları bakımından farklılık gösterebilir ve bu nörobiyolojik sistemlerde uçlarda olan bireyler açısından çeşitli ruhsal bozukluklara karşı kırılganlık oluşturabilir (Alloy ve ark., 2008: 311; Johnson, Turner ve Iwata, 2003: 26). Bu açıdan, çeşitli ruhsal bozukluklarla ilişkili olarak kişilik temelleri ve davranışsal beyin sistemlerinin rolünü anlamak, klinisyenlerin potansiyel belirti gelişimini tahmin etmelerine ve önleyici veya tedavi müdahaleleri oluşturmalarına yardımcı olabilir (Arfaie ve ark., 2017: 263).

Bu bağlamda, pekiştireç duyarlılık kuramının bu üç beyin sisteminin patolojiler ile ilgisini değerlendiren araştırmalara göz atmak faydalı olacaktır. DİS ve DAS duyarlılığı ile spesifik patolojiler arasındaki ilişkinin incelenmesi yurtdışında ve yurtiçinde birçok araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalarda göze çarpan önemli bir olgu araştırmaların büyük bir kısmında hipotezlerin PDK'nın klasik

versiyonunu referans aldığıdır. Ayrıca alan yazın incelendiğinde araştırmaların büyük bir kısmında (Tull, Gratz, Latzman, Kimbrel ve Lejuez, 2010: 989; Hundt, Nelson-Gray, Kimbrel, Mitchel ve Kwapil, 2007: 1002) pekiştireç duyarlılık kuramının klasik halini referans alan Carver ve White (1994) tarafından geliştirilen Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi ölçeğinin kullanıldığı göze çarpmaktadır. Bu nedenle, mevcut çalışmada da kuramın klasik halini referans alan bu ölçek kullanılacak olup DİS alt boyutu hem Davranışsal İnhibisyon Sistemini hem de Savaş Kaç Sistemini içerecektir. İlk olarak nörobiyolojik temelli bir kişilik kuramı olan pekiştireç duyarlılık kuramı kullanılarak psikopatolojinin anlaşılması konusunda yurtdışında yapılan araştırmalara ardından da yurt içindeki çalışmalara değinilecektir.

Davranışsal aktivasyon sistemi duyarlılığı (ödüle duyarlılık) ile davranışsal inhibisyon sistemi duyarlılığı (cezaya duyarlılık) ve bu iki sistem ile kaygı bozuklukları arasındaki ilişki psikoloji alan yazınında ilgi çeken konulardan biri olmuştur. DİS duyarlılığının yaygın kaygı bozukluğunu anlamlı derecede yordadığı (Maack, Tull ve Gratz, 2012: 692), sosyal kaygı bozukluğu ile anlamlı pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu (Coplan, Wilson, Frochlick ve Zelenski, 2006: 922; Kimbrel, Cobb, Mitchel ve Nelson-Gray, 2010: 215) göstermektedir. Öte yandan obsesif kompulsif bozukluk söz konusu olduğunda, Fullana ve arkadaşlarının (2004: 392) OKB semptomlarına sahip olan klinik gruba, obsesif kompulsif semptomlara sahip olmayan kontrol grubunu ödüle ve cezaya duyarlılıkları açısından karşılaştırdıkları araştırmada, klinik grubun normal gruba göre cezaya anlamlı derecede daha duyarlı olduğu ve ödüle duyarlılık açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Kim ve arkadaşları (2016: 6) akıllı telefon bağımlılığının risk faktörlerine yönelik olarak kişilik özelliklerinin rolünü incelemeyi amaçladıkları çalışmada, DAS'ın alt boyutlarından olan dürtü alt boyutu ve eğlence arayışı alt boyutunda yüksek puanlara sahip olmanın akıllı telefon bağımlılığı riskini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Davranışsal inhibisyon sistemi ile davranışsal aktivasyon sisteminin ergenlerde internet bağımlılığını nasıl etkilediğini anlamaya çalıştıkları araştırmada Park ve arkadaşları (2013: 9), DİS ve DAS'ın karşılıklı etkileşimde olduğunu, DAS'ın alt boyutu olan eğlence arayışı alt boyutunun internet bağımlılığını daha fazla yordadığını bulmuşlardır. Aynı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı olan grubun akıllı telefon bağımlılığı olmayan gruba göre DİS ve DAS puanlarının daha yüksek olduğu bununla

birlikte DİS'in bağımlılık yapıcı davranış üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir. Yaşam boyu madde bağımlılığının veya kötüye kullanımının, DAS eğlence arayışı alt boyutu seviyesinin anlamlı derecede daha yüksek olmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Johnson, Turner ve Iwata, 2003: 32).

Davranışsal inhibisyon sistemi ve davranışsal aktivasyon sisteminin duygulanımla ilişkisini inceleyen araştırmalar DAS'ın mutluluk, coşku ve umut gibi olumlu duygulanımla, DİS'in ise olumsuz duygulanımla ilişkili olduğunu göstermektedir (Gable, Reis ve Elliot, 2000: 1135; Gray, 1990: 281). Gable, Reis ve Elliot (2000: 1141) gerçekleştirdikleri araştırmada günlük olayların ve davranışsal inhibisyon/aktivasyon sisteminin bireylerin gündelik duygulanımını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Araştırmaya göre DİS hassasiyeti yani cezaya duyarlılığı yüksek olan bireyler DİS hassasiyeti orta veya düşük olanlara göre günlük olarak daha fazla olumsuz duygulanıma sahip olmuştur ve olumsuz olaylarla karşılaştıklarında bu olaylara karşı daha fazla tepki göstermişlerdir. DİS düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz olay yaşadıkları günlerde daha fazla olumsuz duygulanım düzeyine sahipken, DİS düzeyi orta veya düşük olan bireylerin ise ortalamadan fazla günlük olumsuz olay yaşadıkları günlerde olumsuz duygulanımında ciddi bir artış olmamıştır. Varılan sonuçlardan biri de DİS hassasiyeti yüksek olan kişilerin daha az olumlu duygulanıma sahip oldukları ve DAS düzeyi yüksek olan katılımcıların daha çok olumlu duygulanıma sahip olduklarıdır. Böylelikle DİS ve DAS'ın günlük duygusal deneyimlerle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Bipolar bozuklukta DİS/DAS ilişkisinin incelendiği araştırmalar yüksek seviyede DAS aktivasyonun mani veya hipomani dönemiyle ilişkili olduğunu, depresif dönemin ise düşük DAS aktivasyonu ve yüksek DİS aktivasyonu ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Alloy, 2008: 316; Meyer, Johnson ve Carver, 1999: 283). Yapılan bir araştırmada da DAS duyarlılığının manik belirtilerin zaman içinde yoğunlaşmasını yordadığı dolayısıyla, DAS duyarlılığının bipolar bozukluk tanısı konan kişiler arasında mani dönemi için bir kırılganlık oluşturabileceği belirtilmiştir (Meyer, Johnson ve Winters, 2001).

Yurtdışındaki araştırmalara kıyasla ülkemizde PDK kapsamında yapılan araştırmalar oldukça kısıtlı olmakla beraber göze çarpan bazı araştırmalar bulunmaktadır. Bilge ve Bilge (2018: 95) Türkiye'deki ergenlerin DSM-5 psikopatolojik belirtileri ile DİS-DAS seviyelerindeki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre yüksek

DİS seviyesi, kaygı bozuklukları, depresyon, kaçınan ve bağımlı kişilik bozukluklarını anlamlı bir şekilde yordarken yüksek DAS seviyesinin dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, bulimiya nervoza ve aralıklı taşkınlık bozukluğunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Akdeniz-Görgülü (2018: 48-49) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise yaygın kaygı bozukluğu ve panik bozukluk hastalarında yaşantısal kaçınma, ankisyete duyarlılığı ve davranışsal inhibisyon sistemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Panik bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerle kontrol grubunun karşılaştırıldığı araştırmada, kaygı bozukluğuna sahip hastaların DİS puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı olarak yüksek olduğu; ancak DAS puanları açısından gruplar arasında bir fark olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, DİS duyarlılığı ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif bir ilişki bulgulanmıştır.

Ülkemizde yazılan yüksek lisans tezlerinde de DİS/DAS ile farklı patolojiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bunlara örnek olarak, Beziroğlu (2018: 45) yaptığı yüksek lisans çalışmasında kompulsif satın alma, bilişsel duygu düzenleme ve DİS/DAS arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kompulsif satın alma puanları ile DAS-dürtü alt boyutu ve DAS-eğlence alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Diğer bir örnek ise Aşılı'nın (2019: 37-38) DİS/DAS'ın mükemmeliyetçilik ile yeme tutumları arasındaki ilişkide aracı rolünü incelediği tez çalışmasıdır. Varılan sonuçlara göre davranışsal inhibisyon sisteminin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracılık ettiği belirlenmiştir. Buna ek olarak, davranışsal aktivasyon sisteminin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile dışsal yeme arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte ülkemizde yapılan çalışmalarda DİS/DAS duyarlılığı ve depresyon belirtileri ile ilişkili olarak spesifik bir çalışmanın olmadığı görülmektedir.

### **2.2.3.1. Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri ve Depresyon**

Bu tez çalışmasında odaklanılan ruhsal bozukluğun depresyon olması nedeniyle DİS/DAS duyarlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiye detaylı olarak yer verilecektir. Depue ve Iacono (1989: 471), depresyonun, dopamin aktivitesinin azalması ve beyin ödül sisteminin hipoaktivasyonundan, pekiştiricilerin etkinliğinin ve ödül arama davranışlarının azalmasından kaynaklandığını öne sürmüştür. Benzer şekilde

depresyonun, pekiştireçler mevcut olsa bile olumlu tepki veya aktivite üretemeyen oldukça tepkisiz veya aktif olmayan bir DAS'ın sonucu oluşabileceği belirtilmiştir (Meyer, 2001: 2). Bu nedenle DAS duyarlılığının azalmış olması depresyonla ilişkilendirilmiştir.

Coplan, Wilson, Frochlick ve Zelenski (2006: 922) okul çağındaki çocukların bireysel iyilik halleri, depresyon, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımı ile DİS/DAS arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. DİS'in depresif belirtilerle ve olumsuz duygulanımla anlamlı derecede pozitif bir ilişkisinin olduğu ve bireysel iyilik hali ile anlamlı derecede negatif bir ilişkisinin olduğu, DAS'ın depresif belirtilerle ve olumsuz duygulanımla anlamlı derecede negatif bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Depresyona sahip bireylerin yetersiz DAS ve aşırı aktif DİS fonksiyonuna sahip oldukları hipotezini araştıran Kash ve arkadaşları (2002: 593), depresyona sahip yetişkin bireylerin olduğu bir gruba depresyona sahip olmayan yetişkin bireylerin bulunduğu bir grubu karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre hipotezleriyle tutarlı olarak depresif grubun DİS puanlarının diğer gruba göre anlamlı derecede yüksek olduğu, DAS puanlarının ise anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmada yapılan diğer bir analizde 6 aylık arayla tekrar yapılan ölçümlerde de benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bu gözlemlerin bir sonucu olarak araştırmacılar DİS/DAS puanlarının zaman içinde tutarlılık gösterdiğini belirtmişlerdir.

Pinto-Meza ve arkadaşları (2006: 221) DİS/DAS aktivitesindeki bireysel farklılıkları depresif, depresyonu iyileşmiş ve depresyona sahip olmayan katılımcılar arasında incelemiştir. Depresyona sahip olmayan bireylerle karşılaştırıldığında depresyona sahip bireylerin cezaya duyarlılıkta daha yüksek ve ödüle duyarlılıkta daha düşük puan aldıkları; depresyonu iyileşmiş grubun da ödüle duyarlılıkta daha düşük puan aldıkları ancak cezaya duyarlılık düzeyinde bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Varılan sonuçlara göre araştırmacılar hipoaktif DAS, yani ödüle duyarlılıkta düşük puana sahip olmanın depresyonda önemli bir kişilik özelliği olabileceğini belirtmişlerdir. Hipoaktif DAS, iştah açıcı (appetitive) sinyallere yanıt olarak yaklaşma davranışı sunmak için daha yüksek bir eşik ve ödül almaya yönelik yaklaşma ilişkin davranışların düşük olması ile karakterize olan bir davranış stiliyle ilişkilidir. Bu nedenle, depresyona yatkın kişilerin, iştah açıcı uyaranlara yaklaşma eğilimi düşük olan kişiler olabileceği ifade edilmiştir (Pinto-Meza, 2006: 222).

Depresyon ile DAS duyarlılığı arasındaki ilişkide düşük seviyede olumlu deneyimlerin ve olumlu beklentilerin aracı rolüne dair yaptıkları araştırmada Beevers ve Meyer (2002: 561), DAS duyarlılığı ile anhedonik depresyon arasında negatif bir ilişki olacağını, DAS duyarlılığının olumlu deneyimlerin sıklığı ve bununla beraber gelecekteki olumlu olayların beklentisi ile ilişkili olduğu, olumlu olayların beklentisinin de depresyon ile negatif bir ilişkide olacağını varsaymışlardır. Araştırmanın sonucunda hipotezleri ile tutarlı olarak DAS, olumlu beklentilerle ve olumlu deneyimlerle anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Olumlu beklentiler de depresyonla negatif ilişkili olarak bulgulanmıştır. Ayrıca, olumlu deneyimler ve beklentilerin DAS ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

Johnson, Turner ve Iwata (2003) DİS/DAS düzeylerinin psikiyatrik bozukluklarla ilişkilerini inceledikleri araştırmada ise depresyon tanısı ile yüksek DİS düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; ancak DAS ile ilişki bulunmadığını saptamıştır. Benzer şekilde, Buickians, Miklowitz ve Kim (2007: 75) de DAS duyarlılığı ile depresif belirtiler arasında bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu araştırmalar göstermektedir ki alan yazında DAS düzeyi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide karmaşık sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, depresyon belirtileri ile DAS düzeyi arasındaki ilişkinin nasıl olduğuna ilişkin yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bunların dışında, alan yazında ödüle ve cezaya duyarlılığın cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalar da mevcuttur. Markarian, Pickett, Deveson ve Kanona (2012: 3) gerçekleştirdikleri çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek DİS hassasiyetine sahip olduklarını belirtmiştir. Başka bir çalışmada Leone ve arkadaşlarının (2001: 382) kadınların DİS ve DAS-ödüle duyarlılık puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, erkeklerin ise eğlence arayışı puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Johnson, Turner ve Iwata (2003: 30) da benzer şekilde kadınların DİS ve DAS-ödüle duyarlılık puanlarının erkeklerden yüksek olduğunu ancak DAS-dürtü ve DAS-eğlence arayışı puanlarının farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise kadınların DAS-ödüle duyarlılık ve DAS-eğlence arayışı alt boyutlarında erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları ancak DAS-dürtü ve DİS boyutlarında alınan puanlar arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (Beziroğlu, 2018: 43).

## **2.3. Bilişsel Esneklik**

### **2.3.1. Bilişsel Esneklik Kavramı**

Alan yazın incelendiğinde bilişsel esneklik kavramının tanımında farklı görüşlerin bulunduğu gözlemlenmektedir. Spiro ve Jeng (1990: 165) bilişsel esnekliği kişinin bilgiyi farklı perspektiflerden değerlendirme yeteneği ve ihtiyaç duyulduğunda bilgileri kişinin spontane bir şekilde birçok yönden ve uyarlanabilir surette yeniden yapılandırması olarak tanımlamıştır. Martin ve Rubin'e (1995: 623) göre ise bilişsel esneklik, kişinin herhangi bir durumda mevcut seçenek ve farklı alternatiflerin olduğunun farkında olması, esnek olarak duruma uyum sağlama isteğinin bulunması ve kişinin kendisinin esneklik beceresi olduğuna inanmasıdır.

Canas, Antoli, Fajardo ve Salmeron (2005: 95) tarafından yapılan başka bir tanıma göre ise bilişsel esneklik, kişinin bilgi işleme stratejilerini, çevresinde bulunan yeni ve beklenmedik koşullara uyarlama yeteneğidir. Bu tanıma göre bilişsel esnekliğin deneyimle beraber öğrenme sürecini içeren bir beceri olduğu, bilgi işleme stratejilerinin adaptasyonunu ve bu uyumun kişinin beklenmedik çevresel değişiklikleri belli bir süre deneyimledikten sonra gerçekleşeceği belirtilmektedir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296). Denis ve Vander Wal'e (2010: 242-243) göre bilişsel esneklik değişen koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisidir. Bu yetinin üç yönü olduğu varsayılmaktadır. Bunlar; zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, yaşam olayları veya insan davranışlarına yönelik olarak çoklu alternatif açıklamaları algılama becerisi ve zor durumlara karşı çoklu alternatif çözüm üretebilme yeteneğidir. Kısacası bu yetiye sahip olanlar, kendilerini zorlayan ve çelişkili olan düşüncelerinin yerine daha dengeli ve birbirleriyle uyumlu düşünceleri koyabilmekte, alternatif ve farklı düşünceler üretebilmekte ve zor durumları kendileri için daha üstesinden gelinebilir hale getirebilmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012: 217). Genel olarak tanımlamalara bakıldığında bilişsel esneklikte değişen çevre koşullarına karşı alternatif açıklamalar getirebilme ve çözüm üretme yetisinin en temel unsurlar olduğu ön plana çıkmaktadır.

Nöropsikolojik açıdan bilişsel esneklik, bireylerin birden fazla düşünceyi göz önünde bulundurmasını sağlayan, çevresel durumlar değiştiğinde alışılmış tepki kalıplarını yerine bilişleri esnek bir şekilde değiştirmeye imkân veren bir bilişsel yeti olarak yürütücü işlevlerin (executive functions) bir parçası şeklinde düşünülmektedir (Rende,

2000: 121). Yürütücü işlevler; konsantre olmanız, dikkat etmeniz gerektiğinde hedefe yönelik düşünce ve eylemlerde bulunmada etkili olan zihinsel süreçleri ifade etmektedir (Diamond, 2013: 136; Zelazo, 2004: 186). Bu açıdan yürütücü işlevler beynin frontal lobunun işlevi ile ilişkilidir. Kişinin yanıt verirken bir kriterden, kuraldan veya görevden diğerine hızlı bir şekilde geçiş yapma yeteneği olan değiştirme (shifting), bilişsel esneklikle birbirinin yerine kullanılan bir terimdir ve yürütücü işlevlerin bir parçası olarak düşünülmektedir (Ionescu, 2012: 192). Bu açıdan, nöropsikolojik olarak bilişsel esnekliğin ölçümü set değiştirme (set shifting) veya görev değiştirme (task switching) uygulamaları ile gerçekleştirilmektedir (Diamond, 2013: 150).

Bilişsel esnekliğin ölçülmesine dair yapılan araştırmalar genellikle deneysel uygulamaları içermektedir. Bu açıdan set değiştirme ve görev değiştirme uygulamaları bilişsel psikoloji, nöropsikoloji ve deneysel psikoloji alanlarında kullanılmaktadır. Bilişsel esnekliği ölçmeye yönelik olarak kullanılan araçlar oldukça fazladır. Bunlardan en sık kullanılanları Stroop Renk ve Kelime Testi (Golden, 1975), Wisconsin Kart Sıralama Testi (Berg, 1948), İz Sürme Testi'dir (Reitan ve Wolfson, 1993). Bunların yanı sıra bilişsel esnekliğin öznel boyutu bireylerin kendini değerlendirdikleri ölçekler aracılığıyla ölçümlenmektedir.

Bunlardan bazıları etkili iletişim için bilişsel esnekliğin değerlendirildiği Bilişsel Esneklik Ölçeği (Martin ve Rubin, 1995) ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin bilişsel esnekliği tam anlamıyla ölçmediğini iddia eden Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteridir. Dennis ve Vander Wal (2010: 250), bireyin zor bir hal içinde olduğu durumdaki düşüncelerine odaklanan bilişsel esneklik envanterinden düşük puan alan bireylerin daha katı bir bilişsel yapıya sahip olduklarını ve bilişsel esneklik puanı yüksek olan bireylere kıyasla zor durumun meydana getirdiği patolojik yapıdan daha kolay etkilendiklerini belirtmektedir . Bir sonraki bölümde bilişsel esneklik kavramının bilişsel terapide nasıl değerlendirildiğine değinilip sonrasında bu kavramın özellikle depresyonla ilişkisi ele alınacaktır.

### 2.3.2. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel model depresyondaki psikolojik süreçleri alt başlıklara ayırmak ve kendi içinde değerlendirmek suretiyle açıklamak için ortaya atılmıştır (Beck, 2005: 953). Beck'e göre bilişsel yapı üç bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde otomatik inançlar, ikinci bölümde ara inançlar ve üçüncü bölümde ise temel inançlar bulunmaktadır (Türkçapar, 2018a: 108). Özellikle bireylerin farkında olmayabildiği otomatik düşüncelerin kişilik gelişiminde etkili olduğu, bilişsel modelin öne çıkan argümanlarından biridir. Otomatik düşünceler genellikle makul olarak görülürler ve doğrulukları baştan verili kabul edilir. Çoğu insan, onları izleme ve tanımlama konusunda eğitilmiş olmadıkça, otomatik düşüncelerin varlığının ya hemen farkına varmayabilir ya da hiç haberdar değildir (Knapp ve Beck, 2008: 57). En yüzeyde yer alan otomatik düşüncelerin altında, kişinin dile getirmemekle birlikte inanmakta olduğu ara inançları, kuralları ve sayılıları yer almaktadır (Türkçapar, 2018a: 108). Olumsuz otomatik düşüncelerin ve sayılıların en temelinde şema denilen ve daha derin olan işlevsiz düşünceler bulunmaktadır (Sharf, 2017: 332; Knapp ve Beck, 2008: 58). Bu bağlamda, Clark ve Beck (1999: 79) şemaları şu şekilde açıklamaktadır: 'Şemalar; uyaranların, düşüncelerin, yaşantıların özelliklerinin, prototipinin veya benzerinin depolandığı sağlam içsel yapılardır; bu yapılar bizim olayları nasıl algıladığımızı ve kavramsallaştırdığımızı etkileyerek yeni gelen bilgileri anlamlı bir biçimde organize etmemize yardımcı olmaktadır'. Bilişsel yapıya gömülü temel inançlar, bireyin düşünce tarzını şekillendirir ve bu temel inançlar psikopatolojide karşılaşılan bilişsel hataların tetiklemektedir (Knapp ve Beck, 2008: 57). Bu açıdan, bilişsel süreçler psikolojik bozuklukların sebebi olarak düşünülmesine de psikolojik bozuklukların önemli bir bileşenidir (Sharf, 2017: 338).

Bilişsel terapi yaklaşımının psikopatolojiye yaklaşımı bilgi işleme modeline dayalıdır. Basitçe ifade edilirse, bilişsel psikopatoloji modeli, dış olayların veya iç uyaranların işlenmesinin yanlış olduğunu ve bu nedenle bireyin kendi deneyimlerinin inşasını sistematik olarak bozduğunu ve çeşitli bilişsel hatalara (örneğin; aşırı genişleme, seçici soyutlama ve kişiselleştirme) yol açtığını belirtmektedir (Beck, 2005: 954). Bilişsel yapıda bulunan işlevsiz katı inançlar bireyin düşünce biçimini etkilemekte ve psikopatolojiye özgü bilişsel sonuçlara yol açmaktadır. Bu bağlamda, depresyon ve intiharın bilişsel kuramını ortaya atarken Beck, depresyon hastalarının bilişsel üçlüye,

olumsuz şemalara ve bilişsel hatalara sahip olduklarını yapılan gözlemler ve araştırmalar sonucu bulmuştur (Rush ve Beck, 1978: 56). Bu açıdan, bilişsel esneklikten uzak olan katı bir bilişsel yapıya sahip olmak uyumsuz inançların otomatik olarak kabul edilmesinde ve depresif durumun güçlenmesinde etkili olmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010: 242).

Bilişsel kuramın tüm bu bulgularının sonucu olarak bilişsel terapi yaklaşımının temel hedefi terapi sürecinde danışanlarla birlikte çalışarak uygunsuz davranışlarına ve olumsuz duyguların sürmesine yol açan bilgi işleme sürecini düzeltmek, işlevi bozuk sayılıları ve katı inançları düzenleyerek yeniden daha uygun ve işlevsel olanlar ile değiştirmektir (Türkçapar, 2018a: 63). Bilişsel terapide işlevsel olmayan katı inançları tanımlamak ve tartışmak amacıyla uygulanan tekniklerden birisi bilişsel yeniden yapılandırma tekniğidir (Johnco, Wutrich ve Rapee, 2015: 754). Bu açıdan bilişsel esneklik hem terapi sürecinde hem de yaşam koşullarındaki değişikliklere uyum sağlama becerisi olarak bilişsel yeniden yapılandırmanın öğrenilmesini kolaylaştıracak önemli bir zihinsel yetenek olarak görülmektedir (Johnco, Wutrich ve Rapee, 2014: 56). Böylelikle bilişsel terapide otomatik düşüncelerin sorgulanması ile birlikte bireylerin düşünce yapısındaki katılık azalır bilişsel açıdan daha esnek bir yapıya kavuşarak depresif durum azaltılabilmektedir. Kısacası, bilişsel esnekliği artırmak depresyonun sağaltımında olumlu bir değişim mekanizması olarak düşünülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010: 242).

### **2.3.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar**

Alan yazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin çeşitli psikolojik olgularla ilişkili olduğu görülmektedir. Buna ek olarak bilişsel esnekliğin düşük olmasının da başka bazı psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bilişsel açıdan katı olmak psikolojik bozuklukların patogeneğinde önemli bir rol oynamaktadır (Fresco, Williams ve Nugent, 2006: 201). Bu açıdan bilişsel esnekliğin farklı psikolojik olgularla ve psikolojik bozukluklarla olan ilişkisini incelemek, bilişsel esnekliğin ruhsal durum üzerinde oynadığı rolün anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Bu konuda, bilişsel esnekliğin diğer psikolojik olgularla ilişkisinin anlaşılabilmesi için öncelikle yurt dışında yapılmış olan araştırmalar, ardından da ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalara değinilecektir.

Bilişsel olarak esnek olan bireyler yeni iletişim kurma yolları arar ve alışılmadık durumlarla karşılaştıklarında davranışlarını ihtiyaçlarına göre uyarlama konusunda istekli olurlar. Bu açıdan, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin tanımadıkları insanlarla veya tanıdıkları kişilerle iletişim kurmada kendilerine daha fazla güven duydukları anlaşılmaktadır (Martin ve Anderson, 1998: 2-7). İnsanlar davranışlarını uygulamaya karar vermeden önce, seçimlerin ve alternatiflerin neler olduğunun farkına vardıkları sosyal bilişsel süreçlerden geçerler. Durumsal faktörlerle ilgili olası düzenlemelerin farkında olan insanlar, sadece tek bir doğru veya tek bir doğru davranışsal tepkinin var olduğunu düşünen insanlara kıyasla bilişsel açıdan daha esnektir (Martin, Anderson ve Thweatt,1998: 532). Bu açıdan bilişsel esnekliği yüksek olan kişiler tartışma durumunda kendilerini daha iyi savunabilir ve daha az sözel agresiflik sergiler (Martin, Anderson ve Thweatt,1998: 537). Nitekim, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin kişilerarası iletişimde iddialı ve duyarlı kişiler olduğu tespit edilmiştir (Martin ve Anderson, 1998: 4).

Psikolojik belirtilerle bilişsel ve psikolojik esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi analiz ettiği çalışmada Al Jabari (2012: 57), psikolojik ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilerle istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın ilginç sonuçlarından birisi ise psikolojik esneklik ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamış olmasıdır. Araştırmacı psikolojik esnekliği değerlendiren ölçüm aracının bu sonuca varılmasında etkili olabileceğini belirtmiştir.

Tchanturia ve arkadaşları (2013: 4) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bilişsel esneklik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında sağlıklı kontrol grubundan, anoreksiya nervroza hastalarından, bulimiya nervroza hastalarından ve tanımlanmamış yeme bozukluğuna sahip olan kişilerden veri toplanmıştır. Varılan sonuçlara göre anoreksiya nervroza hastalarının bilişsel esneklik puanının karşılaştırma grubundaki kişilere kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu, tanımlanmamış yeme bozukluğuna sahip olan kişilerin bilişsel esnekliği ölçen set değiştirme uygulamasında daha düşük bir seviyeye sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmada bilişsel esneklik açısından bulimiya nervroza ile karşılaştırma grubu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir.

Obsesif-kompulsif bozukluk tekrarlayan, esnek olmayan biliş ve davranışlarla karakterize olan bir ruhsal bozukluktur. Obsesif-kompulsif bozukluğu (OKB) olan

bireyler, özellikle semptomları söz konusu olduğunda uyumlu davranışsal cevaplar üretmek amacıyla zihinsel süreçler arasında geçiş yapma konusunda zorluk yaşarlar (Gruner ve Pittenger, 2016: 1). Obsesif-kompulsif bozukluk ve trikotillamanide ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmayı Chamberlain, Fineberg, Blackwell, Robbins ve Sahakian (2007: 1284) OKB hastaları, trikotillamani hastaları ve sağlıklı kontrol katılımcılarıyla yürütmüştür. Nesnel ölçümlerin set değiştirme uygulamasıyla gerçekleştirildiği bu çalışmanın sonucuna göre yalnızca OKB grubunun bilişsel esneklikte eksiklik yaşadığı ortaya çıkmış, ayrıca bu eksikliğin özellikle dikkat odağını değiştirmekte zorlanılmasıyla ilişkili olduğu da bulunmuştur. Daha güncel bir araştırmada ise Rosa-Alcazar ve arkadaşları (2020: 25) obsesif-kompulsif bozukluk ve genel kaygı bozukluğu ile bilişsel esneklik ve cevap inhibisyonu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 36 OKB'ye sahip birey, 31 genel kaygı bozukluğuna sahip birey ve 30 kişiden oluşan sağlıklı karşılaştırma grubunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Nörolojik değerlendirmelerden olan Wisconsin Kart Sıralama uygulaması ve Stroop Renk ve Kelime uygulaması ile bilişsel esnekliğin ölçümlendiği çalışmanın bulgularına göre klinik grubun bilişsel esneklik performansının karşılaştırma grubundan daha kötü olduğu bulunmuştur. Ek olarak OKB grubunun bilişsel esneklik performansının genel kaygı bozukluğu olan gruba kıyasla daha düşük olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Lysaker ve Hammersly'nin (2006: 150) şizoafektif bozukluk veya şizofreniye sahip 71 hastanın katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, şizofrenide olası sosyal kaygının kökenlerini araştırmayı amaçlamıştır. Bilişsel esnekliğin nörobiyolojik değerlendirme testlerinden biri olan Wisconsin Kart Sıralaması uygulamasıyla değerlendirildiği araştırmada araştırmacılar; sanrıları yüksek olan ve soyut düşünmede bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin, bu zorluklardan sadece birine sahip olan veya hiçbirine sahip olmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek sosyal kaygı seviyesine sahip olduğunu bulgulamışlardır. Dolayısıyla şizofreniye sahip bireylerin, sosyal ilişkilerin değişen kurallarını ve gereksinimlerini anlamakta güçlük çektiği ve yaşam olaylarını tutarlı bir şekilde yorumlamakta zorlandıklarından, sosyal etkileşimler kafa karıştırıcı ve korkutucu buluyor olabileceği belirtilmiştir.

Bireylerin yaşamlarında travmaya maruz kalmaları, psikolojik belirtiler göstermelerinde etkili görünmektedir. Bu açıdan, kişilerarası mağduriyet yaşayan kadınlarla yürütülen bir çalışmada psikolojik semptomların gelişiminde deneyimsel

kaçınmanın ve bilişsel esnekliğin rolü incelenmiştir (Palm ve Folette, 2011: 82). Elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik ile depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle araştırmacılar, kişilerarası travmaya maruz kalan bireylerin tedavisinde deneyimsel kabulün yanı sıra bilişsel esnekliğin desteklenebileceği uygulamaların da kullanılmasının faydalı olacağını öne sürmüşlerdir.

Yurt içinde yapılan çalışmalara göz atıldığında ise bilişsel esneklik ve diğer psikolojik olgular arasındaki ilişkileri konu alan birçok araştırmanın gerçekleştirildiği görülmektedir. Bilgin (2017: 951) ergenlerin beş faktör kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında ergenlerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça daha dışa dönük olduklarını, öz denetim becerilerinin arttığını ve gelişime daha açık olduklarını bulmuştur. Öte yandan, bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça ergenlerin duygusal tutarsızlık (nörotizm) düzeyinin arttığı, yani ergenin daha nevrotik hale geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, yumuşak başlılık ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bilişsel esnekliğin pozitif duygu durumuyla ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Bu açıdan, üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada Asıcı ve İkiz (2015: 198), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puanı arttıkça mutluluk seviyelerinin arttığını da saptamıştır. Küçüker'in (2016: 58) 894 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Daha fazla bilişsel esneklik gösteren bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bu araştırma sonuçlarıyla da ortaya koyulmuştur. Sonuç olarak, bilişsel esnekliğin bireylerin olumlu duygulanım yaşamaları ve yaşam doyumunun yüksek olması gibi kriterler üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin ruhsal ve öznel iyi oluşu ile bilişsel esneklik arasında nasıl bir ilişki olduğu da araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmalardan birinde Aydınay-Satan (2016: 66) ergen bireylerle birlikte yürüttükleri çalışmada bilişsel esneklikle öznel iyi oluş arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve yüksek seviyede pozitif bir korelasyon bulmuştur. Daha güncel olan lise öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir araştırmaya göre bilişsel esneklik ile ruhsal iyi oluş ve öz yeterlilik arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur (Demirtaş, 2020: 116). Bilişsel esneklik arttıkça

bireylerin ruhsal ve öznel iyi oluşlarının artıyor olması, bilişsel esnekliğin bireylerin psikolojik sağlıkları için önemli bir yeti olduğunu düşündürmektedir.

Ergenlerin cinsiyet ve öğrenme seviyesine göre bilişsel esneklik düzeyleri ve karar verme stratejileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını inceledikleri araştırmada Bilgiç ve Bilgin (2015: 43) 1010 öğrenciden veri toplamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça iç tepkisel karar verme puanının arttığı, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça mantıklı karar verme puanının arttığı ancak bağımlı karar verme puanının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça kararsızlık stratejisini daha az kullandıkları sonucu da bulgulanmıştır. Bu açıdan, bilişsel esnekliğin problem çözümede etkili olduğu düşünülen karar verme süreci üzerinde de rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Bireyler bir problemle karşı karşıya kaldığında problemi etkili bir şekilde çözümlmek için bilişsel esnekliğe ihtiyaç duymaktadırlar. Problem çözme becerisi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi Çelikkaleli (2014a: 342) lise öğrencilerinin katılımıyla incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin olumlu problem çözme becerileri ile pozitif yönde, olumsuz problem çözme becerileri ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Başka bir çalışmada ise Buğa, Özkamalı, Altunkol-Wise ve Çekiç (2018: 58) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal problem çözme tarzları arasındaki ilişkiyi analiz etmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin probleme yönelik tutumlarının, bilişsel esneklik düzeyi orta veya düşük olan öğrencilere kıyasla daha olumlu olduğu; ayrıca, bu öğrencilerin daha etkili problem çözme becerisine sahip oldukları bulgulanmıştır. Nitekim, aynı çalışmada bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin dikkatsiz/dürtüsel problem çözme ve kaçınan problem çözme ölçeğinde daha düşük puan aldığı gözlemlenmiştir. Tüm bu bulgulara dayanarak, bilişsel esnekliğin bireylerin problem çözme yetenekleri söz konusu olduğunda daha rasyonel tutumlara sahip olması ve problemleri etkili bir şekilde çözme becerisi üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bilişsel esneklik düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki Diril (2011: 52) tarafından incelenmiştir. Toplam 1000 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik puanları ile sürekli öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif, öfke kontrolü ile istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, bilişsel esnekliği yüksek olan

bireylerin öfke duygusuyla baş etme becerilerinin de arttığı ve sürekli öfke duygusunun azaldığı anlaşılmaktadır.

Diğer bir önemli ve sıklıkla rastlanan psikolojik durum olan stres ile bilişsel esnekliğin ilişkisi ise Altunkol (2011: 47) tarafından analiz edilmiştir. Toplamda 484 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Dolayısıyla, bireylerin bilişsel esnekliği arttıkça stresli bir durumla karşı karşıya kalındığında içinde bulunduğu durumu daha baş edilebilir olarak değerlendirilebileceği ve alternatif çözüm yollarını devreye sokarak algılanan stresi azaltabileceği söylenebilir. Ayrıca bireyin kendisine olan güveni içinde bulunduğu stresli durumla baş etmesinde önemli bir role sahip olabilir. Bu açıdan, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça ergenlerin, akademik, sosyal, duygusal ve genel olarak öz yeterliliklerinin arttığı da bulunmuştur (Akçay-Özcan ve Kıran-Esen, 2016: 4). Bu açıdan bilişsel esnekliğin bireylerin stresli durumlarda kendilerini yeterli görüp görmemeleri konusunda da etkili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik kriteri kişilerin psikolojik durumlarının belirlenmesi için oldukça kullanışlı bir araçtır.

Bireylerin sahip olduğu bilişsel esneklik seviyesinin farklı ruhsal bozukluklarla ilişkili olduğu sonucuna varan araştırmalara örnek olarak, yetişkin bağlanma tarzları ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği Dağ ve Gülüm'ün (2013: 4) araştırması gösterilebilir. Bu çalışmada bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun aracı bir role sahip değilken, kontrol alt boyutunun aracı bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğunda bireylerin alternatif açıklamalar getirmekten ziyade kontrol duygusunun daha önemli bir yer tuttuğu çıkarımında bulunmuşlardır.

Bilişsel esnekliğin gelişimsel açıdan değerlendirildiği bir çalışmada ilk öğretim, ortaöğretim ve üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puanları ile uyum ve durumluluk-sürekli kaygı arasındaki ilişki analiz edilmiştir (Öz, 2012: 60-63). Araştırmanın sonuçlarına göre durumluluk kaygı düzeyi düşük olan katılımcıların durumluluk kaygı düzeyi orta veya yüksek olanlara kıyasla daha yüksek bilişsel esneklik puanına sahip olduğu, sürekli kaygı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir etkileşim olmadığı bulunmuştur. Ayrıca genel uyum düzeyi yüksek olan bireylerin genel uyum düzeyi orta ve düşük olan katılımcılardan daha yüksek bilişsel esneklik

puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, öğrenim kademesi ile bilişsel esneklik puanı üzerinde öğrenim kademesinin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

### **2.3.3.1. Bilişsel Esneklik ve Depresyon**

Bilişsel esneklik ile birçok ruhsal bozukluk arasında ilişki gözlemlenmekle beraber, bilişsel esnekliğin özellikle depresyonla ilişkisi, alan yazında üzerinde önemle durulan konulardan biri olmuştur. Örneğin, bilişsel olarak esnek olamamak (cognitive inflexibility) çeşitli araştırmalarda depresyonla ilişkili olarak bulunmuştur. Tekrarlayan, kontrol edilemeyen ruminatif düşünceler, depresif atakların başlamasında ve olumsuz duygulanımın sürmesinde etkili görünmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008: 400). Bu açıdan, depresyonda etkili olduğu düşünülen ruminasyonu artıran bilişsel süreçler incelendiğinde, Joorman, Levens ve Gotlib'in (2011: 979) araştırmasının gösterdiği gibi, bilişsel esnekliğin ruminasyonda önemli bir rol oynayabileceği ve depresif atakların başlangıcı ve sürdürülmesi için bir risk faktörü olabileceği anlaşılmıştır. Önceden de belirtildiği üzere, bilişsel esnekliği düşük olan bireyler problem çözmeye etkili stratejiler bulmakta zorlanabilir ve dürtüsel bir şekilde hareket edebilirler. Bundan dolayı, bilişsel esneklikteki azalma bireylerin etkili olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmak durumunda kalmalarına ve yaşam zorluklarıyla mücadele etme konusunda zorlanmalarına yol açabilir ve bu durum ise depresyon ve kaygı bozukluğu geliştirme riskini artırabilir (Johnco, Wutrich ve Rapee, 2015: 760).

Alan yazında bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasında negatif bir ilişkinin bulunduğu da çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Bunlara örnek olarak, bilişsel esneklik envanterini geliştirip güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını yaptıkları araştırmada Dennis ve Wander Val (2010: 248) bilişsel esneklik envanterinden düşük puan almanın daha çok depresyon belirtisi sergilemek ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Fresco, Williams ve Nugent (2006:207) 263 üniversite öğrencisinin katılımıyla bilişsel esnekliğin depresyon ve kaygı belirtileri ile istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir ilişkiye sahip olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde DeBerry (2012: 11) yaptığı araştırmada bireylerin bilişsel açıdan esnek olmamalarının (cognitive inflexibility) depresyonu yordadığını tespit etmiştir.

Gündüz (2013: 1052) duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, duygusal zekâ ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki saptamıştır. Ek olarak bilişsel esneklik puanı arttıkça depresyon ve kaygı puanlarının azaldığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada duygusal zekâ ve bilişsel esnekliğin depresyon ve kaygıyı ne kadar yordadığına bakıldığında, duygusal zekanın bilişsel esneklikten daha güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Lise ve üniversite öğrencileri arasında bilişsel esneklik envanterinin güvenilirlik ve geçerliğini sınıadığı araştırmada ise Güler (2015: 27) öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça depresyon belirtilerinin azaldığını, yüksek bilişsel esnekliğe sahip olan öğrencilerin ise en düşük depresyon belirtilerine sahip olduğu verisine ulaşmıştır.

Depresyon belirtileri ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki olduğunu belirten araştırmaların yanı sıra Zong'un (2010: 3) Çin'de gerçekleştirdiği araştırmasında bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını tespit etmiştir. Bu açıdan, alan yazında bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide farklı sonuçların yer aldığını da belirtmek gerekir. Ek olarak, bilişsel esneklik ile ilişkili olarak yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunun yalnızca ergenler veya üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirildiği görülmektedir. Dolayısıyla, bu bağlamda toplum örnekleminde faydalanarak bilişsel esnekliğin depresyon ile ilişkisini daha geniş bir örneklem ile araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazında bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair farklı sonuçlar bulunmaktadır. Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar gerek yurt dışındaki kaynaklarda gerekse ülkemizde yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir (Martin ve Rubin,1995: 624; Zong ve ark., 2010: 3; Doğan-Laçın, 2015: 59; Diril, 2012: 45). Bununla beraber erkeklerin bilişsel esneklik puanının kadınlara kıyasla istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulayan araştırmalar da mevcuttur (Sapmaz ve Doğan, 2013: 157; Altınkol, 2011: 48; Asıcı ve İkizi, 2015: 198; Küçüker, 2016: 47).

## **2.4. Duygu Düzenleme ve Duygu Düzenleme Güçlükleri**

Duygu düzenleme güçlükleri kavramına geçmeden önce duygu düzenleme kavramının kendisini açıklamak, duygu düzenleme güçlüklerini daha iyi kavramaya yardımcı olacaktır. Bu nedenle, bu bölümde öncelikle duygu düzenleme kavramından bahsedilecek, ardından duygu düzenleme güçlükleri kavramı açıklanacak sonrasında ise duygu düzenleme güçlükleri ile ilgili araştırmalara ve depresyonla ilişkisine değinilecektir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüklerinin PDK kapsamında ele alınan davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemleri ile olan ilişkisine arından da bilişsel esneklik ile olan ilişkisine değinilecektir.

### **2.4.1. Duygu Düzenleme ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Kavramları**

Duygular bireylerin günlük hayattaki işlevselliğinde önemli bir role sahiptir. Gross ve Munos'a (1995: 151) göre duygu düzenleme ruh sağlığının önemli bir özelliğidir. Bu açıdan duyguların başarılı bir şekilde düzenlenmesi sosyal uyum ve genel iyi oluş için önemlidir. Bireylerin duygularını başarılı bir şekilde d zenleyememesi, onların hedeflerine ulaşmalarını ve istedikleri yaşam koşullarını sürdürmelerini engelleyebilir. Bu nedenle esnek ve etkili duygu düzenleme becerisi geliştirmeyen kişiiler iyi olma durumlarını engelleyen yoğun ve kalıcı duygular yaşayabilirler (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofman, 2006: 1251).

Alan yazın incelendiğinde duygu düzenleme kavramının araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmış olduğu görülür. Bu tanımlardan birine göre duygu düzenleme, kişilerin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkileri izlemesi, değerlendirmesi veya değiştirmesinden sorumlu olan içsel veya dışsal süreçleri ifade eder (Thompson,1994: 28). Bu açıdan, duygu düzenlemede kişinin duygularını tanınması, anlaması ve ihtiyaç duyduğunda hafifletmesi temel meseledir. Yapılan bir diğer tanıma göre ise duygu düzenleme, süregelen deneyim taleplerine kendiliğinden reaksiyon verebilme ve gerektiğinde kendiliğinden bu reaksiyonları erteleme kabiliyetini ortaya çıkartmak için sosyal olarak uyumlu ve yeterince esnek olma yetisidir (Cole, Mitchel ve O'Donnell Teti, 1994: 76). Bir başka tanıma göre ise duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip oldukları, bu duygulara ne zaman sahip

oldukları ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettikleri gibi farklı süreçler üzerinde bireyin etkisini ifade etmektedir (Gross, 1998a: 275; Gross ve Munos, 1995: 152; Gross, 2002: 282). Duygu düzenleme süreçleri duygu üretme sürecinde otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinç dışı olabilir (Gross, 1998a: 275).

Araştırmacılar tarafından yaygın bir şekilde kabul edilen duyguların hem deneyimini hem de ifadesini açıklamaya odaklanan Süreç Modelini Gross (1998a: 226) öne sürmüştür. Gross'un süreç modeline göre duyguların oluşum sürecinde iki ana strateji bulunmaktadır (Gross, 1998a: 225; Gross ve Munos, 1995: 153; Werner ve Gross, 2010: 18). Bunlardan ilki, duyguların gidişatını başlangıçta değiştiren davranışsal ve fizyolojik tepkiler ortaya çıkmadan önce kullanılan stratejiler olan öncül odaklı stratejilerdir (antecedent focused strategies). Diğer ise duygusal, fizyolojik veya davranışsal tepki ortaya çıktıktan sonra yani duygu ortaya çıktıktan sonra kullanılan stratejiler anlamına gelen tepki odaklı stratejilerdir (response focused strategies). Gross ve Thompson (2007: 10) duygu düzenleme stratejilerini süreç modeli bağlamında beş aşamada açıklamaktadır. Bu stratejiler durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir (Gross, 1998a: 282; Gross ve Thompson, 2007: 11-15, Werner ve Gross, 2010: 18-19).

İlk adımda bulunan durum seçimi (situation selection), kişinin arzu ettiği veya istemediği bir duygu uyandıracak umduğu durumları seçmesidir. Diğer bir ifadeyle, bireyin potansiyel bir duyguyu uyandıracak bir duruma girip girmeyeceğini seçmesidir. Bu strateji duyguları düzenlemek için belli insanlara, yerlere veya faaliyetlere yaklaşmayı veya bunlardan kaçınmayı seçmeyi içerir (Werner ve Gross, 2010: 18). Bireyler durum seçimini gerçekleştirirken uzun vadeli sonuçları düşünmek yerine kısa vadeli sonuçları dikkate alarak hareket edebilirler. Örneğin; utangaç bir insan kısa vadede sosyal durumlardan kaçınabilir ve rahat hissedebilir ancak uzun vadede bu kaçınma sosyal izolasyona neden olabilir. Bu nedenle bireyler durum seçimi konusunda sıklıkla aileden terapistlere kadar farklı insanların bakış açlarına ihtiyaç duyarlar (Gross ve Thompson, 2007: 11).

İkinci adımda bulunan durum değişimi (situation modification), bir durum seçildikten sonra duygusal etkisini değiştirmek için bir durumu doğrudan değiştirmeyi ifade etmektedir. Bu stratejide durumun değiştirilmesinden anlatılmak istenen fiziksel ortamları değiştirmekle ilgili olmasıdır (Gross, 2014: 9). Üçüncü adımda bulunan dikkat yayılması ise (attention deployment), koşulların durumu değiştirmeye izin

vermediği durumlarda dikkatin farklı yönlere odaklandırılmasıdır (Gross, 1998a: 284). Dikkatin yayılması bebeklikten erişkinliğe kadar gelişim sürecinde kullanılan durumu değiştirme veya farklılaştırma imkânı olmadığına uygulanan ilk duygu düzenleme stratejilerinden biridir (Gross ve Thompson, 2007: 13). Dikkati dağıtma, konsantrasyon ve ruminasyon gibi eylemler ise dikkati yayma stratejilerindedir (Gross, 1998a: 284).

Dördüncü adımda bulunan bilişsel değişim (cognitive change), bireyin içinde bulunduğu durumu değerlendirmesi ve durumun önemini veya yönünü değiştirmesi anlamına gelmektedir (Gross ve Thompson, 2007: 13). Bu açıdan genellikle negatif duyguları azaltmak amacıyla kullanılan yeniden değerlendirme (reappraisal), olumlu duyguları artırmak için de kullanılan bir bilişsel değişim stratejisidir (Gross, 2014: 10). Son adımda bulunan tepki düzenleme (response modulation), duygular ortaya çıktıktan sonra duyguların fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal olarak düzenlenmesi anlamına gelir. Tepki düzenleme ise diğer duygu düzenleme stratejilerine göre daha sonra ortaya çıkmaktadır. Olumsuz duyguların fizyolojik etkisini azaltmak için fiziksel egzersizler ve nefes egzersizleri yapılabilir. Ayrıca alkol, sigara, madde kullanımı ve hatta yemek yeme eylemi duygu deneyimini değiştirmek amacıyla kullanılabilir (Gross ve Jazaieri, 2014: 10; Gross ve Thomson, 2007: 15). Duygu düzenleme stratejilerinin ilk dördü duygusal tepki ortaya çıkmadan önce başlatılır bu nedenle öncül odaklı stratejilerdir, tepki düzenleme ise ortaya çıkan duygusal tepkileri etkileme ile ilişkili olduğu için tepki odaklı bir stratejidir (Gross, 2001: 216). Duygu düzenleme stratejileri bireylerin uzun vadeli hedefleriyle uyumlu ve esnek olmayan bir şekilde gerçekleştiğinde duygu düzenlemede güçlük yaşanabilir (Werner ve Gross, 2010: 19).

Gratz ve Roemer (2004: 43) duyguların işlevselliğine vurgu yaparak duygu düzenlemeyi çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamaktadır. Buna göre; duygu düzenleme (a) duyguların farkında olma, duyguları anlama ve kabul etmeyi, (b) olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranışlarda bulunma ve dürtüsel davranışları önleme yeteneğini, (c) duyguları tamamen ortadan kaldırmak yerine duygusal tepkilerin yoğunluğunu veya süresini hafifletmek için duruma uygun stratejilerin esnek kullanımını, (d) olumsuz duyguları yaşamda anlamlı faaliyetler yürütmenin bir parçası olarak deneyimleme isteğini içermektedir. Bu alanların herhangi birindeki eksiklik ise duygu düzenleme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır.

Gross ve Munos (1995: 156) duygu düzenleme güçlüğü'nün bireylerin işlevselliğini ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek hayat kalitesini düşürebildiğini ve ayrıca duygu düzenlemede yaşanacak güçlüklerin bireyin çalışma hayatını, kişiler arası ilişkilerini ve içsel dünyasını etkilediğini belirtmiştir. Gross ve John (2003: 348) tarafından yapılan bir araştırmaya göre uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme, daha çok olumlu duygulanım ve daha az olumsuz duygulanımla ilişkiliyken, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olan bastırma, daha çok olumsuz duygulanım ve daha az olumlu duygulanımla ilişkilidir. Aynı araştırmada bilişsel değişim stratejisi altında bulunan bilişsel yeniden değerlendirmenin bireylerin daha iyi kişilerarası işlevselliğe sahip olması ve iyi oluşu ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ek olarak tepki değiştirme stratejisi altında bulunan bastırma stratejisi ise daha kötü kişilerarası işlevsellik ve iyi oluş ile ilişkili olarak bulunmuştur. Nitekim bu bağlamda duygu düzenleme güçlüklerinin birçok psikopatolojinin patogeneğinde rol oynadığı belirtilmektedir (Gratz ve Tull, 2010: 109).

#### **2.4.2. Duygu Düzenleme Güçlükleri ile İlgili Araştırmalar**

Bu noktada, duygu düzenleme güçlükleri ile bazı psikopatolojiler arasındaki ilişkiyi inceleyen ve yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara değinmek yerinde olacaktır. Kaygı ve duygudurum bozuklukları kısmen yoğun ve kalıcı duygular ile karakterizedir. Bu açıdan, duyguları düzenlemede problem yaşamak bu ruhsal bozuklukların gelişiminde ve sürmesinde etkili olabilir (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofman, 2006: 1251). Yaygın kaygı bozukluğunda duygu düzenleme güçlüklerinin rolünü araştırdıkları çalışmada Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco (2005: 1303), yaygın kaygı bozukluğu ölçütlerini karşılayan katılımcıları sağlıklı bireylerle kıyaslamıştır. Buna göre yaygın kaygı bozukluğu grubundaki kişiler karşılaştırma grubundakilere göre olumsuz duygularını daha çok ifade etmiş, ayrıca duygusal deneyimlerini tarif etme ve tanımlama becerilerinde belirgin derecede güçlük sergilemiştir.

Daha önce de belirtildiği gibi duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme öncül odaklı stratejilerden, bastırma ise tepki odaklı stratejilerdendir. Alan yazın incelendiğinde bu iki duygu düzenleme stratejisinin çeşitli ruhsal

bozukluklarla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010: 231), uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olan bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ve kabul ile uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden bastırma, kaçınma ve ruminasyonun; depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve madde kullanım bozuklukları ile ilişkisini bir meta analiz çalışmasında incelemiştir. Toplamda 114 çalışmayı inceledikleri araştırmanın sonuçlarına göre araştırılan ruhsal bozukluklarla kaçınma ve bastırma arasında orta, ruminasyon ile ise yüksek boyutta pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ruhsal bozukluklarla problem çözme arasında yüksek, yeniden değerlendirmeye orta boyutta negatif bir ilişki saptanmış, kabul ile herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmacılar ayrıca uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu duygu düzenleme stratejilerine kıyasla ruhsal bozukluklarla (depresyon, kaygı, yeme bozuklukları ve madde kullanım bozuklukları) daha ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bu açıdan, uyumsuz düzenleme stratejilerinin bulunmasının uyumlu stratejilerin bulunmamasından daha zararlı sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir.

Weiss, Tull, Anestis ve Gratz (2013: 48) gerçekleştirdikleri çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) sahip olan veya sahip olmayan madde kullanım bozukluğu olan gruplarda farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Verilere göre TSSB'ye sahip olan madde kullanım bozukluğu olan bireylerin TSSB'ye sahip olmayan madde kullanım bozukluğu olan bireylere kıyasla daha çok duygu düzenlemede güçlük yaşadığı saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü'nün daha çok yaşandığı alt boyutlar ise duyguları kabul etmede, hedefe yönelik davranışlarda bulunmada, dürtüsel davranışları kontrol etmede, duyguların anlaşılmasında ve etkili duygu düzenleme stratejilerine sahip olmada zorluk yaşama alanlarıdır. Araştırmacılar, bilinçli farkındalık (mindfulness) becerileri ile birlikte travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişilere duygularını gözleme ve tanımlama yoluyla farkındalık becerilerinin kazandırılmasının hastaların olumsuz duygulanım yaşarken de hedefe yönelik davranışlarını sürdürmelerine yardımcı olabileceğini belirtmiştir.

Sınırdaki kişilik bozukluğu (SKB) özelliklerinin sürmesinde duygu düzenleme güçlüklerinin etkili olup olmadığı bir yıllık uzamsal bir çalışmayla incelenmiştir (Stepp ve arkadaşları, 2014: 662). Araştırma 150 sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip kişi ile yürütülmüş olup sonuçlara göre başlangıçta daha yüksek SKB belirti şiddetine

sahip olan bireylerin zaman içinde daha yüksek seviyede duygu düzenlemede güçlük yaşadıkları anlaşılmıştır. Analizlere göre genel duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin, başlangıçtaki SKB belirti şiddeti ile 12 aylık süreçteki duygusal istikrarsızlık ve kimlik bozukluğu arasındaki ilişkide tam aracı rolü olduğu saptanmıştır. Böylelikle araştırmacılar duygu düzenleme güçlüğü'nün SKB'nin oluşmasında etkili olan bir faktör olmasıyla birlikte sürmesinde de etkili olduğuna dair bir veri sunmuştur.

Ülkemizde yapılan çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğü'nün; travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları, bipolar bozukluk ve depresyon gibi çeşitli ruhsal bozukluklarla ilişkisi incelenmiştir. Alpay, Aydın ve Bellur (2017: 222) çocukluk çağı travmaları ile depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ilişkisinde, duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü olup olmadığını araştırdıkları çalışmada duygu düzenleme güçlüklerinin değişkenler arasında kısmi aracı rolü olduğunu bulgulamışlardır. Duygu düzenleme güçlüğü'nün travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon ile istatistiksel açıdan anlamlı pozitif korelasyona sahip olduğu da araştırmanın bulgularındandır. Araştırmacılar bu araştırmanın bir sonucu olarak duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve problem çözme becerilerinin, travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde faydalanılmasının önemli olduğunu aktarmışlardır.

Yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan ve şekillenen bireysel özelliklerden bağlanma, erken kayıplar, duygu düzenleme güçlükleri ve kişilik boyutlarının psikopatoloji ile ilişkisini inceledikleri çalışmada Gürdal, Sevi-Tok ve Sorias (2018: 184), 224 katılımcının bulunduğu klinik grupla (majör depresif bozukluk, kaygı bozukluğu ve somatizasyon bozukluğu) 61 sağlıklı kontrol grubunu karşılaştırmıştır. Varılan sonuçlara göre klinik grubun sağlıklı gruba kıyasla hem kaygılı hem kaçınan bağlanma örüntülerinin daha belirgin olduğu, duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları, uyuma yönelik olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları ve zarardan kaçınma mizaç özelliklerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bu açıdan, ruhsal bozuklukların temelleri araştırılırken çoklu etiyolojilerden faydalanmanın ruhsal bozuklukların sağaltımında da etkili olabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüklerinin ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemeyi amaçladığı çalışmada Yumuşak (2019: 52) duygu düzenlemede güçlük arttıkça psikolojik belirtilerin (depresyon, kaygı, öfke, fobik kaygı, paranoid

düşünceler, psikotizm) de arttığını bulgulamıştır. Yeme bozukluğu belirtileri ile duygu düzenleme güçlükleri, mükemmeliyetçilik ve yeme stilleri arasındaki ilişkiyi analiz ettiği araştırmada Kılıç (2019: 39), yeme bozuklukları ile duygu düzenleme güçlükleri ve mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel açıdan pozitif bir ilişki saptamıştır. Benzer şekilde fonksiyonel olmayan yeme tutumları ve yeme bağımlılığında duygu düzenleme güçlüklerinin rolünü incelediği araştırmada Başçivi (2017:42) duygu düzenleme güçlükleri ölçeği toplam puanının fonksiyonel olmayan yeme tutumları ile istatistiksel açıdan pozitif ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Hedefe yönelik davranışlarda bulunmakta sıkıntı yaşamak ve sınırlı sayıda duygu düzenleme stratejisine sahip olmak daha sık gerçekleşen fonksiyonel olmayan yeme tutumlarıyla ilişkilendirilmiştir. Bu açıdan, olumsuz duygularıyla baş etme stratejilerinde yetersiz olan bireylerin fonksiyonel olmayan yemeye daha yatkın olduğu söylenebilir. Ayrıca dürtü kontrolünde problem yaşamak ve olumsuz duyguları kabul etmemenin yeme bağımlılığını yordadığı da araştırmanın diğer bir sonucudur.

Duygu düzenlemede güçlüğün cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair alan yazında çeşitli veriler bulunmaktadır. Neuman, van Lier, Gratz ve Koot (2009: 5) ergen bireyler arasında yaptığı araştırmada duygu düzenleme güçlüklerinin bazı alt boyutlarının cinsiyetle istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirtmiştir. Buna göre kadınların sıkıntılı olduklarında duygularını anlamada, hedefe yönelik davranışlarda bulunmada, olumsuz duyguların kabulünde ve duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimde erkeklere kıyasla daha yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır. Erkek katılımcıların ise duyguların farkındalığı alt boyutunda daha yüksek puana sahip olduğunu dolayısıyla duygularını fark etmede kadınlara kıyasla daha çok güçlük yaşadığı tespit edilmiştir. Sıkıntılı durumlarda dürtüsel davranışları kontrol etme boyutunda herhangi bir cinsiyet farkı bulunmamıştır. Duygu düzenleme güçlükleri ölçeğini geliştiren ve güvenilirlik geçerlik analizini yapan Gratz ve Roemer'in (2004: 47) gerçekleştirdiği çalışmada kadın ve erkeklerin duygu düzenleme güçlükleri puanlarının yalnızca farkındalık alt boyutunda farklılaştığı, erkeklerin kadınlara kıyasla duygularının daha az farkında olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel açıdan anlamlı herhangi bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde Rugancı ve Gençöz'ün (2010: 449) duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin Türkçe versiyonun psikometrik özelliklerini değerlendirdikleri çalışmada

kadın ve erkek katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

#### **2.4.2.1. Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Depresyon**

Depresyon, bozulmuş duygu düzenlemenin, uzun süren olumlu duygulanım azlığının ve kalıcı negatif duygulanımın söz konusu olduğu bir ruhsal bozukluktur (Joorman ve Gotlib, 2010: 281). Depresyonun uyumlu olmayan duygu düzenlemesi sonucu ortaya çıktığını belirten çalışmalar alan yazında mevcuttur (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006: 1252; Gross ve Munos, 1995: 155). Bu bağlamda, depresyona olan yatkınlığın uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejileri ve yüksek düzeyde duygu düzenlemede güçlük yaşamayla ilişkili olduğu savını araştıran Ehring, Fischer, Schnülle, Bösterling ve Tuschen-Caffier (2008: 1580) depresyonu iyileşmiş grupla sağlıklı kontrol grubunu karşılaştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre depresyonu iyileşmiş grup sağlıklı gruba kıyasla uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olan ruminasyon ve felaketleştirmeyi daha sık kullandığı ve duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinden daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duyguların kabulü açısından depresyonu iyileşmiş grubun kontrol grubuna kıyasla negatif duygularını daha az kabul ettikleri tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlardan depresyona yatkınlığı olan bireylerin duygularını daha uyumsuz bir şekilde düzenlemeye çalıştıkları ve duygu düzenlemede güçlük yaşamaları nedeniyle depresif atak geliştirme riski ile karşı karşıya kaldıkları anlaşılmaktadır.

Blanco ve Joorman (2017: 8) olumlu duygulanımın azlığı, negatif bilişler ve duygu düzenleme stratejilerinin majör depresyon hastalarında, sosyal kaygı bozukluğu hastalarında ve iki ruhsal bozukluğa sahip komorbid grupta nasıl farklılaştığını araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre depresyon grubunun ve komorbid grubun olumlu duygulanımın azlığını sosyal kaygı grubuna kıyasla daha yüksek seviyede deneyimlediği ayrıca depresyon grubunun sosyal kaygı grubuna kıyasla daha çok negatif bilişlere sahip olduğu saptanmıştır. Olumlu duygulanımın azlığının yüksek olması ve daha yüksek negatif bilişlere sahip olmak daha yüksek düzeyde uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilendirilmiştir.

Depresyon ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi analiz eden başka bir araştırmada ise Rude ve McCarth (2003: 803) gerçekleştirdikleri çalışmada uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden kaçınma ve bastırma stratejilerinin depresyona sahip grup, depresyona sahip olmayan grup ve depresyona yatkın olan (önceden depresyona sahip olan) gruplar arasındaki farklılığı incelemiştir. Araştırmanın verileri depresyona sahip olan kişilerin depresyona sahip olmayan kişilere kıyasla düşünceleri bastırma puanının yüksek olduğunu, duygulara dikkat etme ve duyguların anlaşılmasında daha düşük puana sahip olduğunu göstermiştir. Depresyona yatkınlığı olan kişilerin de daha önce depresyona sahip olmayan kişilere kıyasla daha yüksek bastırma stratejisini kullandığı ve duyguların anlaşılmasında daha düşük bir puan aldığı tespit edilmiştir. Bu açıdan araştırmacılar uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ve kişinin duygularını anlayamamasının depresyon için bir kırılma noktası oluşturabileceğini belirtmiştir.

Duygu düzenleme güçlükleri, psikolojik esneksizlik ve utancın nörotisizm ile depresyon arasındaki aracı rolünü inceledikleri araştırmada Paulus, Vanwoerden, Norton ve Sharp (2016: 380), depresyonun dört değişkenle de istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu verisine ulaşmıştır. Ayrıca, duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik esneksizlik istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişkiye sahiptir. Bunlara ek olarak duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik esneksizlik nörotisizm ile depresyon arasında istatistiksel açıdan anlamlı aracı role sahiptir. Bu açıdan duyguları düzenleme becerisinin ve esnek bir şekilde düşünmenin nörotisizmle başa çıkmaya yardımcı olabileceği böylece depresif belirtileri önlemeye yardımcı olabileceği belirtilmiştir.

Majör depresyon bozukluğuna sahip grup, anoreksia nervoza bozukluğuna sahip grup ile sağlıklı kontrol grubun karşılaştırıldığı bir çalışmada majör depresyon bozukluğuna sahip grubun kontrol grubuna kıyasla duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin tüm alt boyutlarından daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Brockmeyer, Bents, Holtfort, Pfeiffer, Herzog ve Friederich, 2012: 551). Aynı çalışmada anoreksia nervoza grubunun da amaca yönelik davranış alt boyutu dışında tüm duygu düzenleme güçlükleri ölçeği alt boyutlarından kontrol grubuna kıyasla daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar majör depresyon bozukluğuna sahip bireylerin özellikle sıkıntılı olduğunda hedefe yönelik davranışlarda bulunma, dürtü kontrolü

ve etkili duygu düzenleme stratejilerine erişim noktasında anoreksia nevroza bozukluğuna sahip olan bireylere göre daha çok problem yaşadıklarını belirtmiştir.

Bipolar bozukluk, majör depresyon (yineleyen dönemler), çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlükleri ile bilişsel süreçler arasındaki ilişkinin araştırıldığı güncel bir çalışmada 81 majör depresyon hastası, 85 bipolar hastası, 86 sağlıklı kontrolle araştırma yürütülmüştür (Oymak-Yenilmez ve ark., 2019: 5). Araştırmanın analizlerine göre bipolar bozukluk grubunun kontrol grubuna kıyasla duygu düzenleme güçlüklerinin tüm alt boyutlarında daha yüksek puana sahip olduğu; majör depresyon grubunun ise kontrol grubuna kıyasla duygu düzenleme güçlüklerini kabul etmeme, dürtü ve açıklık alt boyutları açısından daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Ayrıca, bipolar ve depresyon grubunun otomatik düşünce düzeylerinin kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hasta grubunda otomatik düşüncelerin duygu düzenleme güçlükleri ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu verisine de ulaşılmıştır. Bu açıdan, işlevsel olmayan düşüncelerin kontrol edilebilmesinin uyuma dönük duygu düzenleme stratejileri ile gerçekleştirilebileceği ve böylelikle depresif belirtilerin ortaya çıkmasının engellenebileceği belirtilmiştir. Buna ek olarak duygu düzenleme güçlükleri ile depresyon belirtileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif ilişkinin olduğunu saptayan çalışmalar da mevcuttur (Pektaş, 2015: 37; Yıldız,2018: 52).

#### **2.4.2.2. Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemi ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki**

Daha önce de belirtildiği üzere DİS, DAS ve SKDS duyarlılığı seviyesindeki bireysel farklılıklar kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları, bağımlılık, depresyona gibi çeşitli ruhsal bozukluklar ile ilişkilendirilmiştir (Maack, Tull ve Gratz, 2012; Coplan, Wilson, Frochlick ve Zelenski, 2006; Park ve arkadaşları, 2013; Kash ve arkadaşları, 2002; Pinto-Meza, 2006). Bununla beraber DİS, DAS ve SKDS duyarlılıkları ile psikopatoloji riskini artıran mekanizmalar net değildir (Bijttebier ve ark., 2009: 422). Tull, Gratz, Latzman ve Lejuez (2010) duygu düzenlemenin bu mekanizmalardan birisi olabileceğini ileri sürmektedir. DİS ve DAS duyarlılığındaki bireysel farklılıkların duygusal yanıt vermeyi ve duygu düzenlemeyi etkileyebileceği de vurgulanmıştır (Bijttebier ve ark., 2009: 422).

Bu bağlamda Tull ve arkadaşları (2010: 991) DİS ve DAS duyarlılığının duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkisini hem öz bildirim ölçeği aracılığıyla hem de davranışsal olarak (duygusal sıkıntıyı yaşama istekliliği ve sıkıntılı durumlarda hedefe yönelik davranışlarda bulunma) kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre DİS, kendini değerlendirme yöntemi ile ölçülen duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin duygusal farkındalık eksikliği alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarla istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişkiye sahiptir. Duygu düzenleme güçlükleri ile DAS eğlence arayışı alt boyutu arasında istatistiksel açıdan pozitif, DAS ödüle duyarlılık arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır. Ancak davranışsal ölçümlerle değerlendirilen isteklilik ve hedefe yönelik davranışlar ile gerek DİS gerekse DAS arasında istatistiksel açıdan herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. DİS'in genel olarak duygu düzenleme güçlükleri ile pozitif bir ilişkiye sahip olmasını araştırmacılar, korku ve kaygı durumlarından kaynaklanan kaçınma motivasyonunun duygulara uyumsuz bir şekilde yanıt verme ile ilişkilendirilebileceğini belirtmiştir. Nitekim, kaçınma motivasyonunun uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejilerinden biri olduğu ve depresyonla pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren araştırmalar da alan yazında mevcuttur (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 231).

Davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi, duygu düzenleme güçlükleri, uyku kalitesi, depresyon, kaygı ve stres belirtileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada Markarian, Pickett, Deveson ve Kanona (2012: 3), duygu düzenleme güçlükleri ile DAS ödüle duyarlılık alt boyutu arasında istatistiksel açıdan negatif, DİS ile istatistiksel açıdan pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde uyku kalitesi, depresyon, kaygı ve stres ile DİS arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Yüksek DİS duyarlılığı ile düşük DAS duyarlılığının duygu düzenlemede güçlüklerle ilişkili olduğu düşünüldüğünde, yüksek DİS duyarlılığının bireylerin olumsuz duygulanım tepkisini artırabileceği belirtilmiştir. Ayrıca DAS ödüle duyarlılık alt boyutu ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif bir ilişkinin olması araştırmacılar tarafından ödüle yönelik düşük yanıt vermenin duygu düzenlemede güçlük yaşamayı arttırabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bu açıdan, araştırmacılar bireylerin olumlu duygusal ödüllere daha az yanıt veriyor olmasının kişinin olumsuz deneyimler karşısında dayanıklılığını azaltabileceğini belirtmiştir. Böylelikle bireylerin ödüllendirici deneyimleri aramaya yönelik bir motivasyonları

olmayınca bireyler yaşadıkları olumsuz olayları daha da olumsuz olarak nitelendirebilir veya deneyimleyebilir. Kısacası, yüksek DİS duyarlılığı ve azalmış DAS ödül duyarlılığı duygu düzenlemede güçlük yaşama ile ilişkilendirilmiştir.

Pickett, Lodis, Parkhill ve Orcutt (2012: 248) yaptıkları çalışmada kişilik boyutları, kaçınma ve kaygı duyarlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyerek kişilik ve duygu düzenlemesinin kaygı bozukluğu riskine nasıl katkıda bulunduğunu anlamayı amaçlamıştır. Varılan sonuçlara göre DİS duyarlılığı ile kaçınma arasında pozitif bir ilişki, kaçınma ile kaygı duyarlılığı arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yüksek DİS duyarlılığının olumsuz duygulanımı aktive eden bir yapısı olduğu düşünüldüğünde, artan olumsuz duygulanım (kaygı) aşırı negatif olarak deneyimlenirse birey bunu azaltmak için kaçınma motivasyonuna başvurabilir. Böylelikle kaçınma motivasyonu da paradoksal bir şekilde kaygının artmasına ve stresin oluşmasında etkili olabilir.

Mükemmeliyetçilik, davranışsal inhibisyon ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada davranışsal inhibisyon sistemi ile mükemmeliyetçilik ve ruminasyon arasında istatistiksel açıdan pozitif bir ilişki bulunmuştur (Randles, Flett, Nash, McGregor ve Hewitt, 2010: 85). Aynı çalışmada davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutu ile ruminasyon arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Araştırmacılar, yüksek DİS aktivitesinin cezalandırma veya ödülün sonlandırılması sinyallerinin kontrolünden ve hassasiyetinden sorumlu olması nedeniyle sürekli istemsiz bilişlere neden olabileceğini belirtmiştir. Böylelikle deneyimlenen istemsiz bilişler bireyin kendisi ve deneyimleri hakkında tekrarlayan düşünceler şeklinde olan ruminasyon olarak ortaya çıkabileceği ve sıkıntıya neden olabileceği belirtilmiştir. Davranışsal inhibisyon sistemi, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada da benzer şekilde davranışsal inhibisyon sistemi ile ruminasyon ve depresyon arasında istatistiksel açıdan pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde tekrarlayıcı düşüncelerle davranışsal inhibisyon sisteminin depresyon belirtilerini pozitif olarak yordadığı da tespit edilmiştir (Güleç, 2019: 30).

Tüm bu araştırmalar sonucunda duygu düzenleme güçlükleri ile davranışsal inhibisyon sistemi arasında pozitif, davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutu ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon belirtileri ile ilişkili olduğuna dair veriler daha önceden de

aktarılmıştı (Ehring ve ark., 2008: 1580; Blanco ve Joorman, 2017: 8; Rude ve McCarth, 2003: 803; Paulus ve ark., 2016: 380; Brockmeyer ve ark., 2012: 551; Oymak-Yenilmez ve ark., 2019: 5; Pektaş, 2015: 37 ve Yıldız, 2018: 52).

#### **2.4.2.3. Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki**

Daha önce de belirtildiği üzere değişen koşullara uyum sağlama yetisi anlamına gelen bilişsel esneklik çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkilendirilmiştir. Dennis ve Vander Wal'a (2010: 243) göre zor durumları kontrol edilebilir olarak algılayan, yaşam olayları ve insan davranışı için çoklu alternatif açıklamaları algılayan ve zor durumlara çoklu alternatif çözümler üretebilen yani bilişsel esnekliğe sahip bireylerin zor yaşam deneyimleriyle karşı karşıya kaldıklarında adaptif olarak tepki göstermeleri daha muhtemel olmaktadır. Ancak bu beceriye sahip olmayan bilişsel olarak esnek olmayan bireyler bu deneyimlere cevap olarak psikopatolojik tepkiler yaşamaya daha duyarlı olabilmektedir. Buna göre bilişsel olarak daha esnek olan kişiler, duygu düzenleme güçlüklerini daha az deneyimlemektedir (Arıcı-Özcan, Çekici ve Arslan, 2019: 529). Kısacası, bilişsel esneklik düşük olduğunda bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşamalarının daha olası olduğu düşünülmektedir.

Bireyler sıkıntılı durumlar karşısında başarılı bir şekilde karar alacaklarına dair bir algılaya sahip değilse yaşadıkları sıkıntılı durumu çözmek için yapıcı yolları düşünmek yerine, zamanlarını olumsuz duygularıyla baş etmeye çalışarak veya çaresiz durumları hakkında ruminasyon yaparak harcayabilir. Ancak bireyler yaşadıkları problemlere yönelik olarak çoklu bakış açıları geliştirebilirse yaşadıkları problemlerin gelişmesinde ve sürmesinde etkili olan faktörleri daha iyi anlayabilirler (Dennis ve Vander Wal, 2010: 244). Bu açıdan, bilişsel esnekliğin etkili bir şekilde duygu düzenleme becerisi için önemli bir bileşen olduğu üzerine çalışmalar yapılmıştır (Murphy, Michael ve Sahakian, 2012: 1374). Bunun yanı sıra, bilişsel açıdan esnek olmamak daha önceden de aktarıldığı üzere uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ile de ilişkilendirilmiştir (Nolen- Hoeksema, 2000: 505).

Daha önceden de belirtildiği üzere bilişsel esneklik becerisi bilişsel yeniden yapılandırmaya yardımcı olabilir. Bireyler yeniden yapılandırma yöntemi ile birlikte daha önce sahip oldukları katı inançları sorgulayabilir ve yeniden değerlendirme fırsatı

bulabilirler. Yeniden değerlendirme yöntemi ile bireyler olumsuz olayları daha az tehdit edici bir şekilde değerlendirebilir ve böylelikle olumsuz olaylarla daha başa çıkabilir hale gelebilirler (Southwick, Vythilingam ve Charney, 2005: 281). Yeniden değerlendirme yönteminin uyumlu olan duygu düzenleme stratejilerinden (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 231) biri olduğu göz önüne alındığında, bilişsel esnekliğin artmasının daha uyumlu duygu düzenleme stratejisi ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim, ülkemizde yapılan bir tez çalışmasında bilişsel esneklik ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif, olumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur (Küçüker, 2016: 58). Dolayısıyla, bilişsel esneklik sergileyen bireylerin uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha çok, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları söylenebilir.

Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada ise ergen bireylerde bilişsel esneklik düzeyi ile psikolojik belirtiler arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü incelenmiştir (Yıldız, 2018: 44-49). Varılan sonuçlara göre bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlüğü, kaygı, somatizasyon, depresyon ve olumsuz benlik arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif ilişki bulunmaktadır. Duygu düzenleme güçlüklerinin ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile depresyon, kaygı, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon belirtilerinde aracı bir role sahip olduğu verisine ulaşılmıştır. Bu açıdan, ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça duygu düzenlemede güçlük yaşamaları azalacak ve böylelikle psikolojik belirtiler sergileme durumu da azalacaktır.

Depresyonun yürütücü işlevlerde eksikliklerle ilişkili olduğu bazı araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır (Joorman ve Gotlib, 2010: 293; Joorman ve Vanderlind, 2014: 411). Bilişsel esnekliğin yürütücü işlevlerin bir parçası olduğu düşünüldüğünde, depresyona sahip bireylerin yürütücü işlevlerdeki eksiklikler yaşamalarına örnek olarak bilişsel açıdan esnek olmamalarının duygu düzenlemede güçlük yaşamalarına yatkınlık oluşturabileceğini ortaya koyan araştırmalar vardır (Joorman ve D'Avanzato, 2010: 927). Bu açıdan, bilişsel esnekliğin düşük olması duygu düzenlemede güçlüğü artmasıyla ilişkilendirilebilir. Nitekim Zarei, Momeni ve Mohamadkani (2017: 64) gerçekleştirdikleri çalışmada bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlükleri arasında istatistiksel açıdan negatif bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca, aynı çalışmada

depresyon belirtileri ile bilişsel esneklik arasında negatif, duygu düzenleme güçlükleri ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki de tespit edilmiştir.

## **2.5. Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Depresyon**

Bu noktada çalışmada kullanılan değişkenleri bir arada ele almak yerinde olacaktır. Buraya kadar aktarılan araştırmalar ve kuramlar göz önüne alındığında “Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Depresyon” konularının birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Depresyonun yaygın görülen bir ruhsal bozukluk olduğu göz önüne alındığında depresyon belirtilerinin kişilik, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme bağlamında çoklu bir bakış açısıyla değerlendirilmesi alan yazına önemli katkı sağlayacaktır.

Duygu düzenlemenin ruhsal sağlığın önemli bir bileşeni olduğu (Gross ve Munos, 1995: 151) düşünüldüğünde; duygu düzenlemede güçlük yaşamının özellikle depresyon belirtilerinin temelinde yer alabileceği vurgulanmaktadır (Hofmann, Sawyer, Angela-Fang ve Asnaani, 2012: 409). Bireylerin depresyona olan yatkınlığında, kişilerin duygularını düzenlemek için uyumlu olmayan stratejilere (bastırma, ruminasyon ve felaketleştirme gibi) başvurmaları ve yüksek düzeyde duygu düzenlemede güçlük yaşamalarının yeri olduğu belirtilmektedir (Ehring, Fischer, Schnülle, Bösterling ve Tuschen-Caffier, 2008: 1580). Nitekim uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ve kişinin duygularını anlayamamasının depresyon için bir kırılma noktası oluşturabileceği ifade edilmektedir (Rude ve McCarth, 2003: 803). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü bireylerin işlevselliğini ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek hayat kalitesini düşürebildiği, buna ek olarak duygu düzenlemede yaşanacak güçlüklerin bireyin çalışma hayatını, kişiler arası ilişkilerini ve içsel dünyasını etkilediği (Gross ve Munos, 1995: 156) göz önünde bulundurulursa duygu düzenleme güçlüklerinin depresyonla olan ilişkisinin önemi ortaya çıkmış olacaktır.

Davranışsal inhibisyon sistemi duyarlılığının (cezaya duyarlılık) ve davranışsal aktivasyon sistemi duyarlılığının (ödüle duyarlılık) tüm bireylerde bulunduğu ancak duyarlılık düzeylerinin kişiden kişiye farklılık gösterdiği belirtilmektedir (Higgins,

2006: 439). Bu açıdan bireylerin ödüle veya cezaya duyarlılıklarının onların çeşitli ruhsal bozukluklara karşı kırılganlık göstermelerinde rol oynayabileceği ifade edilmektedir (Alloy ve ark., 2008: 311). Davranışsal inhibisyon sistemi duyarlılığının olumsuz duygulanımla ve kaçınma motivasyonu; davranışsal aktivasyon sisteminin olumlu duygulanımla, yaklaşma motivasyonu ve olumlu deneyimlerin olacağına dair beklentilerle ilişkili olduğu (Gable, Reis ve Elliot, 2000: 1135; Gray, 1990: 281; Beevers ve Meyer, 2002: 561) göz önüne alındığında bu sistemlerdeki duyarlılıkların depresyon belirtileri ile ilişkili olması muhtemel görünmektedir. Nitekim daha önceki bölümlerde de aktarıldığı üzere, cezaya duyarlılığı yüksek olan ve ödüle duyarlılığı düşük olan bireylerin depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu bilgisi verilmişti (Depue ve Iacono, 1989: 471; Kash ve ark., 2002: 593; Pinto-Meza ve ark., 2006: 221). Bu bakımdan, cezaya duyarlılık ve ödüle duyarlılık depresyonun anlaşılmasında önemli rolleri olan değişkenlerdir.

Davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi ile çeşitli ruhsal bozukluklar arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin bir aracı rolü olabileceğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Bijttebier ve ark., 2009: 428; Tull, Gratz, Litzman ve Lejuez, 2010: 991). Nitekim davranışsal inhibisyon/aktivasyon sisteminin duygu düzenleme güçlükleri ile duygu düzenleme güçlüklerinin de depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu önceki bölümlerde belirtilmiştir (Tull ve ark., 2009: 991; Markarian, Pickett, Deveson ve Kanona, 2012: 3; Ehring, Fischer, Schnülle, Bösterling ve Tuschen-Caffier, 2008: 1580; Rude ve McCarth, 2003: 803). Bu bağlamda araştırmanın önceki bölümünde aktarıldığı üzere ülkemizde yayınlanan araştırmalar incelendiğinde davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi ile depresyon belirtileri arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut çalışmanın ülkemizdeki alan yazına bu konu kapsamında katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bilişsel esnekliğin, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama, yaşam olayları ve insan davranışı için çoklu alternatif açıklamaları algılama ve zor durumlara çoklu alternatif çözümler üretebilme yetisi olduğu göz önüne alındığında bilişsel esnekliğin düşük olması depresyon belirtileri ile ilişkilendirilebilir (Dennis ve Wander Val, 2010: 243-248). Bireyler yaşadıkları olumsuz durumları kontrol edilebilir olarak algılayamadıklarında ve alternatif çözümler üretmediklerinde içindeki durumda sıkışıp kalabilirler. Nitekim bilişsel açıdan esnek olmamak önceki bölümde de

bahsedildiği üzere uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ile de ilişkilendirilmektedir (Nolen- Hoeksema, 2000: 505). Buna ek olarak bilişsel esneklikle beraber bireyler yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında alternatif açıklama yetisine sahip olabileceği için bilişsel yeniden yapılandırma ile yaşadıkları sorunlara farklı açılardan bakabilmeyi öğrenebilir ve olumsuz olaylar başa çıkabilir duruma gelebilirler (Southwick, Vythilingam ve Charney, 2005: 281). Bu açıdan bilişsel esnekliğin duyguları düzenlemede önemli bir paya sahip olduğu ve duygu düzenleme güçlükleri ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Zarei, Momeni ve Mohamadkani, 2017: 64; Yıldız, 2018: 44-49; Nolen-Hoeksema, 2000: 505). Bunlara ek olarak, duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon belirtileri ile ilişkili olduğuna dair veriler önceki bölümde de analiz edilmişti. Ülkemizde yayınlanan araştırmalar incelendiğinde bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün toplum örnekleminde araştırıldığı herhangi bir çalışma görülmemiştir. Bu sebepten ötürü bu çalışmanın ülkemizdeki alan yazına bu konu kapsamında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tüm bu çalışmaların yanı sıra, alan yazın incelendiğinde davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi ile bilişsel esnekliğin bir arada ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu değişkenlerin ilgili olduğu diğer değişkenler ile ilişkisinden yola çıkarak çıkarsamalarda bulunulabilir. Buna örnek olarak DİS'in iyi oluş ile negatif (Coplan, Wilson, Frochlick ve Zelenski, 2006: 922) ve bilişsel esnekliğin iyi oluş ile pozitif (Aydınay-Satan, 2016: 66; Demirtaş, 2020: 116) bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca, DAS duyarlılığının olumlu duygulanım ile (Gable, Reis ve Elliot, 2000: 1141) ve bilişsel esnekliğin olumlu duygulanım ile (Asıcı ve İkiz, 2015: 198) ilişkili olduğu gösteren çalışmalar vardır. Bu açıdan mevcut çalışma bu değişkenler arasındaki ilişkiye dair bilgiler sunacaktır.

## **2.6. Araştırma Soruları**

Araştırmanın amacı bağlamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri ile depresyon belirtileri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasında bir ilişki var mıdır?

4. Bilişsel esneklik ile duygu düzenleme güçlükleri arasında bir ilişki var mıdır?
5. Duygu düzenleme güçlükleri ile depresyon belirtileri arasında bir ilişki var mıdır?
6. Davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlükleri depresyon belirtilerini anlamlı derecede yordamakta mıdır?
7. Davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin bir aracı rolü var mıdır?
8. Bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin bir aracı rolü var mıdır?



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümünde araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Bu açıdan araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçekler ve veri analizine dair bilgiler sunulacaktır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada değişkenler arası ilişkileri anlamak için sayısal verilerin değerlendirildiği nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu açıdan, araştırmada örneklem üzerinden ilgili değişkenler arasında ne kadar, hangi miktarda benzerliklerin veya farklılıkların olduğu belirlenmeye çalışılmıştır (Shaughnessy, Zechmeister ve Zechmeister, 2018: 120). Tarama modelleri; geçmişteki veya mevcut bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan ve araştırmanın nesnesi olan konu, olay, birey veya nesnelere değiştirme veya etkileme çabası olmaksızın oldukları haliyle gözlemlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımıdır. Genel tarama modeli ise evren hakkında genel bir sonuca ulaşmak için örneklem üzerinden araştırma yapılması anlamına gelmektedir. Bu açıdan yürütülen araştırmada ikiden fazla değişken arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlandığı için genel tarama modelleri kapsamında bulunan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır (İslamoğlu ve Alınçık, 2016: 99).

#### 3.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18 yaşını doldurmuş araştırmaya katılmaya gönüllü olan yetişkinler oluşturmaktadır. Yürütülen çalışmada tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar ulaşılması mümkün olan katılımcılardan başlayarak örneklemini oluşturmaya başlar ve genişletir (Büyüköztürk, Kılıç-Çomak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016: 92). Bu açıdan yapılan araştırmada internet üzerinden çevrim içi form doldurma

yönteminden faydalanarak katılımcılara ulaşılmaya çalışılmıştır. Örneklemin, evrenin çeşitliliğini yansıtabilmesi için kadın-erkek sayısının birbirine yakın olmasına özen gösterilmiştir. Böylelikle araştırma 273'ü kadın (%60), 182'si erkek (%40) toplam 455 kişilik bir örneklem üzerinden yürütülmüştür. Örneklemin demografik bilgileri Tablo 3.2.1'de sunulmuştur.

**Tablo 3.2.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri**

	<b>Gruplar</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	273	60
	Erkek	182	40
	Toplam	455	100
<b>Eğitim Düzeyi</b>	Lise ve öncesi	100	22,0
	Ön lisans ve lisans	260	57,1
	Yüksek lisans ve doktora	95	20,9
	Toplam	455	100
<b>Anne Eğit. Düzeyi</b>	Lise ve öncesi	403	88,6
	Ön lisans ve Lisans	44	9,7
	Yüksek lisans ve doktora	8	1,8
	Toplam	455	100
<b>Baba Eğit. Düzeyi</b>	Lise ve öncesi	333	73,2
	Ön lisans ve lisans	104	22,9
	Yüksek lisans ve doktora	18	4,0
	Toplam	455	100
<b>Yaş Grubu</b>	18-25	134	29,5
	26-40	201	44,2
	41-66	120	26,4
	Toplam	455	100
<b>Medeni Durum</b>	Evli	238	52,3
	Bekar	217	47,7
	Toplam	455	100

Tablo 3.2.1'de görüldüğü üzere örneklemin 273'ünü (%60) kadın, 182'sini (%40) erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Eğitim düzeyine bakıldığında katılımcıların 100'ü (%22) lise ve öncesi dereceye, 260'ı (%57,1) ön lisans veya lisans derecesine, 95'i (%20,9) ise yüksek lisans veya doktora derecesine sahiptir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi incelendiğinde 403 (%88,6) kişinin annesinin lise ve öncesi dereceye, 44 (%9,7) kişinin annesinin ön lisans veya lisans derecesine, 8 (%1,8) kişinin annesinin yüksek lisans veya doktora derecesine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların babalarının eğitim düzeyi incelendiğinde 333 (%73,2) kişinin babasının lise ve öncesi dereceye, 104 (%22,9) kişinin babasının ön lisans veya lisans derecesine, 18 (%4,0) kişinin babasının yüksek lisans veya doktora derecesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 134'ünün (%29,5) 18-25 yaş grubu arasında olduğu, 201'nin

(%44,2) 26-40 yaş grubunda bulunduğu, 120'sinin (%26,4) 41-66 yaş grubu arasında olduğu bulunmuştur. Katılımcıların medeni durumu analiz edildiğinde ise 238'nin (%52,3) evli, 217'sinin (%47,7) bekar olduğu gözlemlenmiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla Demografik bilgi formu oluşturulmuş ve kullanılmıştır. Katılımcıların depresyon düzeylerini değerlendirmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri (BDE), davranışsal İnhibisyon sistemi ve davranışsal aktivasyon sistemindeki duyarlılıklarını değerlendirmek amacıyla Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİSDAS), bilişsel esneklik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ve duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükleri değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ) kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, anne ve babalarının eğitim düzeyi, yaş ve medeni durumlarına dair sorular içermektedir. Demografik bilgi formu Ek 1'de bulunmaktadır.

#### **3.3.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)**

Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilen BDE, depresyonun değerlendirilen kişide bulunup bulunmadığını ve eğer ilgili kişide depresyon varsa depresyonun şiddetini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçekteki her madde, depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden (0-3), dört seçeneği olan 21 tane kendini değerlendirme cümlesini içermektedir. Ölçekte değerlendirilen belirtiler; depresif ruh hali, karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyum alamama, suçluluk duygusu, ağlama nöbetleri, tedirginlik, sosyal çekilme, kararsızlık, beden imajının çarpıtılması, çalışma inhibisyonu, uyku bozukluğu,

yorgunluk, iştah azalması, kilo kaybı, somatik şikayetler ve libido kaybı belirtilerini içermektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 0-63'tür. Toplam puanın yükselmesi depresif belirtilerin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Beck ve ark., 1961: 54; Hisli, 1988: 119). Ölçeğin orijinal formunun güvenilirlik ve geçerliliği Beck ve arkadaşları (1961) tarafından gerçekleştirilmiştir. Buna göre ölçeğin güvenilirliği yarıya bölme tekniği ile incelenmiş ve yarıya bölme güvenilirliği  $r = ,86$  olarak bulunmuştur. Kriter geçerliği  $r = ,65$  olarak bulunmuş ve ölçek puanları ile tanı koyan klinisyenlerin klinik kararları arasında yüksek bir uyum olduğu belirtilmiştir (Beck ve ark., 1961: 564).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hisli (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik analizinde psikiyatri poliklinik hastalarında Beck Depresyon Envanterinin MMPI kişilik ölçeğinin depresyon skalası ile arasındaki korelasyon değerlendirilmiş ve korelasyon kat sayısı  $r = ,63$  olarak bulunmuştur (Hisli, 1988: 120-121). Yapılan araştırmada ayrıca klinik depresyon için 17 puanlık BDE kesme noktasının uygun olduğu belirtilmiştir. Bir başka güvenilirlik ve geçerlik sınaması ise üniversite öğrencilerinin katılımıyla Hisli (1989: 3) tarafından değerlendirilmiştir. Buna göre Beck Depresyon Envanterinin güvenilirliği madde analizinde  $r = ,80$  ve yarıya bölme analizinde  $r = ,74$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği birlikte geçerlik yöntemi ile analiz edilmiş ve MMPI kişilik ölçeğinin depresyon (MMPI-D) skalası ile BDE arasındaki korelasyon kat sayısı  $r = ,50$  olarak bulgulanmıştır. Beck Depresyon envanteri Ek 2'de bulunmaktadır.

### **3.3.3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi /Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİSDAS)**

Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİSDAS) Carver ve White (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Davranışsal İnhibisyon ve davranışsal aktivasyon olmak üzere iki alt boyutu bulunmakta ve davranışsal aktivasyon boyutu da kendi içinde eğlence arayışı, ödüle duyarlılık ve dürtü olmak üzere üç alt boyutu içermektedir. Ölçekte toplamda 24 madde bulunmakla beraber 4 madde doldurma maddesidir bu nedenle ölçek 20 madde üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekte katılımcılardan her madde için 4'lü Likert şeklinde olan (1 = Tamamen Katılıyorum, 2 = Biraz Katılıyorum, 3 = Biraz Katılmıyorum, 4 =

Hiç Katılmıyorum) cümlelerden kendilerini değerlendirmeleri istenmektedir. Davranışsal İnhibisyon alt ölçeğinde yedi madde bulunmaktadır. Davranışsal aktivasyon alt boyutu içerisinde yer alan eğlence arayışı alt boyutunda dört madde, ödüle duyarlılık ölçeğinde beş madde ve dürtü alt boyutunda ise dört madde yer almaktadır. Puanlamada 2. ve 22. Maddeler dışındaki tüm maddeler ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Gerek DİS gerekse DAS alt boyutlarındaki puanların artışı bireylerin daha yüksek DİS veya DAS hassasiyetine sahip olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin orijinal formunun güvenilirlik ve geçerlik değerlendirmesi 732 üniversite öğrencisi ile Carver ve White (1994: 323) tarafından yapılmıştır. Buna göre ölçeğin güvenilirlik kat sayısı Cronbach Alfa davranışsal İnhibisyon alt ölçeği için ,74, eğlence arayışı alt ölçeği için ,66, ödüle duyarlılık alt boyutu için ,73 ve dürtü alt boyutu için ,76 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği 113 üniversite öğrencisine ölçeğin 8 hafta arayla uygulanması yoluyla yapılmıştır. Bunun sonucuna göre test tekrar test güvenilirliği davranışsal inhibisyon alt ölçeği için ,66, eğlence arayışı alt boyutu için ,69, ödüle duyarlılık alt boyutu için ,59 ve dürtü alt boyutu için ,66 olarak saptanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve geçerlik güvenilirlik sınaması Şişman (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Test tekrar test güvenilirliği 100 üniversite öğrencisine ölçeğin dört hafta arayla uygulanmasıyla test edilmiştir. Buna göre test tekrar test korelasyon değerleri davranışsal inhibisyon alt ölçeği için ,69, ödüle duyarlılık alt ölçeği için ,59, eğlence arayışı alt boyutu için ,58, dürtü alt boyutu için ,80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığını test etmek amacıyla alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayıları hesaplanmıştır. Analizin sonucuna göre davranışsal İnhibisyon alt ölçeği için ,69, ödüle duyarlılık alt ölçeği için ,57, eğlence arayışı alt boyutu için ,63, dürtü alt boyutu için ,60 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda orijinal formda da olduğu gibi dört faktörlü yapı korunmuştur (Şişman, 2012: 15). Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği Ek 3'te bulunmaktadır.

### **3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)**

Bilişsel esneklik envanteri Dennis ve Wander Val (2010) tarafından geliştirilmiş ve geçerlik-güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Dennis ve Wander Val (2010: 244) ölçeği bilişsel esnekliğin üç yönünü ölçmeyi hedefleyen maddeler olacak şekilde

dizayn etmiştir. Bunlar zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, yaşam olayları ve insan davranışları için alternatif açıklamaları algılama eğilimi ve zor durumlarda birden fazla alternatif çözüm üretme yeteneğidir. Bilişsel esneklik envanteri 20 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde (1 = Hiç uygun değil, 2 = Pek uygun değil, 3 = Kararsızım, 4 = Uygun, 5 = Tamamen uygun) bir ölçektir. Ölçeğin iki alt boyutu bulunmaktadır bunlar alternatifler ve kontrol alt boyutlarıdır. Alternatifler alt boyutu 13 maddeden oluşmakta olup kişinin zor zamanlarda alternatif çözümler üretebileceğine ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamalar olabileceğine dair maddeleri içermektedir. Kontrol alt boyutu ise 7 maddeden oluşup zor durumların kontrol edilebilir olarak algılanmasına yönelik ifadeleri barındırmaktadır. Ölçekten bilişsel esneklik toplam puanı, alternatifler alt boyutu puanı ve kontrol alt boyutu puanı şeklinde üç şekilde puan hesaplaması yapılmaktadır. Ölçekte bulunan 2., 4., 7., 9., 11. ve 17. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olduğu anlaşılmaktadır (Dennis ve Wander Val, 2010: 247; Gülüm ve Dağ, 2012: 221; Sapmaz ve Doğan, 2013: 148).

Ölçeğin orijinal formunun güvenilirliği Cronbach Alfa iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri ile analiz edilmiştir. Buna göre ölçeğin tümü için Cronbach Alfa kat sayısı ,91, alternatifler alt boyutu için ,91 ve kontrol alt boyutu için ,84 olarak bulunmuştur. Yedi hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirlik araştırmasında güvenilirlik kat sayısı ölçeğin tümü için  $r = ,81$ , alternatifler alt boyutu için  $r = ,75$  ve kontrol alt boyutu için  $r = ,77$  olarak saptanmıştır. Ölçeğin yakınsak yapı geçerliği Bilişsel Esneklik ölçeği ile olan anlamlı korelasyonlar yoluyla elde edilmiştir. Buna göre Bilişsel Esneklik Envanteri ile Bilişsel Esneklik Ölçeği toplam puanı arasında  $r = ,75$ , alternatifler alt boyutu arasında  $r = ,62$  ve kontrol alt boyutu arasında  $r = ,66$  istatistiksel açıdan anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur (Dennis ve Wander Val, 2010: 244-247).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasını Gülüm ve Dağ (2012) gerçekleştirmiştir. Aynı çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı tüm ölçek için ,90, alternatifler ölçeği için ,89 ve kontrol alt boyutu için ,85 olarak saptanmıştır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ise Sapmaz ve Doğan (2013:159) BEE'nin ölçüt bağımlı geçerliğini İyimserlik Ölçeği (İÖ), Boratav Depresyon Tarama Ölçeği (BORDEPTA) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) arasındaki ilişkiyi inceleyerek test etmiştir. Sonuçlar kuramla tutarlı olarak BEE ile İÖ

ve BEÖ arasında pozitif, BORDEPTA ile negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Aynı çalışmadaki 2 hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirliği analizine göre toplam puan açısından  $r = ,75$ , alternatifler alt boyutu açısından  $r = ,78$ , kontrol alt boyutu açısından  $r = ,73$  korelasyon tespit edilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri Ek 4'te bulunmaktadır.

### 3.3.5. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ)

Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ) Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. DDGÖ 36 maddeden oluşan 5'li Likert şeklinde (1 = Hemen hemen hiç, 2 = Bazen, 3 = Yaklaşık yarı yarıya, 4 = Çoğu zaman, 5 = Hemen hemen her zaman) derecelendirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin altı alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; duygusal farkındalık eksikliğini ölçmeyi amaçlayan 'Farkındalık' alt boyutu, duygusal tepkilerin anlaşılmasını değerlendiren 'Açıklık' alt boyutu, olumsuz duyguların kabul edilmemesini değerlendiren 'Kabul Etmeme' alt boyutu, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi değerlendiren 'Strateji' alt boyutu, olumsuz duygular deneyimlerken dürtüsel davranışlar üzerinde kontrol eksikliğini değerlendiren 'Dürtü' alt boyutu ve olumsuz duygular deneyimlerken amaca yönelik davranışlarda güçlük yaşamayı belirten 'Amaçlar' alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin 1., 2., 6., 7., 8., 10., 17., 20., 22., 24. ve 34. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça duygu düzenlemede güçlüğün arttığı anlaşılmaktadır.

Ölçeğin orijinal halinin güvenilirlik ve geçerlik araştırmasında Gratz ve Roemer (2004: 48-49), ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısını ,93 olarak bulmuştur. Duygu düzenleme güçlükleri alt boyutlarının iç tutarlık kat sayılarının ,80 ile ,89 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin dört veya sekiz hafta arayla tekrar uygulanarak değerlendirildiği test tekrar test güvenilirliği sonucu ,88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının test tekrar test güvenilirliği farkındalık boyutu için ,68, açıklık alt boyutu için ,80, kabul etmeme alt boyutu için ,69, strateji alt boyutu için ,89, dürtü alt boyutu için ,57 ve amaçlar alt boyutu için ,69 olarak saptanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışması Rugancı (2008) tarafından yürütülmüştür. Aynı çalışmada ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik sınaması da gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin orijinal formundaki 10. maddenin ölçeğin tamamı ile düşük bir korelasyona ( $r = ,06$ ) sahip olması nedeniyle analizlerden çıkarılmış ve kalan 35 madde ile analizler gerçekleştirilmiştir. Buna göre ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı ,94 olarak ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık kat sayısı ile yakın düzeyde bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonunun alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları ,75 ile ,90 arasında değişmektedir. Yapılan test tekrar test güvenilirliği ,83 olarak saptanmıştır. DDGÖ'nün tamamı ve alt boyutlarının eş zamanlı geçerliği Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Beklentilerle uygun olarak DDGÖ'nün toplam puanı ile KSE toplam puanı arasında  $r = ,58$  ve DDGÖ'nün alt boyutları ile KSE toplam puanı arasında  $r = ,39$  ile  $r = ,54$  arasında değişen istatistiksel açıdan anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur (Rugancı, 2008: 65; Rugancı ve Gençöz, 2010: 448). Duygu Düzenleme Güçlükleri Envanteri Ek 5'te bulunmaktadır.

### **3.4. İşlem**

Araştırmanın verileri 'Google Forms' adlı internet tabanlı veri toplama sitesi üzerinden Ocak 2020 ile Mart 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılardan ölçekleri doldurmadan önce araştırmaya katılımlarının gönüllü olacağına ve diledikleri zaman araştırmadan ayrılacaklarına dair onamları alınmıştır. Sıra etkisini göz önünde bulundurmak amacıyla ölçekler farklı sıralanarak katılımcılara sunulmuştur. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmektedir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Yürütülen çalışma kapsamında 472 kişiden veri toplanmıştır. Verilerin SPSS programına girilmesi dikkatle yürütülmüştür. Ölçeklerde bulunan ters maddeler çevrilerek toplam puan alma işlemi gerçekleştirilmiştir. Bu işlemten sonra değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığı değerlendirilmiştir. Uç değer değerlendirmesi için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. George ve Mallery (2016: 115) basıklık ve çarpıklık değerinin  $\pm 2.0$  arasında bulunmasının genellikle kabul edilebilir olduğunu belirtmiştir. Bu açıdan katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği,

Bilişsel Esneklik Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nden aldıkları puanların normalliğine basıklık çarpıklık değerine bakılarak, kutu bıyık grafiği incelenerek değerlendirilmiştir. Uç değer olduğu tespit edilen 17 katılımcının verisi veri setinden çıkarılarak tekrar normallik incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Doğrusallık varsayımını değerlendirmek için her değişken için Q-Q plot grafikleri oluşturulmuştur. Q-Q plot grafiklerinde verilerin diyagonalde yer alan doğruya yakın bir şekilde genellikle doğrusal dağıldığı anlaşılmıştır. Ayrıca her değişkenin basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 2.0$  değerleri arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bu açıdan değişkenlerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Böylece araştırma toplam 455 kişilik bir örneklem kullanılarak yürütülmüştür.

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 21 programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın soruları kapsamında ilişkisel hipotezler Pearson Korelasyon analizi ile yapılmıştır. Davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon belirtilerini ne kadar yordadığını belirlemek amacıyla yordayıcı değişkenlerin analize girdiği hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilerek test edilmiştir. Beck Depresyon Envanteri, Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nden aldıkları puanlarının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi yapılarak, eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi yapılarak değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmanın amacı doğrultusunda bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide ve davranışsal inhibisyon sistemi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü belirlemeye yönelik aracı değişken analizi SPSS 21 programına eklenen PROCESS (Hayes, 2018) makrosu ile gerçekleştirilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikli olarak sosyo-demografik özellikler ile araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik sonuçlara yer verilecektir. Daha sonra değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon analizine dair bulgular verilecektir. Ardından depresyon belirtilerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucu paylaşılacaktır. Son olarak bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide, davranışsal inhibisyon sistemi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide ve davranışsal İnhibisyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü belirlemeye yönelik aracı değişken analizi bulguları gösterilecektir.

#### 4.1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu kısımda katılımcıların Beck Depresyon Envanteri (BDE), Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİSDAS), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nden (DDGÖ) aldıkları puanların cinsiyet ve eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmek istenmiştir. Bu amaçla değişkenlerin cinsiyete göre fark oluşturup oluşturmadığına dair analiz bağımsız örneklem t-testi ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin yaş demografik değişkeni ile ilişkisine Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirilerek analiz edilmiştir. Değişkenlerin eğitim grubuna göre fark oluşturup oluşturmadığı varyans analizi (ANOVA) yapılarak test edilmiştir.

Beck Depresyon Envanteri puanları, DİSDAS davranışsal İnhibisyon sistemi boyutu puanları, DİSDAS davranışsal aktivasyon sistemi boyutu puanları, bilişsel esneklik envanteri puanları ve duygu düzenleme güçlükleri ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.1.1'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.1 Depresyon, Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri, Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi**

Değişkenler	Kadın n :273		Erkek n: 182		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Depresyon	11,20	7,14	11,14	7,82	,085
Davranışsal İnhibisyon S.	21,73	3,23	20,26	3,12	4,810*
Davranışsal Aktivasyon S.	42,46	5,52	41,12	6,02	2,451*
Bilişsel Esneklik	77,08	10,80	80,58	10,85	-3,382*
Duygu Düzenleme G.	77,32	18,39	76,15	19,34	,646

\*  $p < ,05$

Yapılan analiz sonucuna göre Davranışsal İnhibisyon Sistemi puanları, Davranışsal Aktivasyon Sistemleri puanları ve Bilişsel Esneklik puanları cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre kadınların Davranışsal İnhibisyon Sistemi Ölçeği puanlarının ( $Ort. = 21,73, S = 3,237$ ) erkeklerin puanlarından ( $Ort. = 20,26, S = 3,121$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ( $t = 4,810, p < ,001$ ). Kadınların Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği puanlarının ( $Ort. = 42,46, S = 5,519$ ) erkeklerin puanlarından ( $Ort. = 41,12, S = 6,020$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ( $t = 2,451, p = ,015$ ). Erkeklerin Bilişsel Esneklik puanları ( $Ort. = 80,58, S = 10,853$ ) kadınların Bilişsel Esneklik puanlarından ( $Ort. = 77,08, S = 10,796$ ) istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $t = -3,382, p = ,001$ ).

Yapılan analiz sonucunda göre Beck Depresyon Envanteri puanları ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna göre kadınların depresyon belirtisi puanlarının ( $Ort. = 11,20, S = 7,148$ ) erkeklerin depresyon belirtisi puanından ( $Ort. = 11,14, S = 7,825$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $t = ,085, p = ,932$ ). Kadınların Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği puanının ( $Ort. = 77,31, S = 18,393$ ) erkeklerin duygu düzenleme güçlükleri puanından ( $Ort. = 76,15, S = 19,346$ ) istatistiksel açıdan farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $t = ,646, p = ,519$ ).

Değişkenlerin toplam puanı ve alt ölçek puanlarının yaş değişkeni ile olan ilişkisini analiz etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.1.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.2 Değişkenler ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Değişkenler	Yaş
Depresyon	-,12**
Davranışsal İnhibisyon Sistemi	,05
Davranışsal Aktivasyon Sistemi	-,08
Davranışsal Aktivasyon-Ödül	,03
Davranışsal Aktivasyon-Eğlence	-,12*
Davranışsal Aktivasyon-Dürtü	-,09
Bilişsel Esneklik	,12*
Bilişsel Esneklik-Kontrol	,02
Bilişsel Esneklik-Alternatif	,13**
Duygu Düzenleme Güçlükleri	-,24**
Duygu Düzenleme Güçlükleri -Farkındalık	,01
Duygu Düzenleme Güçlükleri -Açıklık	-,18*
Duygu Düzenleme Güçlükleri -Stratejiler	-,24**
Duygu Düzenleme Güçlükleri -Amaç	-,29**
Duygu Düzenleme Güçlükleri -Dürtü	-,20**
Duygu Düzenleme Güçlükleri -Kabul Etmeme	-,10*

\*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,01$

Tablo 4.1.2’de görüldüğü üzere yaş değişkeni ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanı arasında ( $r = -,12$ ,  $p < ,01$ ), Davranışsal Aktivasyon Eğlence alt boyutu arasında ( $r = -,12$ ,  $p < ,05$ ), Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği toplam puanı arasında ( $r = -,21$ ,  $p < ,01$ ), Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği Açıklık alt boyutu arasında ( $r = -,18$ ,  $p < ,05$ ), Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği Strateji alt boyutu arasında ( $r = -,24$ ,  $p < ,01$ ), Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği Amaç alt boyutu arasında ( $r = -,29$ ,  $p < ,01$ ), Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği Dürtü alt boyutu arasında ( $r = -,20$ ,  $p < ,01$ ), Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği Kabul Etmeme alt boyutu arasında ( $r = -,10$ ,  $p < ,01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı negatif ilişki bulunmaktadır. Yaş değişkeni ile Bilişsel Esneklik toplam puanı arasında ( $r = ,12$ ,  $p < ,05$ ) ve Bilişsel Esneklik Alternatif alt boyutu arasında ( $r = ,13$ ,  $p < ,01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı pozitif ilişki görülmektedir. Yaş değişkeni ile Davranışsal İnhibisyon Sistemi toplam puanı arasında ( $r = ,05$ ,  $p = ,29$ ), Davranışsal Aktivasyon Sistemi toplam puanı arasında ( $r = -,08$ ,  $p = ,08$ ), Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ödül alt boyutu arasında ( $r = ,03$ ,  $p = ,54$ ), Davranışsal Aktivasyon Sistemi Dürtü alt boyutu arasında ( $r = -,09$ ,  $p = ,07$ ), Bilişsel Esneklik Kontrol alt boyutu arasında ( $r = ,02$ ,  $p = ,66$ ) ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği Farkındalık alt boyutu arasında ( $r = ,10$ ,  $p = ,89$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Beck Depresyon Envanteri puanları, DİSDAS Davranışsal İnhibisyon Sistemi boyutu puanları, DİSDAS Davranışsal Aktivasyon Sistemi boyutu puanları, Bilişsel Esneklik Envanteri puanları ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Eğitim düzeyleri 3 grup şeklinde sınıflandırılmıştır: Lise ve öncesi (n = 100), Ön lisans ve lisans (n = 260), Yüksek lisans ve doktora (n = 95). Depresyon belirti düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 4.1.3'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.3 Depresyon Belirti Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Ortalama Kare	F
Eğitim Düzeyi	293,992	2	146,996	2,692
Hata	24685,91	452	54,613	
Toplam	81786,000	454		

Depresyon belirtilerinin gruplara göre ortalama ve standart sapmaları lise ve öncesi (*Ort.* = 12,04, *S* = 7,383), ön lisans ve lisans (*Ort.* = 11,38, *S* = 7,656), yüksek lisans ve doktora (*Ort.* = 9,69, *S* = 6,611) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların depresyon belirti düzeyi puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ( $F_{2,452} = 2,692, p = ,069$ ).

Davranışsal İnhibisyon Sistemi puanının, farklı eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Tablo 4.1.4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.4 Davranışsal İnhibisyon Sistemi Puanının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Ortalama Kare	F
Eğitim Düzeyi	32,445	2	16,222	1,523
Hata	4815,982	452	10,655	
Toplam	208285,000	454		

Davranışsal İnhibisyon Sistemi puanının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları lise ve öncesi ( $Ort. = 21,64, S = 2,787$ ), ön lisans ve lisans ( $Ort. = 21,04, S = 3,287$ ), yüksek lisans ve doktora ( $Ort. = 20,92, S = 3,646$ ) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların davranışsal inhibisyon sistemi puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur ( $F_{2,452} = 1,523, p = ,219$ ).

Davranışsal Aktivasyon Sistemi puanının, farklı eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulguları Tablo 4.1.5'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.5 Davranışsal Aktivasyon Sistemi Puanının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Ortalama Kare	F
Eğitim Düzeyi	134,111	2	67,056	2,033
Hata	14907,040	452	32,980	
Toplam	814640,000	454		

Davranışsal Aktivasyon Sistemi puanının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları lise ve öncesi ( $Ort. = 42,33, S = 5,987$ ), ön lisans ve lisans ( $Ort. = 42,15, S = 5,655$ ), yüksek lisans ve doktora ( $Ort. = 40,87, S = 5,721$ ) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların davranışsal aktivasyon sistemi puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $F_{2,452} = 2,033, p = ,132$ ).

Duygu düzenleme güçlükleri puanının, farklı eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.1.6'da belirtilmiştir.

**Tablo 4.1.6 Duygu Dzenleme Gçlükleri Puanının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>s.d.</b>	<b>Ortalama Kare</b>	<b>F</b>
<b>Eğitim Düzeyi</b>	1228,322	2	614,161	1,749
<b>Hata</b>	158675,515	452	351,052	
<b>Toplam</b>	2847137,000	454		

Duygu dzenleme gçlükleri puanının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları lise ve öncesi ( $Ort. = 77,64, S = 17,456$ ), ön lisans ve lisans ( $Ort. = 77,72, S = 19,463$ ), yüksek lisans ve doktora ( $Ort. = 73,65, S = 7,986$ ) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların duygu dzenleme gçlükleri puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermediği bulgulanmıştır ( $F_{2,452} = 1,749, p = ,175$ ).

Bilişsel esneklik puanının, farklı eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu Tablo 4.1.7’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.7 Bilişsel Esneklik Puanının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

<b>Kaynak</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>s.d.</b>	<b>Ortalama Kare</b>	<b>F</b>
<b>Eğitim Düzeyi</b>	635,295	2	317,648	2,672
<b>Hata</b>	53726,296	452	118,863	
<b>Toplam</b>	2856851,000	454		

Bilişsel esneklik puanının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları lise ve öncesi ( $Ort. = 76,55, S = 10,949$ ), ön lisans ve lisans ( $Ort. = 78,62, S = 11,042$ ), yüksek lisans ve doktora ( $Ort. = 80,13, S = 10,456$ ) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların duygu dzenleme gçlükleri puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ( $F_{2,452} = 2,672, p = ,070$ ).

## 4.2. Korelasyon Analizi Bulguları

### 4.2.1. Değişkenlerin Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Beck Depresyon Envanteri toplam puanı, Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemi Davranışsal İnhibisyon alt boyutu toplam puanı, Davranışsal Aktivasyon Sistemi alt boyutu toplam puanı, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği toplam puanı ve Bilişsel Esneklik toplam puanı arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Analiz bulguları Tablo 4.2.1.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2.1.1 Depresyon, Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki**

Değişkenler	Depresyon	Davranışsal İnhibisyon S.	Davranışsal Aktivasyon S.	Duygu Düzenleme Güçlükleri	Bilişsel Esneklik
Depresyon	-	,23*	-,25*	,58*	-,34*
Davranışsal İnhibisyon S.		-	-,04	,30*	-,34*
Davranışsal Aktivasyon S.			-	-,09	,12*
Duygu Düzenleme Güçlükleri				-	-,58*
Bilişsel Esneklik					-

\*  $p < ,01$

Tablo 4.2.1.1’de görüldüğü üzere Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ile Davranışsal İnhibisyon Sistemleri toplam puanı arasında ( $r = ,23, p < ,01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir pozitif korelasyon, Davranışsal Aktivasyon Sistemleri toplam puanı ile ( $r = -,25, p < ,01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir negatif korelasyon, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği toplam puanı arasında ( $r = ,58 p < ,01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir pozitif korelasyon ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı arasında ( $r = -,34, p < ,01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur.

Davranışsal İnhibisyon Sistemi toplam puanı ile Davranışsal Aktivasyon Sistemi toplam puanı arasında ( $r = -.04, p > .05$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Davranışsal İnhibisyon Sistemi toplam puanı ile Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği toplam puanı arasında ( $r = .30, p < .01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir pozitif korelasyon, Bilişsel Esneklik envanteri arasında ( $r = -.34, p < .01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir negatif korelasyon tespit edilmiştir. Davranışsal Aktivasyon Sistemi toplam puanı ile Duygu Düzenleme Güçlükleri arasında ( $r = -.09, p > .05$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Davranışsal aktivasyon Sistemi toplam puanı ile Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı arasında ( $r = .12, p < .01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Son olarak Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı arasında ( $r = -.58, p < .01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir negatif korelasyon tespit edilmiştir.

#### **4.2.2. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri ile Diğer Tüm Değişkenler Arasındaki İlişkiler**

Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği toplam puanı ve alt ölçekleri puanları ile diğer değişkenlerin toplam ve alt boyutları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analizin sonuçları Tablo 4.9'da belirtilmiştir.

Tablo 4.2.2.1'da görüldüğü üzere Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği arasındaki korelasyonlar ( $r = .26, p < .01$ ) ve ( $r = .58, p < .01$ ) arasında, DİSDAS ile Duygu Düzenleme Güçlükleri ölçeği arasındaki korelasyonlar ( $r = -.20, p < .01$ ) ve ( $r = .31, p < .01$ ) arasında, Bilişsel esneklik Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlükleri arasındaki korelasyonlar ( $r = -.20, p < .01$ ) ve ( $r = -.58, p < .01$ ) arasında değişmektedir.

**Tablo 4.2.2.1 Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Depresyon, Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemleri ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki**

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
<b>Depresyon</b>	,58**	,35**	,43**	,56**	,29**	,46**	,40**
<b>Davranışsal İnhibisyon</b>	,30*	,08	,13**	,31**	,28**	,27**	,17**
<b>Davranışsal Aktivasyon</b>	-,09	-,19**	-,05	-,10**	-,02	,01	-,08
<b>Davranışsal Aktivasyon-Ödül</b>	-,11*	-,20**	-,13**	-,10*	,02	-,04	-,09
<b>Davranışsal Aktivasyon-Eğlence</b>	-,06	-,11*	,03	-,09	-,03	,02	-,08
<b>Davranışsal Aktivasyon-Dürtü</b>	-,06	-,16**	-,06	-,07	-,02	,03	-,04
<b>Bilişsel Esneklik</b>	-,58**	-,44**	-,42**	-,50**	-,35**	-,47**	-,34**
<b>Bilişsel Esneklik-Kontrol.</b>	-,54**	-,31**	-,42**	-,46**	-,32**	-,45**	-,37**
<b>Bilişsel Esneklik-Alternatif</b>	-,48**	-,39**	-,28**	-,35**	-,24**	-,34**	-,20**

\*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,01$ ; (1) Duygu Düzenleme Güçlükleri  leği Toplam Puanı (2) Duygu Düzenleme Güçlükleri  leği Farkındalık Alt Boyutu (3) Duygu Düzenleme Güçlükleri  leği Açıklık Alt Boyutu (4) Duygu Düzenleme Güçlükleri  leği Stratejiler Alt Boyutu (5) Duygu Düzenleme Güçlükleri  leği Amaç Alt Boyutu (6) Duygu Düzenleme Güçlükleri  leği Dürtü Alt Boyutu (7) Duygu Düzenleme Güçlükleri  leği Kabul Etmeme Alt Boyutu

#### **4.2.3. Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemi  leğini Toplam Puan ve Alt  lekleri ile BDE Toplam Puanı ve BEE Toplam Puanı ve Alt  lekleri Arasındaki İlişiler**

Davranışsal İnhibisyon/aktivasyon Sistemi  leği toplam puanı ve alt boyut puanları ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanı, Bilişsel Esneklik toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişki Tablo 4.2.3.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2.3.1 Davranışsal İnhibisyon ve Aktivasyon Sistemleri ile Depresyon ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki**

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>Depresyon</b>	,23**	-,25**	-,26**	-,17**	-,19**
<b>Bilişsel Esneklik</b>	-,34**	,12**	,13**	,05	,11*
<b>Bilişsel Esneklik-Kontrol</b>	-,42**	,04	,04	,01	,04
<b>Bilişsel Esneklik-Alternatif</b>	-,17**	,12**	,14**	,05	,12*

\*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,01$ ; (1) DİS-Top Davranışsal Aktivasyon/İnhibisyon Sistemi Ölçeği Davranışsal İnhibisyon Alt Boyutu Toplam Puanı (2) DAS-Top. Davranışsal Aktivasyon/İnhibisyon Sistemi Ölçeği Davranışsal Aktivasyon Alt Boyutu (3) DAS-Ödül Davranışsal Aktivasyon/İnhibisyon Sistemi Ölçeği Ödül Alt Boyutu (4) DAS-Eğlence Davranışsal Aktivasyon/İnhibisyon Sistemi Ölçeği Eğlence Alt Boyutu (5) DAS-Dürtü Davranışsal Aktivasyon/İnhibisyon Sistemi Ölçeği Dürtü Alt Boyutu

Tablo 4.2.3.1’de görüldüğü üzere Beck Depresyon Envanteri ile DİSDAS arasındaki korelasyonlar ( $r = -,26$ ,  $p < ,01$ ) ve ( $r = ,23$ ,  $p < ,01$ ) arasında, Bilişsel Esneklik Envanteri ile DİSDAS arasındaki korelasyonlar ( $r = -,42$ ,  $p < ,01$ ) ve ( $r = ,14$ ,  $p < ,01$ ) arasında değişmektedir.

#### **4.2.4. Bilişsel Esneklik Toplam ve Alt Ölçekleri ile BDE Toplam Puanı Arasındaki İlişkiler**

Bilişsel esneklik toplam puanı ve alt boyutları ile Beck depresyon envanteri toplam puanı arasındaki ilişki Tablo 4.2.4.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2.4.1 Bilişsel Esneklik ve Depresyon Arasındaki İlişki**

	(1)	(2)	(3)
<b>Depresyon</b>	-,34*	-,32*	-,24*

\*  $p < ,01$ ; (1) BEE-Top Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanı (2) BEE-Kont. Bilişsel Esneklik Envanteri Kontrol Alt Boyutu (3) BEE-Alt. Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatif Alt Boyutu

Tablo 4.2.4.1’de görüldüğü üzere Beck Depresyon Envanteri ile Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı arasında ( $r = -,34, p < ,01$ ), Bilişsel Esneklik Kontrol alt boyutu arasında ( $r = -,32, p < ,01$ ) ve Alternatifler alt boyutu arasında ( $r = -,24, p < ,01$ ) negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı korelasyon bulunmaktadır.

### 4.3. Regresyon Analizi

Beck Depresyon Envanteri toplam puanını hangi değişkenlerin yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Daha önceki kısımda yapılan korelasyon analizinde Beck Depresyon Envanteri ile anlamlı ilişkisi olan değişkenler regresyon analizine dahil edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi kapsamında ilk aşamada DİSDAS’ın alt boyutları (DİS toplam, DAS ödül, DAS eğlence, DAS dürtü), ikinci aşamada Bilişsel Esnekliğin alt boyutları olan kontrol ve alternatifler, son aşamada Duygu Düzenleme Güçlüklerinin alt boyutları (farkındalık, açıklık, stratejiler, amaçlar, dürtü ve kabul etmeme) analize eklenmiştir.

Tablo 4.3.1’de görüldüğü üzere depresyon belirtilerini yordayan değişkenlere bakıldığında birinci adımda denkleme giren DİS, DAS ödül, DAS eğlence ve DAS dürtü alt boyutları ( $F_{4,450} = 19,362, p < ,001$ ) toplam varyansın %14’nü istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklamaktadır. İkinci adımda denkleme alınan değişkenler olan bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutunun varyansa %5’lik katkı sağladığı görülmektedir ( $F_{6,448} = 19,144, p < ,001$ ). Üçüncü adımda denkleme giren duygu düzenleme güçlükleri alt boyutları farkındalık, açıklık, stratejiler, amaçlar, dürtü ve kabul etmeme varyansa %22’lik bir katkıda bulunmasıyla ( $F_{12,442} = 27,082, p < ,001$ ) birlikte açıklanan varyans %41’e yükselmektedir.

**Tablo 4.3.1 Değişkenlerin Birlikte Depresyon Belirtilerini Yordama Güçlerinin İncelenmesi**

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Düz. R</i> <sup>2</sup>	<i>β</i>	<i>t</i>	
<b>1. Adım</b>	Davranışsal İnhibisyon			,286	6,225**	
	DA-Ödül	,38	,15	,14	-,301	-5,626**
	DA-Eğlence				,009	,162
	DA-Dürtü				-,465	-,465
Davranışsal İnhibisyon	,160				3,190**	
<b>2. Adım</b>	DA-Ödül			-,238	-4,485**	
	DA-Eğlence			-,016	-,315	
	DA-Dürtü	,45	,20	,19	-,036	-,678
	Bilişsel Esneklik-Kontrol				-,215	-4,396**
	Bilişsel Esneklik-Alternatif				-,109	-2,428**
	Davranışsal İnhibisyon				,111	2,541**
DA-Ödül	-,160				-3,488**	
DA-Eğlence	-,020				-,436	
<b>3. Adım</b>	DA-Dürtü			-,053	-1,167	
	Bilişsel Esneklik-Kontrol			,026	,551	
	Bilişsel Esneklik-Alternatif	,65	,42	,41	,041	,980
	DDGÖ-Farkındalık				,089	1,845
	DDGÖ-Açıklık				,174	3,509**
	DDGÖ-Stratejiler				,400	6,029**
	DDGÖ-Amaç				-,073	-1,545
	DDGÖ-Dürtü				,065	1,025
	DDGÖ-Kabul Etmeme				,050	1,073

\*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,001$ ; DA: Davranışsal Aktivasyon

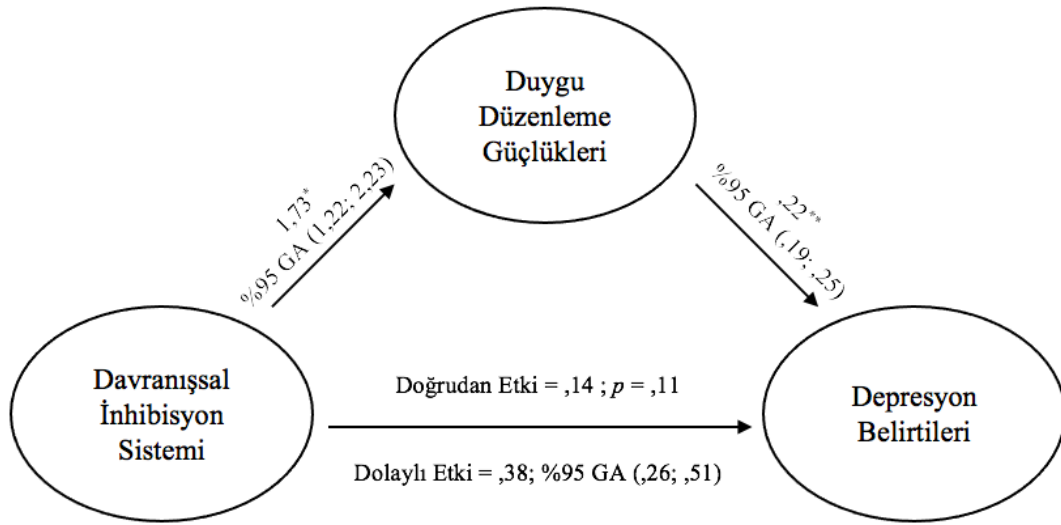
#### 4.4. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Değişkenler Arasındaki Aracılık Analizi

Aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde sıfırdan farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla Bootstrap yöntemi uygulanmıştır. Bootstrap, araştırma örnekleminde hareket ederek yer değiştirme yöntemi ile pek çok defa (örneğin 1000; 5000 kez) yeniden örnelemeye dayanan, her yeni örnekleme için aracılık etkisinin hesaplandığı parametrik olmayan bir yöntemdir. Yeniden örneklemin ardından elde edilen aracılık etkisinin anlamlılığı, güven aralığının hesaplanması ve bu aralık içerisinde sıfırın bulunup bulunmamasına göre belirlenmektedir. Güven aralığı içerisinde sıfırın bulunmaması dolaylı etkinin sıfırdan farklı, yani anlamlı olduğuna işaret etmektedir (Preacher ve Hayes, 2004: 722; Preacher ve Hayes, 2008: 880, Hayes, 2009: 412). SPSS 21 programına PROCESS eklentisinin yapılmasıyla beraber

Multiple Mediation Model 4 (Hayes, 2018) işleme sokularak analizler gerçekleştirilmiştir.

#### 4.4.1. Davranışsal İnhibisyon Sistemi ile Depresyon Belirtileri Arasında Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

Davranışsal İnhibisyon sistemi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi amacıyla yordayıcı değişken olarak davranışsal İnhibisyon sistemi toplam puanı, yordanan değişken olarak depresyon belirtileri için Beck depresyon envanteri toplam puanı ve aracı değişken olarak duygu düzenleme güçlükleri toplam puanı analiz edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüklerinin davranışsal inhibisyon sistemi ile depresyon belirtileri arasındaki aracılık rolüne ilişkin model Şekil 4.4.1.1’de gösterilmiştir.



\*  $p < ,001$

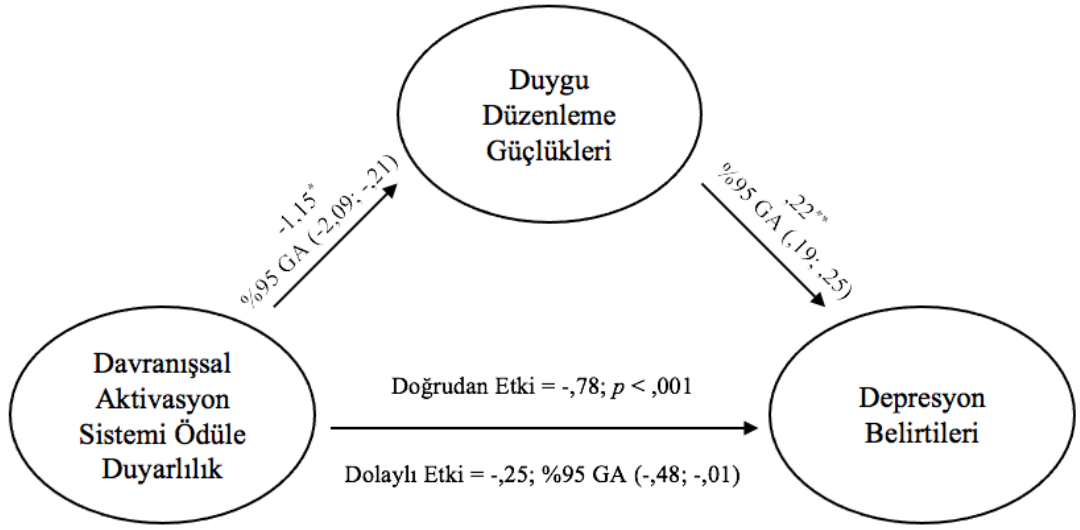
Şekil 4.4.1.1 Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Davranışsal İnhibisyon Sistemi ile Depresyon Belirtileri Arasındaki Aracılık Rolüne İlişkin Model

Şekil 4.4.1.1’de görüldüğü gibi, davranışsal inhibisyon sisteminin duygu düzenleme güçlükleri üzerinde pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı doğrudan etkisi bulunmaktadır ( $b = 1,7290$   $SH = ,2573$ , %96 GA = 1,22; 2,23,  $p < ,001$ ). Davranışsal inhibisyon sisteminin depresyon belirtileri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ( $b = ,1453$ ,  $SH = ,0912$ ,  $p = ,117$ ). Duygu düzenleme

güçlüklerinin depresyon belirtileri üzerinde pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı doğrudan etkisi tespit edilmiştir ( $b = ,2252$ ,  $SH = ,0159$ , %95 GA= ,19; 25,  $p < ,001$ ). Davranışsal İnhibisyon sisteminin depresyon belirtileri üzerinde duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla istatistiksel açıdan anlamlı dolaylı etkisi bulunmuştur ( $b = ,3811$  ve %95 GA = ,26, ,51). Zhao, Lynch ve Chen (2010:204), yordayan değişken ve yordanan değişken arasında doğrudan anlamlı bir etki yoksa, ancak dolaylı bir etki varsa, tam aracılığın olduğunu belirtmiştir. Buna göre duygu düzenleme güçlükleri davranışsal inhibisyon sistemi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

#### **4.4.2. Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ödüle Duyarlılık Alt boyutu ile Depresyon Belirtileri Arasında Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü**

Davranışsal Aktivasyon Sistemi ödüle duyarlılık alt boyutu ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi amacıyla yordayıcı değişken olarak davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık toplam puanı, yordanan değişken olarak depresyon belirtileri için Beck depresyon envanteri toplam puanı ve aracı değişken olarak duygu düzenleme güçlükleri toplam puanı analiz edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüklerinin davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutu ile depresyon belirtileri arasındaki aracılık rolüne ilişkin model 4.4.2.1’de sunulmuştur.



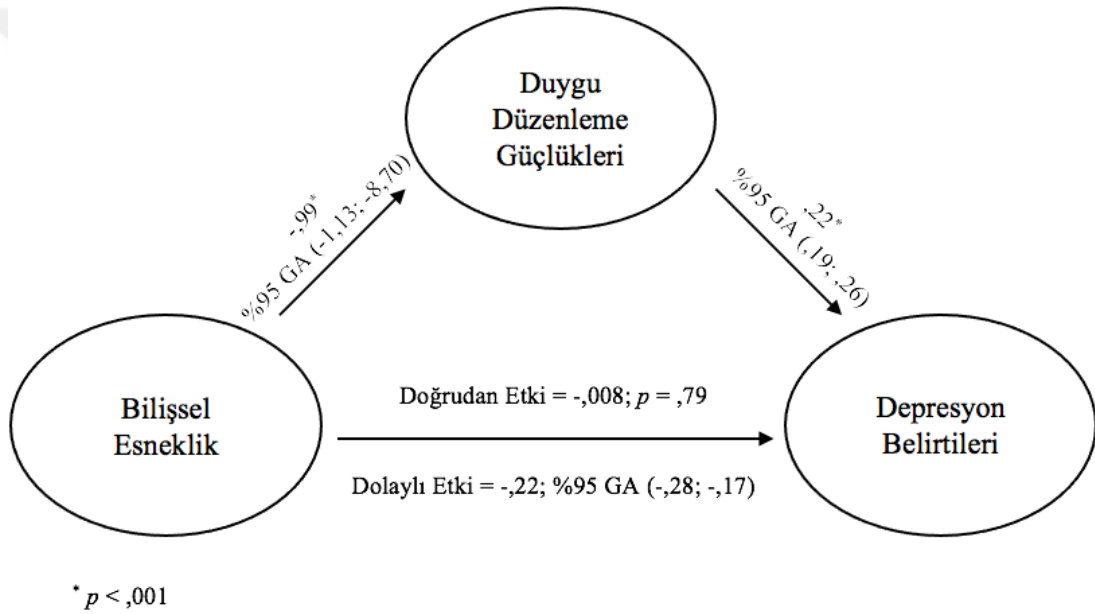
\*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,001$

**Şekil 4.4.2.1 Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ödüle Duyarlılık Alt Boyutu ile Depresyon Belirtileri Arasındaki Aracılık Rolüne İlişkin Model**

Şekil 4.4.2.1’de görüldüğü gibi, davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutunun duygu düzenleme güçlükleri üzerinde negatif ve istatistiksel açıdan anlamlı doğrudan etkisi bulunmaktadır ( $b = -1,1496$   $SH = ,4772$ , %95 GA = -2,09; -21,  $p < ,05$ ). Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ödüle Duyarlılık alt boyutunun depresyon belirtileri üzerinde negatif istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ( $b = - ,7816$   $SH = ,1518$ ,  $p < ,001$ ). Duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon belirtileri üzerinde pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı doğrudan etkisi saptanmıştır ( $b = ,2252$ ,  $SH = ,0159$ , %95 GA = ,19; ,25,  $p < ,001$ ). Davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutunun depresyon belirtileri üzerinde duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla istatistiksel açıdan anlamlı dolaylı etkisi bulunmuştur ( $b = -.25$  ve %95 GA = -.48, -.01). Güven aralığı incelendiğinde sıfır bulunmadığı anlaşılmaktadır. Böylelikle duygu düzenleme güçlükleri, davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutu ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

#### 4.4.3. Bilişsel Esneklik ile Depresyon Belirtileri Arasında Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

Bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi amacıyla yordayıcı değişken olarak bilişsel esneklik toplam puanı, yordanan değişken olarak depresyon belirtileri için Beck depresyon envanteri toplam puanı ve aracı değişken olarak duygu düzenleme güçlükleri toplam puanı analiz edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüklerinin bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki aracılık rolüne ilişkin model Şekil 4.4.3.1’de bulunmaktadır.



Şekil 4.4.3.1 Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Bilişsel Esneklik ile Depresyon Belirtileri Arasındaki Aracılık Rolüne İlişkin Model

Şekil 4.4.3.1’de görüldüğü gibi, bilişsel esnekliğin duygu düzenleme güçlükleri üzerinde negatif ve istatistiksel açıdan anlamlı doğrudan etkisi bulunmaktadır ( $b = - ,9980$ ,  $SH = ,0655$ ,  $\%95 GA = -1,13; -8,70$ ,  $p < ,001$ ). Duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon belirtileri üzerinde pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı doğrudan etkisi tespit edilmiştir ( $b = ,2252$ ,  $SH = ,0159$ ,  $\%95 GA = ,19; ,26$ ,  $p < ,001$ ). Bilişsel esnekliğin depresyon üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $b = -,0084$ ,  $SH = ,0320$ ,  $p = ,7941$ ). Bilişsel esnekliğin depresyon belirtileri üzerinde duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla istatistiksel açıdan anlamlı

dolaylı etkisi bulunmuştur ( $b = -,2248$  ve %95 GA = -,27, -,17). Zhao, Lynch ve Chen (2010:204)'in değerlendirmesi göz önüne alındığında duygu düzenleme güçlükleri bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde ilk olarak sosyo-demografik özellikler ile araştırmada ele alınan değişkenler (depresyon belirtileri, davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlükleri) arasındaki ilişkiye yönelik gerçekleştirilen Pearson Korelasyon ve bağımsız örneklem t-testi sonuçları ilgili alan yazın ışığında tartışılacaktır. Daha sonra değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon bulguları değerlendirilecektir. Ardından depresyon belirtilerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi bulguları yine alan yazın ışığında tartışılacaktır. Daha sonra ise bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide, davranışsal inhibisyon sistemi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide ve davranışsal inhibisyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide, duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü belirlemeye yönelik aracı değişken analizi bulguları alan yazın eşliğinde analiz edilecektir. Son olarak, analizler sonucunda elde edilen bulgular tartışıldıktan sonra araştırmanın genel bulguları, sınırlılıkları ve gelecekte yapılacak çalışmalar için öneriler sunulacak bulguların klinik açıdan önemi vurgulanacaktır.

#### 5.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Yönelik Bulguların Değerlendirmesi

İlk olarak, değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre davranışsal inhibisyon sistemi, davranışsal aktivasyon sistemi toplam puanı ve bilişsel esneklik puanında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmişti (Bkz. Tablo 4.1.1). Bununla beraber alan yazındaki birçok araştırma depresyonun cinsiyete göre farklılaştığını gösterse de (Nolen-Hoeksema ve Hilt, 2009: 386; Bromet ve ark., 2011: 8; Keskin, Ünlüoğlu, Bilge ve Yenilmez, 2012: 346) mevcut çalışmada depresyon belirtilerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuç alan yazındaki bazı çalışmalarla tutarlı görünmektedir (Büyükköse-Kavas,

2007: 307; Mackenzie ve ark., 2011: 104; Koç, 2008: 103). Bu açıdan, kadınların son yıllarda sosyo-ekonomik olarak konumunun ve kadın rolündeki değişimin etkisi depresif belirtiler açısından iki cinsiyet arasındaki farkın azalmasını açıklayabilir (Pektaş, 2015: 125). Hatırlanacağı üzere bu çalışmada depresyona sahip bireylerden değil genel toplum örnekleminde veri toplanmıştır. Bu nedenle, depresyon grubuyla çalışılmamış olmasından dolayı cinsiyet açısından bir farklılık gözlemlenmemiş olabilir. Ayrıca mevcut çalışmada yer alan katılımcıların önemli bir kısmının eğitim düzeyinin görece yüksek olması mevcut bir farkın görülmesini engellemiş olabilir. Nitekim alan yazında düşük eğitim düzeyi depresyon için bir risk faktörü olarak gösterilmektedir (Bjelland ve ark., 2008: 1339; Araya, Rojas, Fritsch, Acuna ve Lewis, 2001: 228).

Davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi duyarlılığının cinsiyete göre farklılığına bakıldığında, erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Bkz. Tablo 4.1.1). Varılan bu sonucun alan yazınla tutarlı olduğu söylenebilir (Markarina, Pickett, Deveson ve Kanona, 2012: 3; Leone ve ark., 2001: 382; Johnson, Turner ve Iwata, 2003: 382; Jorm, Chirstensen, Henderson, Jacomb, Korten ve Rodgers, 1999: 56). DİS ve DAS duyarlılığının kadınlarda daha yüksek bir seviyede bulunması, kadınların farklı ruhsal bozukluklara karşı daha kırılgan olmasını da açıklıyor olabilir (Pagliaccio ve ark., 2016: 439).

Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını aktaran çalışmalar olmakla beraber (Martin ve Rubin, 1995: 624, Zong ve ark., 2010: 3; Doğan-Laçın, 2015: 59; Diril, 2012: 45), mevcut çalışmanın verileri erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (bkz. Tablo 4.1.1). Bu sonuç alan yazında erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kadınlara kıyasla daha yüksek seviyede olduğunu bildiren araştırmalarla tutarlıdır (Sapmaz ve Doğan, 2013: 157; Altınkol, 2011: 48; Asıcı ve İkiz, 2015: 198; Küçüker, 2016: 47). Genel toplum örnekleminde erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kadınlara kıyasla daha yüksek olmasının çocukluktan başlayarak yetişme tarzları ve atfedilen rollerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Buna göre, iletişimde atılganlık, problem çözme, analitik düşünme gibi özelliklerin toplumumuzda erkeklere atfedildiği belirtilmiştir (Altınkol, 2011: 52). Asıcı ve İkiz (2015: 198) Türkiye’de ailelerin erkek çocuklarına karşı daha rahat ve serbest bir yetiştirme tarzı uygularken kızlara karşı daha korumacı bir şekilde yetiştirme tarzı uyguladığını, bu nedenle zorlayıcı durumlarda erkeklerin bilişsel

esnekliğini geliştirmek için daha çok imkân bulmuş olabileceğini dile getirmiştir. Bunlara ek olarak, bilişsel esnekliğin nöropsikolojik uygulamalar yerine kendini değerlendirme ölçekleri ile değerlendirildiği bu çalışmada erkeklerin kendilerini bilişsel açıdan esnek yönde algılama eğilimleri olmuş olabilir. Bu açıdan, nöropsikolojik uygulamalarla bilişsel esnekliğin değerlendirildiği çalışmalarda farklı sonuçların çıkması olasıdır.

Duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının analiz edildiği t-testi sonucuna göre duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 4.1.1). Varılan bu sonuç alan yazındaki duygu düzenleme güçlüğünün erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek seviyede olduğunu belirten çalışmalarla tutarsız olduğunu göstermektedir (Neuman, van Lier, Gratz ve Koot, 2009: 5; Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjorn ve Pons, 2012: 287). Bununla beraber varılan bulgular duygu düzenleme güçlüğünde herhangi bir cinsiyet farkı bulunmadığını aktaran çalışmaları destekler niteliktedir (Gratz ve Roemer, 2004: 47; Rugancı ve Gençöz, 2010: 449; Bardeen, Stevens, Murdock, ve Lovejoy, 2013: 73). Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde duygu düzenlemede güçlük yaşadıklarını belirtmesinin nedenlerinden birisi kadınların erkeklere kıyasla duygusal yaşamlarının daha farkında olması olabilir. Başka bir deyişle, kadınların günlük yaşamlarındaki duygulara daha fazla dikkat etmesi ve bunların farkında olmaları, olumsuz duygularını erkeklerde olduğundan daha fazla deneyimleme ve düzenleme güçlüğü yaşamalarıyla açıklanabilir (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjorn ve Pons, 2012: 288).

Araştırmanın değişkenleri ile yaş değişkeninin arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma verilerine göre yaş arttıkça depresyon belirtilerinin azaldığı, davranışsal aktivasyon eğlence arayışı alt boyutu puanının azaldığı, yani bireylerin eğlence aramaya yönelik motivasyonlarının da azaldığı anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra, yaş arttıkça; bilişsel esneklik toplam puanının ve alternatif alt boyutu puanının arttığı, duygu düzenlemede güçlüklerin azaldığı, bireylerin duygularını anlamada güçlük yaşamasının azaldığı, sıkıntılı durumlarda etkili stratejiler geliştirmekte ve hedeflerine yönelik davranışlarda bulunmada güçlük yaşamlarının azaldığı, dürtülerini kontrol etmede ve olumsuz duygularını kabul etmemede güçlük yaşamlarının da azaldığı varılan diğer sonuçlardır (Bkz. Tablo 4.1.2). Depresyon belirtilerinin yaşla azaldığını belirten çalışmalar alan yazında mevcuttur (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011:

705;Bjelland ve ark., 2008: 1339). Depresyonun erken yetişkinlik döneminde daha yüksek olduğu ancak orta yetişkinliğe doğru depresyon seviyesinde azalma olduğu ilerleyen zamanlarda 80’li yaşlardan sonra depresyon seviyesinde artış olduğu da görülmektedir (Teachman, 2006: 205). Bu açıdan bakıldığında bu çalışmanın verilerinin alan yazınla tutarlı olduğu ancak katılımcılar arasındaki en yüksek yaşın 66 olduğu göz önünde bulundurulursa daha kapsamlı bir çıkarım yapabilmek adına gelecek araştırmalarda daha geniş bir yaş aralığında araştırmaların yürütülmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde bilişsel esneklik ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın bulunmadığını belirten çalışmalar mevcuttur (Altınkol, 2011: 53; Güler, 2015: 31). Bu araştırmalar incelendiğinde araştırmaların lise ve üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü bu nedenle araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığının sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Daha geniş bir yaş aralığında bireylerin katılımıyla gerçekleştirilen mevcut çalışmada bilişsel esneklik toplam puanı ve alternatif boyutu ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.1.2). Bilişsel esnekliğin değişen çevre koşullarına karşı alternatif açıklamalar getirebilme ve çözüm üretme yeteneği olduğu göz önünde bulundurulduğunda bireylerin yaş aldıkça farklı yaşam koşullarıyla karşılaşarak alternatif düşünce geliştirebilme yeteneğini de geliştiriyor olduğu düşünülebilir. Bireylerin yaşı ile problem çözme deneyimlerinin paralel bir şekilde ilerlediği düşünülürse, kişi bir problemle karşılaştığında o problemi daha önce de yaşamış veya karşılaşmış olma ihtimali daha yüksektir. Böylece, önceki deneyimlerinden yola çıkarak bireyin alternatifleri göz önünde bulundurarak çözüm üretme becerisinin de artıyor olması mümkün gözükmektedir.

DİS ve DAS duyarlılığı ile yaş arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu, DİS ve DAS duyarlılığının özellikle erken yetişkinlik olan 20-25 yaş arasında arttığını daha sonra geç yetişkinliğe doğru azaldığını gösteren bir araştırma mevcuttur (Pagliaccio ve ark., 2016: 438). Bununla beraber, bu çalışmanın verilerine göre DİS duyarlılığı ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememişse de DAS duyarlılığının yaşla birlikte azaldığını gösteren çalışmalarla tutarlı görünmektedir (Jorm, Chirstensen, Henderson, Jacomb, Korten ve Rodgers, 1999: 54). Bu verilere dayanarak bireyler yaşlandıkça eğlence arayışı duyarlılığı da gittikçe azalıyor denilebilir. Bununla beraber, mevcut çalışmada katılımcıların büyük bir kısmının 26-

40 yaş (%44,2) arasında olduğu düşünülürse farklı yaş gruplarındaki katılımcı sayısının birbirine yakın olduğu araştırmalar gerçekleştirildiği taktirde DİS ve DAS duyarlılığının farklı yaş gruplarında nasıl bir aktivite gösterdiğine dair daha açıklayıcı bulgular elde edilebilir.

Mevcut çalışmada yaş ile duygu düzenleme güçlükleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.1.2). Her ne kadar yaşla birlikte bilişsel becerilerde azalma yaşansa da duygu düzenleme becerilerinin yaşla birlikte arttığı ileri sürülmüştür (Charles ve Piazza, 2009: 717). Alan yazın incelendiğinde genç yetişkinlerin duygularını düzenlemede yaşlılara kıyasla daha çok güçlük yaşadığı tespit edilmiştir (Orgeta, 2009: 821). Orgeta'nın (2009: 821) alışmasında ayrıca yaşlı yetişkinlerin hedefe yönelik davranışta bulunmada daha az sıkıntı yaşadığı, duygularını anlamada daha başarılı oldukları, sıkıntılı olduklarında duygularını düzenlemek için daha fazla stratejiye sahip oldukları ve dürtüsel davranışlarında daha kontrollü oldukları saptanmıştır. Bireylerin duygularını düzenlemek için sahip oldukları stratejilerin yaşla ilişkisine bakıldığında da uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden biri olan bilişsel yeniden değerlendirmenin yaşla birlikte arttığı, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olan bastırma stratejisinin ise yaşla birlikte azaldığı tespit edilmiştir (John ve Gross, 2004: 1325). Bu açıdan, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin duygularını düzenleme yeteneğinin de arttığı dolayısıyla duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının azaldığı da söylenebilir. Nitekim, mevcut çalışmada da bilişsel esneklik ile yaş arasında pozitif bir ilişki bulgulanadığı düşünülürse, bireyler yaş aldığıca alternatif bakış açılarına sahip olarak duygularını düzenlemede daha fazla beceriye erişiyor olabilir.

Depresyon belirtilerinin sosyo-demografik özelliklerden eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre depresyon belirtilerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmişti (Bkz. Tablo 4.1.3). Alan yazında eğitim düzeyi ile depresyon arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalara bakıldığında eğitim düzeyi dştkce depresyon düzeyinin arttığı, daha çok ilkokul, ortaokul ve lise mezunlarının depresyon açısından risk taşıdığı sonucuna varılmıştır (Bjelland, Krokstad, Mykletum, Dahl, Tell ve Tambs, 2008: 1339; Bauldry, 2015: 145; Slone ve ark., 2006: 164; Koç, 2008: 105). Bu çalışmanın sonuçları alan yazındaki bu çalışmalarla uyum göstermemektedir. Bunun nedenlerinden birisi mevcut çalışmada depresyon tanısı

almış gruptan değil genel toplum örneklemeden verilerin toplanmış olması olabilir. Ayrıca bu çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun (%57,1) ön lisans ve lisans mezunu olduğu göz önünde bulundurulursa eğitim düzeyinin iyi temsil edilememesinden dolayı depresyon belirtilerinin eğitim düzeyine göre değişiklik göstermemiş olabileceği düşünülebilir.

Davranışsal inhibisyon/aktivasyon sisteminin eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik olarak yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştı (Bkz. Tablo 4.1.4, Tablo 4.1.5). PDK kapsamında ele alınan davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemlerinin nöropsikolojik bir alt yapısı olduğu göz önünde bulundurulursa eğitime göre bir farklılaşma olması beklenmemektedir. Nitekim davranışsal inhibisyon sisteminin septo-hipokampal sistemle ve davranışsal aktivasyon sisteminin dopaminerjik sistemle ilişkili olduğu (Gray, 1991: 272; Depue ve Iacano, 1989: 462; Meyer, 2001: 2) düşünüldüğünde bu sistemlerin eğitim düzeyine göre değiştiği, alan yazının incelendiği herhangi bir çalışmada tespit edilmemiştir. Bu nedenle, mevcut çalışmada bu sistemlerin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığının bulunmuş olması alan yazınla uyumlu görünmektedir.

Duygu düzenleme güçlükleri toplam puanının eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına dair yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştı (Bkz. Tablo 4.1.6). Alan yazın incelendiğinde duygu düzenleme güçlüklerinin eğitim düzeyine göre farklılaştığını gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olup bu alanda kısıtlı bilgi olduğu gözlemlenmiştir. Yetişkinlikte başa çıkma ve duygu düzenleme stratejilerinde yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyine ilişkin özelliklerin araştırıldığı bir çalışmada düşük eğitim düzeyine sahip olan yetişkinlerin duygularını düzenlemek için bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve madde kullanımı stratejilerini yüksek eğitim düzeyine sahip olan kişilere kıyasla daha sık kullandıkları tespit edilmiştir (Smrtnik-Vitulic ve Prosen, 2015: 53). Aynı çalışmada düşük eğitim seviyesine sahip olan kişilerin olumsuz duyguları ile başa çıkmaya çalışırken bastırma ve madde kullanımını yüksek eğitim düzeyine sahip kişilere kıyasla daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak araştırmacılar bu sonuçların duygu düzenleme stratejilerinin eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını analiz etmek için yeterli olmadığını belirtmiştir. Mevcut çalışmada eğitim düzeyinin dengeli dağılmamasından ötürü duygu düzenleme

güçlüklerinde bir fark ortaya çıkmamış olabilir. Ayrıca alan yazında da böyle bir fark olduğuna ilişkin bir veri olmaması nedeniyle tam anlamıyla karşılaştırma yapmak da mümkün değildir.

Bilişsel esneklik düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik olarak yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmişti (Bkz. Tablo 4.1.7). Alan yazında bilişsel esneklik düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmaların birinde yüksek öğretim öğrencilerinin ilk öğretim ve orta öğretim öğrencilerinden daha yüksek düzeyde bilişsel esneklik puanına sahip oldukları saptanmıştır (Öz, 2012: 72). Aynı çalışmada ilk öğretim öğrencilerinin bilişsel esneklik puanlarının orta öğretim öğrencilerinin bilişsel esneklik puanına kıyasla daha yüksek olduğu da bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise Diril (2011: 46) 9. Sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin 11. Sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre daha yüksek olduğu verisine ulaşmıştır. Bu araştırmalar dışında bilişsel esneklik düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaştığını aktaran herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmalar dışında bilişsel esneklik düzeyinin eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Çiftçi, 2019: 60; Atayeter, 2020: 53). Bu bağlamda mevcut çalışmanın alan yazında bilişsel esnekliğin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını belirten çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. Ancak mevcut çalışmada katılımcıların büyük bir kısmının (%57,1) ön lisans ve lisans mezunu olduğu düşünülürse eğitim düzeyinin dengeli dağılmamış olmasından kaynaklı olarak sonucun değerlendirilmesinde dikkatli olmak gerekmektedir.

## **5.2. Korelasyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi**

Yapılan korelasyon analizi sonucunda davranışsal inhibisyon sistemindeki duyarlılık arttıkça, davranışsal aktivasyon sistemindeki duyarlılık azaldıkça, duygu düzenlemede güçlük yaşanması arttıkça ve bilişsel esneklik azaldıkça depresyon belirtilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştı (Bkz. Tablo 4.2.1.1). Alan yazın incelendiğinde yüksek seviyede DİS duyarlılığının bireyleri kaygı ve depresyon bozukluklarına karşı daha kırılgan yaptığı belirtilmektedir (Carver ve White, 1994: 320). Davranışsal inhibisyon sisteminin cezaya duyarlılıkla, kaçınma motivasyonu ve olumsuz duygulanımla ilişkili

olduğu (Pickering ve Corr, 2008: 243-244; Corr ve Perkins, 2006: 5; Corr, 2004: 324; Gable, Reis ve Elliot, 2000: 1135; Gray, 1990: 281; Akdeniz-Görgülü, 2018: 48-49) göz önünde bulundurulursa depresyon belirtileri ile arasında pozitif bir ilişkiye sahip olması beklenmektedir. DİS duyarlılığı yüksek olan bireylerin günlük hayatta daha fazla olumsuz duygulanım düzeyine sahip olduğu, ayrıca olumsuz durumlarla karşılaştıklarında daha fazla olumsuz duygulanım sergiledikleri aktarılmıştı (Gable, Reis ve Elliot, 2000: 1141). Depresyonun günün büyük bir bölümünde çökkün duygu durumuyla karakterize olduğu (DSM-5, 2013: 92) hatırlanırsa DİS duyarlılığının artması depresyon belirtilerinin artması ile ilişkilendirilebilir. Nitekim, alan yazında DİS duyarlılığı ile depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu tartışılmıştır (Coplan, Wilson, Frochlick ve Zelenski, 2006: 922; Kash ve ark., 2002: 593; Johnson, Turner ve Iwata 2003: 382). Bu bağlamda, mevcut araştırmanın sonuçlarının depresyon belirtileri ile DİS arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu göstermesi alan yazınla uyumludur.

Davranışsal aktivasyon sistemi ile depresyon arasındaki ilişkiye dair alan yazında çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Bazı araştırmacılar davranışsal aktivasyon sisteminin depresyon ile ilişkili olmadığı sonucuna varmıştır (Johnson, Turner, Iwata, 2003: 382; Buickians, Miklowitz ve Kim, 2007: 75). Ancak diğer bazı araştırmacılar depresyonun ödül duyarlılığın azalması yani düşük seviyede DAS aktivasyonu ile ilişkili olduğuna dair verilere ulaşmıştır (Depue ve Iacono, 1989: 471; Coplan, Wilson, Frochlick ve Zelenski, 2006: 922; Kash ve ark., 2002: 593; Pinto-Meza ve ark., 2006: 221). Davranışsal aktivasyon sisteminin olumlu duygulanımla ve yaklaşma motivasyonu ile ilişkili olduğu hatırlanırsa (Pickering ve Corr, 2008:243-244; Corr ve Perkins, 2006:5; Corr, 2004:324; Gable, Reis ve Elliot, 2000: 1135; Gray, 1990: 281) bireylerin ödül veren sinyallere yönelik olarak daha az tepki vermesi depresyon belirtileri ile ilişkilendirilebilir. Bununla beraber, DAS duyarlılığının olumlu deneyimlerin olacağına dair beklentilerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Beaverss ve Meyer, 2002: 561). Depresyonu açıklamaya çalışan kuramlardan öğrenilmiş çaresizlik kuramının yeniden formüle edilen versiyonu olan umutsuzluk modeline göre, depresyonun gelecekte olumsuz olayların yaşanacağına ve istenilmeyen sonuçların ortaya çıkacağına dair beklentinin depresyona yol açtığı vurgulanmıştı (Abramson, Metalsky ve Teasdale, 1989: 359). Bireylerin DAS duyarlılığının azalması ve dolayısıyla da geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilerinin azalmasının depresyon belirtilerinin

ortaya çıkmasıyla ilişkili olabilir. Ayrıca depresyon belirtilerinden bireylerin ödüllendirici etkinliklere karşı ilgisinin azalıyor olması, yaklaşma motivasyonu yerine ajitasyon ve yavaşlama ile karakterize olması (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013: 93) davranışsal aktivasyon sistemindeki duyarlılığın düşük olması ile ilişkilendirilebilir. Bu açıdan, mevcut çalışmanın alan yazında DAS duyarlılığı ile depresyon belirtileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir ilişki olduğunu belirten araştırmalarla uyumlu olduğu anlaşılmıştır.

Depresyonun temelinde olumsuz duyguların düzenlenmesinde güçlük yaşama olduğu belirtilmiştir (Hofmann, Sawyer, Angela-Fang ve Asnaani, 2012: 409). Bireylerin uzun süreyle olumsuz duygulanım yaşaması ve dolayısıyla durumsal zorluklarla uyumlu bir şekilde başa çıkma yeteneğinin azalması olumsuz duygulanımı daha da arttırabilir. Bu bağlamda, depresyon belirtilerinin uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejileri ve yüksek düzeyde duygu düzenlemede güçlük yaşamakla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Ehring, Fischer, Schnulle, Bösterling, Tuschen-Caffier, 2008: 1580). Nitekim, araştırmanın önceki bölümünde bahsedildiği üzere bir çalışmada depresyona sahip olan kişilerin depresyona sahip olmayan kişilere kıyasla duygularını daha çok bastırdıkları, duygularına daha az dikkat ettikleri ve duygularını anlamada daha düşük bir seviyede oldukları sonucuna ulaşılmıştı (Rude ve McCarth, 2003: 803). Bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine sahip olması ve duygularını anlayamamasının depresyon açısından bir duyarlılık oluşturabileceği de aktarılmıştır. Depresyona sahip bireylerin hedefe yönelik davranışlarda bulunmada sıkıntı yaşamadığı ve etkili duygu düzenleme stratejilerine erişim noktasında sıkıntı yaşadığı (Brockmeyer, Bents, Holtfort, Pfeiffer, Herzog ve Friederich, 2012: 551) göz önünde bulundurulursa depresyon belirtileri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkinin bulunmuş olması alan yazınla uyumlu görünmektedir.

Depresyon belirtileri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir korelasyon olduğu verisine ulaşılmıştı (Bkz. Tablo 4.2.1.1). Alan yazında bilişsel esnekliğin düşük olmasının depresif ataklarının başlamasında ve sürmesinde etkili olduğu düşünülen, tekrarlayan, kontrol edilemeyen ruminatif düşüncelerle ilişkili olduğu ifade edilmişti (Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008:400; Joorman, Levens ve Gotlib, 2011: 979). Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler yaşadıkları problemlerle başa çıkmada sorun yaşayabilir (Johnco, Wutrich ve Rapee,

2015: 760; Çelikkaleli, 2014a: 342; Buğa, Özkamalı, Altunkol-Wise ve Çekiç, 2018: 58). Bilişsel esneklik azaldıkça üniversite öğrencilerinin mutluluk seviyelerinin azaldığı (Asıcı ve İkiz, 2015: 198), yaşam doyumunun azaldığı (Küçüker, 2016: 58), mantıklı karar verme düzeyinin azaldığı (Bilgiç ve Bilgin, 2015: 48) ve algılanan stres düzeyinin arttığı (Altunkol, 2011: 47) göz önünde bulundurulursa depresyon belirtilerinin artması beklenmelidir. Nitekim bu çalışma alan yazında bilişsel esneklik arttıkça depresyon belirtilerinin azaldığını (Güler, 2015: 27; Gündüz, 2013: 1052; Fresco, Williams ve Nugent, 2006: 207; Dennis ve Wander Val, 2010: 248) gösteren çalışmalarla uyumludur. Ancak bilişsel esneklik düzeyi ile depresyon belirtileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığını belirten bir çalışmayla çelişmektedir (Zong ve ark., 2013: 3). Zong ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında depresyona sahip bireylerden değil üniversite öğrencilerinden veri toplanmış olmasının bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülebilir.

Bilişsel esneklik ile davranışsal inhibisyon sistemi arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif, davranışsal aktivasyon sistemi ile istatistiksel açıdan anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.2.1.1). Alan yazın incelendiğinde bilişsel esneklik ile DİS ve DAS duyarlılığının birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu değişkenlerin ilişkili olduğu diğer değişkenlerle ilişkisinden yola çıkarak davranışsal inhibisyon sisteminin iyi oluş ile negatif (Coplan, Wilson, Frochlick ve Zelenski, 2006: 922) ve bilişsel esnekliğin iyi oluş ile pozitif (Aydınay-Satan, 2016: 66; Demirtaş, 2020: 116) bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalarla uyumlu olarak bu çalışmada da DİS ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, DAS duyarlılığının olumlu duygulanım ile (Gable, Reis ve Elliot, 2000: 1141) ve bilişsel esnekliğin olumlu duygulanım ile (Asıcı ve İkiz, 2015: 198) ilişkili olduğu göz önünde bulundurulursa DAS duyarlılığı ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişkinin olması alan yazınla tutarlı görünmektedir. Mevcut çalışmanın alan yazına, bu değişkenlerle ilişkili olarak ilk kez analiz yapılıyor olması açısından katkı sağladığı düşünülmektedir.

Davranışsal inhibisyon sistemindeki duyarlılık arttıkça duygu düzenleme güçlük yaşamanın arttığı, davranışsal aktivasyon sisteminin alt boyutu olan ödüle duyarlılık azaldıkça duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının arttığı verisine ulaşılmıştı (Bkz. Tablo 4.2.2.1). Alan yazında bireylerin pekiştireçlere karşı duyarlılıklarındaki

farklılığın bireylerin duygularını yanıtlama ve düzenleme biçimlerini etkileyebileceği ifade edilmiştir (Depue ve Iacano, 1989; Tull, Gratz, Latzman, Kimbrel ve Lejuez, 2010: 990). Davranışsal inhibisyon sisteminin kaçınma motivasyonunu oluşturduğu göz önünde bulundurulursa bireyler olumsuz duygularından kaçınmaya yönelik bir strateji geliştirebilir. Nitekim duygu düzenleme stratejilerinden kaçınma, uyumlu olmayan bir duygu düzenleme stratejisidir ve bireylerin kaygı belirtileri veya depresif belirtiler sergilemesinde etkilidir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 231; Pickett, Lodis ve Orcutt, 2012: 248). Bunlara ek olarak, davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutunun duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif bir korelasyon olduğu, bireylerin olumlu duygusal ödüllere yönelik olarak zayıf bir şekilde tepki vermesi olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında daha kırılğan olmalarına neden olabilir (Markarian, Pickett, Deveson ve Kanona, 2012: 3). Bireyler düşük ödül arayışı motivasyonuna sahip olunca olumsuz durumları daha da olumsuz bir şekilde nitelendirebilir ve duygularını düzenlemekte sıkıntı yaşayabilir. Tüm bu çalışmalardan mevcut araştırmanın verilerinin alan yazınla tutarlı bir şekilde olduğu anlaşılmaktadır.

Bilişsel esneklik arttıkça duygu düzenlemede güçlüğün azaldığı mevcut çalışmanın sonuçlarından bir diğeridir (Bkz. Tablo 4.2.2.1). Bireylerin zor zamanlarda alternatif çözümler üretebileceğine, alternatif açıklamalar olabileceğine dair düşüncelerinin olması ve zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi duygularını düzenlemede daha fazla stratejiye erişmeleriyle ve daha az güçlük yaşamalarıyla ilişkilendirilebilir (Arıcı-Özcan, Çekici ve Arslan, 2019: 529). Bilişsel esnekliğin düşük olması bireylerin olumsuz duygularını azaltmaya yönelik olarak kullandıkları bir yeti olan bilişsel yeniden yapılandırmayı olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bilişsel esnekliğin artması bilişsel yeniden yapılandırma yöntemiyle bireylerin yaşadıkları durumlara yönelik olarak alternatif açıklama ve çözüm üretmelerine yardımcı olarak (Johnco, Wutrich ve Rapee, 2014: 56) bireylerin duygularını daha kolay bir şekilde düzenlemeleriyle ilişkili olabilir. Nitekim bilişsel esnekliğin duygu düzenlemede önemli bir yeti olduğu (Murphy, Michael ve Sahakian, 2012: 1374), bilişsel esneklik düzeyi arttıkça duygu düzenlemede güçlük yaşamının azaldığı da belirtilmiştir (Zarei, Momeni ve Mohamadkani, 2017: 64; Yıldız, 2018: 49). Buna göre bu araştırmanın sonuçları bu bağlamda da alan yazınla uyumlu görünmektedir.

### 5.3. Regresyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Depresyon belirtilerini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.3.1’de verilmiştir. Tablo 4.3.1 incelendiğinde öncelikli olarak nöropsikolojik bir alt yapısı olduğu düşünülen davranışsal inhibisyon sistemi toplam puanı ile davranışsal aktivasyon sisteminin üç alt boyutu olan ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü alt boyutları analize sokulmuştur. Analiz sonucuna göre tüm bu boyutların depresyon belirtilerinin %15’ini açıkladığı görülmüştür. Davranışsal inhibisyon sistemi toplam puanının depresyon belirtilerini tek başına anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı, davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutunun da tek başına negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Davranışsal aktivasyon sistemi eğlence arayışı alt boyutu ile dürtü alt boyutunun yordama güçlerinin olduğu ancak tek başlarına anlamlı katkılarının olmadığı tespit edilmiştir. İkinci aşamada analize sokulan bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ile alternatif alt boyutunun depresyon belirtilerini tek başlarına negatif yönde anlamlı olarak yordadıkları ve depresyon belirtilerinin %20’sini açıkladıkları saptanmıştır. Son olarak tüm bu alt boyutların üzerine duygu düzenleme güçlükleri ölçeği alt boyutlarından farkındalık, açıklık, stratejiler, amaç, dürtü, kabul etmeme boyutlarının depresyon belirtilerindeki varyansın %42’sini açıkladığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlükleri alt boyutları analize dahil edildiğinde davranışsal inhibisyon sistemi ve davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutunun anlamlılığını koruduğu ancak bilişsel esneklik kontrol ve alternatif alt boyutlarının tek başına anlamlılığını yitirdiği gözlemlenmektedir. Duygu düzenleme güçlükleri açıklık ve stratejiler alt boyutlarının tek başlarına anlamlı bir şekilde depresyon belirtilerini anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu değişkenlerin depresyon belirtilerini anlamada önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Bireyler cezaya duyarlı olduklarında cezadan kaçınma motivasyonu ile hareket etme eğiliminde olacaklardır. Bu açıdan gerek duygularının verdiği rahatsızlıktan gerekse sosyal ilişkilerinde kendileri için cezalandırıcı olan duygulardan veya durumlardan kaçınmaya çalışacaklardır. Davranışsal inhibisyon sisteminin olumsuz duygulanımla ilişkili olduğu, ayrıca DİS duyarlılığının yüksek oluşunun günlük yaşantıda bireylerin olumsuz durumlarla karşılaştıklarında daha fazla olumsuz

duygulanım sergilemeleriyle karakterize olduğu alan yazında verilmiştir (Gable, Reis ve Elliot, 2000: 1135; Gray, 1990: 281). Ayrıca DİS duyarlılığının yüksek olması bireylerin sosyal ve romantik ilişkilere katılımının azalması, daha düşük algılanan sosyal destek ve sosyal durumlarda güven eksikliği ile ilişkilendirilmiştir (Hundt, Mitchell, Kimbrel ve Nelson-Gray, 2010: 250). Tüm bunlar göz önüne alındığında davranışsal inhibisyon sistemindeki duyarlılığın yüksek olması depresyon belirtilerini pozitif yönde yordaması alan yazınla uyumlu bir şekilde beklendiği gibi tespit edilmiştir.

Bireylerin ödüle duyarlılıklarının azalması onları mutlu edecek olumlu duygulanımı uyandıracak pekiştireçlere yönelik arayışlarının azalması anlamına gelebilir. Bireylerin ödüle duyarlılıkları azaldığında geleceğe yönelik olumlu olayların olacağına yönelik beklentilerinin de azaldığı olumlu beklentilerin azalmasının da depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu bilgisi verilmişti (Beevers ve Meyer, 2002: 561). Nitekim, davranışsal aktivasyon sisteminin ödüle yönelik yaklaşma motivasyonu ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulursa bireyler onların olumlu duygulanımını artıracak pekiştireçlere yönelik sinyallere karşı daha duyarlı hale gelecektir. Sonuç olarak, bireylerin ödüle duyarlılıklarının yüksek olması gerek romantik ilişkilerinde gerekse sosyal ilişkilerinde aktif katılımları da artabilir (Hundt, Mitchell, Kimbrel ve Nelson-Gray, 2010:250). Tüm bunlar düşünüldüğünde bireylerin ödüle duyarlılıklarının azalması depresyon belirtilerinin artmasını açıklayabilir. Dolayısıyla bu araştırmada varılan sonucun alan yazınla uyumlu bir şekilde olduğu, ödüle duyarlılığın depresyon belirtilerini negatif yönde yordadığı beklenen şekilde ulaşılan diğer sonuçlardır.

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci adımında bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatif alt boyutlarının depresyon belirtilerini anlamlı bir şekilde yordadığı verisine ulaşılmıştı. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça günlük hayatta karşılaştıkları durumlara yönelik çoklu bakış açılarına sahip olarak alternatif seçenekler ve çözümler olduğuna dair bir algısı olabilir (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998: 532). Daha önceden de aktarıldığı üzere bilişsel esneklik mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönlü olarak ilişkilidir (Asıcı ve İkiz, 2015: 198; Küçüker, 2016: 58). Problem çözme becerisinin de bilişsel esneklik arttıkça arttığı (Çelikkaleli, 2014a: 342) göz önünde bulundurulursa bilişsel açıdan esnek olan bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları problemleri çözmeye daha başarılı oldukları söylenebilir. Nitekim bireylerin olumsuz

durumları kontrol edilebilir olarak algılaması kendilerine olan güvenlerini artırıyor olabilir (Demirtaş, 2020: 116). Ancak bilişsel esneklikten uzak katı bir bilişsel yapıya sahip olmak işlevsel olmayan düşüncelerin kabul edilmesine ve depresyon belirtilerinin güçlenmesinde rol oynayabilir. Bu varsayımlara göre bilişsel esnekliğin depresyon belirtini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı alan yazınla tutarlı görünmektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinin üçüncü aşamasında analize sokulan duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin alt boyutlarından duygusal tepkilerin anlaşılmasına anlamına gelen açıklık ve etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi değerlendiren strateji alt boyutlarının tek başlarına pozitif yönde anlamlı bir şekilde depresyon belirtilerini açıkladığı görülmüştür. Duygu düzenleme güçlükleri alt boyutları analize dahil edildiğinde bilişsel esneklik kontrol ve alternatif alt boyutlarının anlamlılığını kaybettiği anlaşılmıştır. Bu açıdan duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon belirtilerindeki varyansın %22'sini tek başına açıklıyor olması depresyon belirtilerinin açıklanmasında önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Nitekim, bilişsel esnekliğin de anlamlılığını yitirmesi duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon belirtilerini açıklamada daha büyük bir paya sahip olmasıyla açıklanabilir. Bireylerin duygularını düzenlemek amacıyla uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanmasının depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu (Ehring, Fischer, Schnülle, Bösterling, Tuschen-Caffier, 2008: 1580; Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann 2006: 1252; Gross ve Munos, 1995: 155) aktarılmıştı. Ayrıca depresyona yatkın olan bireylerin daha önce depresyona sahip olmayan kişilere kıyasla duygularını anlamada daha düşük bir seviyede oldukları belirtilmişti (Rude ve McCarth, 2003: 803). Bu açıdan, mevcut çalışma alan yazınla uyumlu bir şekilde duygu düzenlemede güçlük yaşamının depresyon belirtilerinin açıklanmasında önemli bir paya sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak, mevcut çalışmanın neden sonuç ilişkisini belirleme durumu olmadığından duygu düzenlemede güçlük yaşamının depresyon belirtilerinin sonucu mu yoksa nedeni mi sorusuna cevap verme imkânı bulunmamaktadır.

#### **5.4. Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracılık Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi**

Mevcut çalışmanın aracılıkla ilgili ilk bulgusu davranışsal inhibisyon sistemi ile depresyon belirtileri arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı bir rolü olduğudur (Bkz. Şekil 4.4.1.1). Alan yazın incelendiğinde daha önce davranışsal inhibisyon sistemi ile depresyon belirtileri arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün olup olmadığına dair yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bu bulgu, davranışsal inhibisyon sisteminin dolaylı olarak duygu düzenleme güçlüğü üzerinden depresyon belirtilerini etkilediğini düşündürmektedir. Davranışsal inhibisyon sistemindeki duyarlılığının olumsuz duygulanım ve kaçınma motivasyonu ile ilişkili olduğu önceki bölümlerde ifade edilmişti. Bireylerin DİS duyarlılığı yüksek olduğunda olumsuz duygulanım daha çok aktive olabilir, böylelikle olumsuz bir duygulanım içerisinde olan bireyler duygularını düzenlemede etkili stratejilere ulaşmakta sıkıntı yaşayabilirler. Ayrıca, DİS duyarlılığının kaçınma motivasyonu ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulursa bireyler yaşadıkları olumsuz duygularla kaçınma yoluyla baş etmeye çalışabilirler ki bu da uyumlu olmayan bir duygu düzenleme stratejisidir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 231; Pickett, Lodis ve Orcutt, 2012: 248). Nitekim alan yazında DİS duyarlılığının uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejileri ile özellikle de kaçınma, ruminasyon ve felaketleştirme ile pozitif ilişkili olduğu verisi bulunmaktadır (Pickett, Bardeen ve Orcutt, 2011: 1042; Li, Xu ve Chen, 2015: 5). Böylelikle, ceza uyaranlarına karşı duyarlı olan bireyler duygularını düzenlemekte sıkıntı yaşayabilir dolayısıyla da depresyon belirtilerine sahip olabilirler. Elde edilen bu bulgu Bijttebier ve ark. (2009) DİS ve DAS duyarlılığındaki bireysel farklılıkların duygu düzenlemeyi etkileyebileceğine dair olan çıkarımları ile tutarlı görünmektedir.

Bu çalışmanın aracılıkla ilgili ikinci bulgusu davranışsal aktivasyon sistemi ödüle duyarlılık alt boyutu ile depresyon belirtileri arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı bir rolü olduğudur (Bkz. Şekil 4.4.2.1). Bireylerin ödüle duyarlılıklarını azaldıkça duygu düzenlemede güçlük yaşamaları artmakta ve duygu düzenlemede güçlük yaşama arttıkça depresyon belirtileri de artmaktadır. Alan yazında olumlu duygusal ödüllere yanıt azaldıkında bireylerin olumsuz deneyimlere karşı dayanıklılığının bozulduğu belirtilmiştir (Tugade ve Fredrickson, 2004: 323). Bu nedenle, ödüllere

daha düşük bir şekilde yanıt verme bireylerin ödülleri ortaya çıkmasını algılama ve ön görme yeteneğini etkileyebilir (Henriques ve Davidson, 2000: 719). Böylelikle, bireylerin ödüllendirici deneyimleri araması veya ödüllendirici deneyimlere yönelik bir beklentisi az olabilir ve olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında yaşadıkları durumları daha olumsuz değerlendirebilir veya deneyimleyebilirler. Elde edilen bu bulgunun Tull ve arkadaşları (2010) DİS ve DAS duyarlılığı ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkide DAS ödül duyarlılığı ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki belirsiz ilişkiye yönelik açıklayıcı bir veri sağladığı düşünülmektedir. Alan yazında DİS ve DAS duyarlılığı ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiye dair çalışmalarında oldukça kısıtlı olması, ayrıca bu duyarlılıklarla spesifik bir psikolojik bozukluk arasındaki ilişkiye dair çalışmaların oldukça az olması bu çalışmanın alan yazına sağladığı katkılardan birisi olabilir.

Mevcut çalışmanın aracılığa dair üçüncü bulgusu duygu düzenleme güçlüklerinin bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasında aracı bir rolü olduğudur (Bkz. Şekil 4.4.3.1). Bireylerin bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça duygu düzenlemede sıkıntı yaşayabilir böylelikle de duygu düzenlemede güçlük yaşadıkça depresyon belirtilerine sahip olabilirler. Bilişsel esnekliğin olumsuz durumlar karşısında alternatif çoklu açıklamalar getirebilme ve çözümler üretebilme, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama yetisi olduğu düşünüldüğünde bireylerin bilişsel esnekliği arttıkça duygularını etkili bir şekilde düzenlemeleri daha muhtemeldir. Nitekim, alan yazında bilişsel esnekliğin düşük olması uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ile ilişkili olduğuna dair çalışmalar da mevcuttur (Nolen- Hoeksema, 2000: 505).

Bunlara ek olarak bilişsel esneklik bireylerin yaşadıkları olayları yeniden yapılandırmalarına yardımcı olabilir. Bilişsel davranışçı terapi uygulamalarından biri olan bilişsel yeniden yapılandırma bireylerin sahip oldukları katı işlevsel olmayan düşünceleri sorgulamasına ve böylelikle daha esnek işlevsel olan düşüncelere sahip olmalarına yardımcı olmaktadır. Yeniden değerlendirme yönteminin bireylerin olumsuz olayları daha az tehdit edici değerlendirmesinde ve böylece olumsuz durumları daha baş edilebilir olarak algılamasında etkili olduğu aktarılmıştı (Southwick, Vythilingam ve Charney, 2005: 281). Ayrıca yeniden değerlendirme yönteminin uyumlu olan duygu düzenleme stratejilerinden (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010: 231) biri olduğu göz önüne alındığında, bilişsel esnekliğin

artmasının daha uyumlu duygu düzenleme stratejisi ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bilişsel esnekliğin geliştirilebilir bir yetenek olduğu göz önünde bulundurulursa bilişsel esneklik düzeyi arttıkça bireylerin onlara rahatsızlık veren duygularına yönelik alternatif çoklu bakış açıları geliştirmesi ve onlara rahatsızlık veren duyguların farkına varması, anlaması ve etkili düzenleme stratejilerine erişmesi imkânı artabilir. Böylelikle daha az depresyon belirtisi sergileyebilir. Elde edilen bu veri bilişsel esnekliğin duygu düzenleme güçlükleri üzerinden depresyonu dolaylı olarak açıklaması bağlamında da alan yazına katkı sağlamıştır.

## SONUÇ

Tüm analiz sonuçlarına bakıldığında DİS/DAS, bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlükleri ve depresyon arasında önemli sayılabilecek ilişkilerin olduğu söylenebilir. Yapılan mevcut çalışma DİS/DAS ile depresyon belirtileri arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü olup olmadığına dair yapılan ilk çalışmadır. Ülkemizdeki alan yazında DİS/DAS ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiye dair daha önce yapılmış herhangi bir çalışma yoktur ve bu nedenle çalışmanın bu alandaki boşluğu kapatmaya katkı sağladığı söylenebilir.

DİS duyarlılığı yani cezaya duyarlılık, korku ve kaygı uyandıran ceza uyaranları karşısında veya ödülün sonlandırılmasına karşı kaçınma motivasyonunu tetikler. Kaçınma motivasyonu da bireylerin yaşadıkları duygulara uyumsuz bir şekilde yanıt vermeleriyle ilişkilendirilebilir (Tull ve ark., 2010: 991). Böylece duygularına uyumsuz bir şekilde yanıt vermeye çalışan bireylerin duygularını düzenlemede güçlük yaşaması muhtemeldir. Dolayısıyla duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireyler, duygularını anlamada sıkıntı yaşayabilir veya duygularıyla etkili bir şekilde baş etmede yeterli stratejilere ulaşamayabilir ve depresyon belirtileri sergileyebilirler.

Mevcut araştırmanın sonuçlarından birisi DAS'ın depresyon belirtileri ile istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermesidir. DAS duyarlılığının gelecekte olumlu deneyimlerin gerçekleşeceğine dair beklenti ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Beevers ve Meyer, 2002: 561). Depresyonu açıklamaya çalışan kuramlardan Abramson, Metalsky ve Teasdale'in (1989: 359) umutsuzluk modeline

göre gelecekte olumsuz olayların yaşanacağına ve istenilmeyen sonuçların gerçekleşeceğine dair bir beklentilerin bulunması depresyona yol açmaktadır. Böylece bireylerin DAS duyarlılığının azalması ve gelecekteki olumlu deneyimlerin gerçekleşeceğine dair beklentinin de azalması depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında rol oynayabilir görünmektedir.

Bilişsel esnekliğin artması bireylerin yaşadıkları duyguları anlamalarına ve istenmeyen duygularla baş etmede etkili stratejilere ulaşmalarında bireylere yardımcı olabilir. Olumsuz durumlar karşısında alternatif çözümler olduğuna yönelik algısı olan bireyler, çoklu bakış açıları geliştirerek yaşadıkları durumları farklı perspektiflerden değerlendirme imkanına sahip olabilir. Bu sayede yaşadıkları olumsuz bir durum karşısında olumsuz duygulara sahip olduklarında alternatif düşünceler geliştirerek yaşadıkları olumsuz duygunun yoğunluğunu azaltmada başarılı olabilirler. Bu durum bilişsel esnekliğin bireylerin duygularını düzenlemelerinde önemli bir rol oynadığını ve bilişsel esnekliğin artmasının duygu düzenleme becerisini artırarak depresyon belirtileri sergilemede koruyucu bir role sahip olduğunu düşündürmektedir.

Duygu düzenleme becerisi iyilik halinin önemli bir parçasıdır. Bu açıdan duygu düzenlemede güçlük yaşamamanın bireylerin işlevselliğini ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek hayat kalitesini düşürebildiği bununla beraber bireyin çalışma hayatını, kişiler arası ilişkilerini ve içsel dünyasını etkilediği (Gross ve Munos, 1995: 156) düşünüldüğünde duygu düzenlemenin bireylerin gündelik hayatında önemli bir role sahip olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon belirtilerini açıklamada %22'lik bir paya sahip olduğu bu bakımdan yüzdesi en yüksek olan yordayıcı değişkenin duygu düzenleme güçlükleri olduğu görülmektedir. Bu nedenle depresyonun tedavisinde duygu düzenleme becerilerinin öğretildiği uygulamaların bulunmasının depresyonun sağaltımında önemli bir paya sahip olabileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki çalışmanın depresyona sahip bireylerle değil toplum örnekleminde faydalanarak gerçekleştirilmesidir. Bu açıdan gelecekteki çalışmalarda depresyona sahip bireylerle bu ilişkinin tekrardan değerlendirilmesi alan yazın için faydalı olacaktır. Ek olarak verilerin kesitsel olarak toplanmış olması verilerin toplandığı dönemin özelliklerinden etkilenmiş olabileceği ihtimalini göz önünde bulundurmaya gerektirir. Ayrıca araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğunun ön lisans ve lisans mezunu olması yani

eğitim düzeyinin dengeli olmaması değişkenlerin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair olan bulguları etkilemiş olabilir. Son olarak mevcut çalışama, ilişkisel tarama modeline dayandığı için neden-sonuç ilişkisine dair bilgiler sunamamaktadır.

Çalışma bir bütün olarak değerlendirildiğinde varılan sonuçlar depresyon belirtilerine ilişkin önemli bilgiler vermektedir ve gelecekte yapılacak çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir. Tüm bu bulgular göz önüne alındığında klinik psikoloji uygulamalarında bireylerin davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemlerindeki duyarlılığının değerlendirilmesi onların ödüle ve cezaya duyarlılıkları hakkında danışmanlara fikir verecektir. Cezaya duyarlılığı yüksek olan ve ödüle duyarlılığı düşük olan bireylerin duygu düzenleme güçlükleri yaşama ihtimali daha yüksek olacağından bu boyutların değerlendirilmesi ve buna yönelik olarak uygulamaların gerçekleştirilmesi faydalı olacaktır. Nitekim duygu düzenlemede güçlük yaşamanın depresyon belirtilerinin tek başına önemli bir kısmını açıkladığı göz önünde bulundurulursa depresyona sahip bireylere duygu düzenlemeye yönelik becerilerin öğretilmesi depresif belirtilerin azalmasında etkili olabilir. Alan yazında bilinçli farkındalık ve kabul temelli uygulamaların yüksek DİS duyarlılığına sahip bireylerin psikolojik stres geliştirmesinde ve bunu sürdürme olasılığının azaltılmasında etkili olabileceğini göstermektedir (Hamill, Pickett, Amsbaugh ve Aho, 2015: 28). Bu çalışmanın sonuçları bağlamında, bilişsel davranışçı terapiye ek olarak duygu düzenleme becerileriyle birlikte bilinçli farkındalık uygulamalarının da bulunduğu Diyalektik Davranış Terapisi'nin (Linehan ve Wilks, 2015: 103) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006:6) depresyon belirtilerinin sağaltımında etkili terapi yöntemleri olabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Alloy, L. B. ve Metalsky, G. I. (1990). Hopelessness Depression: An Empirical Search for a Theory-Based Subtype. *Contemporary Psychological Approaches to Depression*, 37-58. Doi:10.1007/978-1-4613-0649-8\_4
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. ve Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1): 49-74. Doi:10.1037/0021-843x.87.1.49
- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Özyeterliklerinin İncelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7(24): 1-10.
- Akdeniz-Görgülü, S. (2018). *Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Panik Bozukluk Hastalarında Yaşantısal Kaçınma, Anksiyete Duyarlılığı ve Davranışsal İnhibisyon Sistemi Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi, Balıkesir.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30(2): 217-237. Doi:10.1016/J.Cpr.2009.11.004
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Walshaw, P. D., Cogswell, A., Grandin, L. D., Hughes, M. E., Iacoviello, B. M., Whitehouse, W. G., Urosevic, S., Nusslock, R. ve Hogan, M. E. (2008). Behavioral Approach System And Behavioral Inhibition System Sensitivities and Bipolar Spectrum Disorders: Prospective Prediction of Bipolar Mood Episodes. *Bipolar Disorders*, 10(2): 310-322. Doi:10.1111/J.1399-5618.2007.00547.X
- Al-Jabari, R. M. (2012). *Relationships among Self-Esteem, Psychological and Cognitive Flexibility and Psychological Symptomatology* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University Of North Texas.
- Alpay, E. H., Aydın, A. ve Bellur, Z. (2017). Çocukluk Çağı Travmalarının Depresyon ve Travma Sonrası Stres Belirtileri ile İlişkisinde Duygu

Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. *Klinik Psikiyatri*, 20: 218-226. Doi:10.5505/Kpd.2017.98852

Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. Çev. Köroğlu, E. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.

Arfaie, A., Safikhanlou, S., Bakhshipour Roodsari, A., Farnam, A. ve Shafiee-Kandjani, A. R. (2018). Assessment of Behavioral Approach and Behavioral Inhibition Systems in Mood Disorders. *Basic and Clinical Neuroscience Journal*, 261-268. Doi:10.32598/Bcn.9.4.261

Arıcı-Özcan, N., Çekici, F. ve Arslan, R. (2019). The Relationship Between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties In Emotion Regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4): 525-533. Doi:10.12973/İjem.5.4.525

Araya, R., Rojas, G., Fritsch, R., Acuña, J. ve Lewis, G. (2001). Common Mental Disorders in Santiago, Chile. *British Journal of Psychiatry*, 178(03): 228–233. Doi:10.1192/Bjp.178.3.228

Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35: 191-211.

Aşılı, E. (2019). The Mediating Role of Behavioral Activation and Behavioral Inhibition System on the Relationship Between Perfectionism and Eating Attitudes (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Mizaç Özellikleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bardeen, J. R., Stevens, E. N., Murdock, K. W. ve Christine Lovejoy, M. (2013). A Preliminary Investigation of Sex Differences in Associations Between Emotion Regulation Difficulties and Higher-Order Cognitive Abilities. *Personality and Individual Differences*, 55(1): 70-75. Doi:10.1016/J.Paid.2013.02.003
- Başçıvi, G. (2017). *The Role of Emotion Regulation Difficulties in Dysfunctional Eating Behaviors and Food Addiction* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bauldry, S. (2015). Variation in the Protective Effect of Higher Education against Depression. *Society and Mental Health*, 5(2): 145-161. Doi:10.1177/2156869314564399
- Beck, A. T. (1964). Thinking and Depression II. Theory and Therapy. *Arch Gen Psychiatry*, 10(6): 561-571.
- Beck, A. T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 62(9): 953. Doi:10.1001/Archpsyc.62.9.953
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An Inventory for Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*, 4: 561-571.
- Beck, A. T. ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment* (2. Baskı). University Of Pennsylvania Press.
- Beevers, C. G. ve Meyer, B. (2002). Lack of Positive Experiences and Positive Expectancies Mediate the Relationship Between BAS Responsiveness and Depression. *Cognition & Emotion*, 16(4): 549-564. Doi:10.1080/02699930143000365
- Bender, P., Reinholdt-Dunne, M., Esbjörn, B. ve Pons, F. (2012). Emotion Dysregulation and Anxiety in Children and Adolescents: Gender Differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3): 284-288. Doi:10.1016/J.Paid.2012.03.027
- Berg, E. A. (1948). A Simple Objective Test for Measuring Flexibility in Thinking. *Journal of General Psychology*, 39: 15-22.
- Beziroğlu, M. (2018). *Kompulsif Satın Alma, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Davranışsal İnhibisyon, Davranışsal Aktivasyon Sistemleri Arasındaki İlişkiler*

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bijttebier, P., Beck, I., Claes, L. ve Vandereycken, W. (2009). Gray's Reinforcement Sensitivity Theory as a Framework for Research on Personality–Psychopathology Associations. *Clinical Psychology Review*, 29(5): 421-430. Doi:10.1016/J.Cpr.2009.04.002

Bilge, Y. (2014). *Coolidge Eksen İki Envanteri Plus'ın Türkçe Adaptasyonu ve DSM-5'te Yer Alan Kişilik Bozukluklarının Davranışsal İnhibisyon ve Davranışsal Aktivasyon Sistemleriyle İlişkilerinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2018). Behavioral Inhibition And Behavioral Activation System Levels, and DSM-5 Psychopathological Symptoms in Turkish Adolescents. *International Review of Humanities and Scientific Research*, 2519-5336: 88-98.

Bilge, Y. ve Sertel-Berk, H. Ö. (2018). Gray'in Pekiştireç Duyarlılık Teorisi ve Psikopatoloji. *Sosyal Bilimler İnsan ve Toplum*, 183-194.

Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 39-55.

Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62): 945-954.

Binbay, T., Direk, N., Aker, T., Akvardar, Y., Alptekin, K., Cimilli, C., Çam, B., Deveci, A., Gültekin, B. K., Şar, V., Taycan, O. ve Ulaş, H. (2014). Türkiye'de Psikiyatrik Epidemiyoloji : Yakın Zamanlı Araştırmalarda Temel Bulgular ve Gelecek için Öneriler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4): 264-281.

Biuckians, A., Miklowitz, D. J. ve Kim, E. Y. (2007). Behavioral Activation, Inhibition and Mood Symptoms in Early-Onset Bipolar Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 97(1-3): 71-76. Doi:10.1016/J.Jad.2006.07.005

- Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S. ve Tambs, K. (2008). Does a Higher Educational Level Protect Against Anxiety and Depression? The HUNT Study. *Social Science & Medicine*, 66(6): 1334-1345. Doi:10.1016/J.Socscimed.2007.12.019
- Blanco, I. ve Joormann, J. (2017). Examining Facets of Depression and Social Anxiety: The Relation among Lack of Positive Affect, Negative Cognitions, and Emotion Dysregulation. *The Spanish Journal of Psychology*, 20: 1-11. Doi:10.1017/Sjp.2017.43
- Bromet, E., Andrade, L. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., De Girolamo, G., De Graaf, R., Demyttenaere, K., Hu, C., Iwata, N., Karam, A. N., Kaur, J., Kostyuchenko, S., Lépine, J., Levinson, D., Matschinger, H., Mora, M. E., Browne, M. O., Posada-Villa, J., ... Kessler, R. C. (2011). Cross-National Epidemiology of DSM-IV Major Depressive Episode. *BMC Medicine*, 9(90):1-16. Doi:10.1186/1741-7015-9-90
- Brockmeyer, T., Bents, H., Holtforth, M. G., Pfeiffer, N., Herzog, W. ve Friederich, H. (2012). Specific Emotion Regulation Impairments in Major Depression and Anorexia Nervosa. *Psychiatry Research*, 200(2-3): 550-553. Doi:10.1016/J.Psychres.2012.07.009
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol Wise, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Educational Science*, 2(2): 48-58.
- Butcher, J. N., Hooley, J. M. Ve Mineka, S. (2014). *Abnormal Psychology* (16. Baskı). London, United Kingdom: Pearson.
- Büyükköze-Kavas, A. (2007). Eating Attitudes and Depression in a Turkish Sample. *European Eating Disorders Review*, 15(4): 305-310. Doi:10.1002/Erv.776
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Effects of Suppression and Acceptance on Emotional Responses of Individuals with

- Anxiety and Mood Disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9): 1251-1263. Doi:10.1016/J.Brat.2005.10.001
- Cañas, J. J., Antolí, A., Fajardo, I. ve Salmerón, L. (2005). Cognitive Inflexibility And the Development and Use of Strategies for Solving Complex Dynamic Problems: Effects of Different Types of Training. *Theoretical Issues In Ergonomics Science*, 6(1): 95-108. Doi:10.1080/14639220512331311599
- Cañas, J. J., Fajardo, I. ve Salmerón, L. (2006). Cognitive Flexibility. In W. Karwowski (Ed.), *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*. Boca Raton, FL: CRC Press, 297-301.
- Carver, C. S. ve White, T. L. (1994). Behavioral Inhibition, Behavioral Activation, and Affective Responses to Impending Reward and Punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2): 319-333. Doi:10.1037//0022-3514.67.2.319
- Clark, D. A., ve Beck, A. T. (1999). *Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression*. New York: Wiley.
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2010). Cognitive Theory and Therapy of Anxiety and Depression: Convergence with Neurobiological Findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9): 418-424. Doi:10.1016/J.Tics.2010.06.007
- Chamberlain, S. R., Fineberg, N. A., Blackwell, A. D., Robbins, T. W. ve Sahakian, B. J. (2007). Motor Inhibition and Cognitive Flexibility in Obsessive-Compulsive Disorder and Trichotillomania. *American Journal of Psychiatry*, 163(7): 1282-1284. Doi:10.1176/Ajp.2006.163.7.1282
- Charles, S. T. ve Piazza, J. R. (2009). Age Differences in Affective Well-Being: Context Matters. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(5): 711-724. Doi:10.1111/J.1751-9004.2009.00202.X
- Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3): 73–100.
- Coplan, R. J., Wilson, J., Frohlick, S. L. ve Zelenski, J. (2006). A Person-Oriented Analysis of Behavioral Inhibition and Behavioral Activation in Children.

*Personality and Individual Differences*, 41(5): 917-927.  
Doi:10.1016/J.Paid.2006.02.019

Corr, P. J. (2002a). J. A. Gray's Reinforcement Sensitivity Theory and Frustrative Nonreward: A Theoretical Note on Expectancies in Reactions to Rewarding Stimuli. *Personality and Individual Differences*, 32(7): 1247-1253.  
Doi:10.1016/S0191-8869(01)00115-5

Corr, P. J. (2002b). J. A. Gray's Reinforcement Sensitivity Theory: Tests of the Joint Subsystems Hypothesis of Anxiety and Impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 33(4): 511-532. Doi:10.1016/S0191-8869(01)00170-2

Corr, P. J. (2004). Reinforcement Sensitivity Theory (RST): Introduction. *The Reinforcement Sensitivity Theory Of Personality*, 1-43.  
Doi:10.1017/Cbo9780511819384.002

Corr, P. ve McNaughton, N. (2008). Reinforcement Sensitivity Theory and Personality. In P. Corr (Ed.), *The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality* (Pp. 155-187). Cambridge: Cambridge University Press.  
Doi:10.1017/CBO9780511819384.006

Corr, P. J. ve Perkins, A. M. (2006). The Role of Theory in the Psychophysiology of Personality: From Ivan Pavlov to Jeffrey Gray. *International Journal of Psychophysiology*, 62(3), 367-376. Doi:10.1016/J.İjpsycho.2006.01.005

Corr, P. J., Pickering, A. D. ve Gray, J. A. (1995). Personality and Reinforcement in Associative and Instrumental Learning. *Personality and Individual Differences*, 19(1): 47-71. Doi:10.1016/0191-8869(95)00013-V

Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176): 339-346.

Çiftçi, M. C. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dağ, İ. ve Gülüm, V. (2013). The Mediator Role of Cognitive Features in The Relationship Between Adult Attachment Patterns and Psychopathology

- Symptoms: Cognitive Flexibility. *Turkish Journal of Psychiatry*, 24(4): 240-247.
- Deberry, L. (2012). *The Relationship Between Cognitive Inflexibility and Obsessive-Compulsive Personality Traits in Adults: Depression and Anxiety as Potential Mediators* (Yayınlanmamış Lisans Tezi). The University of Southern Mississippi.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3): 241-253. Doi:10.1007/S10608-009-9276-4
- Dennis, T. A. (2007). Interactions Between Emotion Regulation Strategies and Affective Style: Implications for Trait Anxiety versus Depressed Mood. *Motivation and Emotion*, 31(3): 200-207. Doi:10.1007/S11031-007-9069-6
- Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive Flexibility and Mental Well-Being in Turkish Adolescents: The Mediating Role of Academic, Social and Emotional Self-Efficacy. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 36(1): 111-121. Doi:10.6018/Analesps.336681
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64: 135-68. Doi:10.1146/Annurev-Psych-113011-143750
- Depue, R. A. ve Iacono, W. G. (1989). Neurobehavioral Aspects of Affective Disorders. *Annual Review of Psychology*, 40(1): 457-492. Doi:10.1146/Annurev.Ps.40.020189.002325
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan-Laçın, B, T. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020, Haziran). Depression. Erişim Adresi <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

- Dünya Sağlık Örgütü (2001). *The World Health Report 2001- Mental Health: New Understanding, New Hope*. WHO: 2001 Raporu.
- Ehring, T., Fischer, S., Schnülle, J., Bösterling, A. ve Tuschen-Caffier, B. (2008). Characteristics of Emotion Regulation in Recovered Depressed versus Never Depressed Individuals. *Personality and Individual Differences*, 44(7): 1574-1584. Doi:10.1016/J.Paid.2008.01.013
- Eysenck, H. J. (1967). *The Biological Basis of Personality*. Springfield, III:Thomas.
- Ferster, C. B. (1973). "A Functional Analysis Of Depression": Reply. *American Psychologist*, 29(5): 857-870. Doi:10.1037/H0038144
- Ferrari, A. J., Somerville, A. J., Baxter, A. J., Norman, R., Patten, S. B., Vos, T. ve Whiteford, H. A. (2013). Global Variation in the Prevalence and Incidence of Major Depressive Disorder: A Systematic Review of the Epidemiological Literature. *Psychological Medicine*, 43(3): 471-481. Doi:10.1017/S0033291712001511
- Fullana, M.À., Mataix-Cols, D., Trujillo, J. L., Caseras, X., Serrano, F., Alonso, P. ve Torrubia, R. (2004). Personality Characteristics in Obsessive-Compulsive Disorder and Individuals with Subclinical Obsessive- Compulsive Problems. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(4):387-398.
- Fresco, D. M., Williams, N. L. ve Nugent, N. R. (2006). Flexibility and Negative Affect: Examining the Associations of Explanatory Flexibility and Coping Flexibility to Each Other and to Depression and Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2): 201-210. Doi:10.1007/S10608-006-9019-8
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. *Collected Papers*, 4: 152-170
- Gable, S. L., Reis, H. T. ve Elliot, A. J. (2000). Behavioral Activation and Inhibition in Everyday Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6): 1135-1149. Doi:10.1037/0022-3514.78.6.1135
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step By Step: A Simple Guide and Reference* (14. Baskı). Routledge.
- Golden, C. J. (1975). A Group form of the Stroop Color and Word Test. *Journal of Personality Assessment*, 39: 386-388.

- Gray, J. A.(1970). The Psychophysiological Basis of Introversion-Extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3): 249-266. Doi:10.1016/0005-7967(70)90069-0
- Gray, J. A. (1981). A Critique of Eysenck's Theory of Personality. In Eysenck, H. A *Model for Personality* (Pp.246-275). Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Gray, J. A. (1990). Brain Systems That Mediate Both Emotion and Cognition. *Cognition & Emotion*, 4(3): 269-288. Doi:10.1080/02699939008410799
- Gray, J. A. ve Mcnaughton, N. (2000). *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Function of the Septo-Hippocampal System* (2. Baskı). New York, NY: Oxford University Press.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1): 41-54. Doi:10.1023/B:Joba.0000007455.08539.94
- Gratz, K. L. ve Tull, M. T. (2010). Emotion Regulation as a Mechanism of Change in Acceptance- and Mindfulness-Based Treatments. In R. Baer (Ed.), *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating The Theory and Process of Change* (Pp. 107–133). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Gross, J. J. (1998a). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3): 271- 299. Doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6): 214-219. Doi:10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3):281-291. Doi:10.1017/S0048577201393198

- Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4): 387-401. Doi:10.1177/2167702614536164
- Gross, J. J. Ve John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2): 348-362. Doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. ve Munoz R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clin Psychol Sci Prac*, 2: 151-164.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (P. 3–24). The Guilford Press.
- Gruner, P. ve Pittenger, C. (2016). Cognitive Inflexibility in Obsessive-Compulsive Disorder. *Neuroscience*, 345: 243-255. Doi:10.1016/J.Neuroscience.2016.07.030
- Güleç, R. (2019). *Tekrarlayıcı Düşüncelerin Davranışsal İnhibisyon ile Depresyon Belirtileri Arasındaki Aracı Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, B. (2015). *The Measurement of Cognitive Flexibility in Adolescents and Its Relationship to Depression Symptoms* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülüm, I. V. ve Dağ, I. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal Of Psychiatry*, 13: 216-223.
- Gündüz, B. (2013). Emotional Intelligence, Cognitive Flexibility and Psychological Symptoms in Pre-Service Teachers. *Acedemic Journals*, 8(13): 1048-1056. Doi:10.5897/ERR2013.1493
- Gürdal, C., Sevi-Tok, E. S. ve Sorias, O. (2018). Erken Kayıplar, Bağlanma, Mizaç-Karakter Özellikleri ve Duygu Düzenlemenin Psikopatoloji Gelişimi Üzerine Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3): 180-192. Doi:10.5080/U19405

- Hamill, T. S., Pickett, S. M., Amsbaugh, H. M. ve Aho, K. M. (2015). Mindfulness and Acceptance in Relation to Behavioral Inhibition System Sensitivity And Psychological Distress. *Personality and Individual Differences*, 72: 24-29. Doi:10.1016/J.Paid.2014.08.007
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis in the New Millennium. *Communication Monographs*, 76(4): 408-420. Doi:10.1080/03637750903310360
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1): 1-25. Doi:10.1016/J.Brat.2005.06.006
- Henriques, J. B. ve Davidson, R. J. (2000). Decreased Responsiveness to Reward in Depression. *Cognition & Emotion*, 14(5):711-724. Doi:10.1080/02699930050117684
- Higgins, E. T. (2006). Value from Hedonic Experience and Engagement. *Psychological Review*, 113(3): 439-460. Doi:10.1037/0033-295x.113.3.439
- Hiroto, D. S. ve Seligman, M. E. (1975). Generality of Learned Helplessness in Man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(2): 311-327. Doi:10.1037/H0076270
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22):118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri için Geçerliği ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6: 3-13.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A. ve Asnaani, A. (2012). Emotion Dysregulation Model of Mood and Anxiety Disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5): 409-416. Doi:10.1002/Da.21888
- Hundt, N. E., Mitchell, J. T., Kimbrel, N. A. ve Nelson-Gray, R. O. (2010). The Effect of Behavioral Inhibition and Approach on Normal Social Functioning. *Individual Differences Research*, 8(4): 246-256.
- Hundt, N. E., Nelson-Gray, R. O., Kimbrel, N. A., Mitchell, J. T. ve Kwapil, T. R. (2007). The Interaction Of Reinforcement Sensitivity And Life Events in the Prediction of Anhedonic Depression and Mixed Anxiety-Depression

- Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 43(5): 1001-1012.  
Doi:10.1016/J.Paid.2007.02.021
- ICD-10 Version:2019. ICD-11. <https://icd.who.int/Browse10/2019/En>
- Ionescu, T. (2012). Exploring The Nature of Cognitive Flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30: 190-200. Doi:10.1016/J.Newideapsych.2011.11.001
- İslamoğlu, A. H. ve Almaçık, Ü. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. (5. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6): 1301-1334. Doi:10.1111/J.1467-6494.2004.00298.X
- Johnson, S. L., Turner, R. J. ve Iwata, N. (2003). BIS/BAS Levels and Psychiatric Disorder: An Epidemiological Study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 25(1): 25-36.
- Johnco, C., Wuthrich, V. ve Rapee, R. (2014). The Influence of Cognitive Flexibility on Treatment Outcome and Cognitive Restructuring Skill Acquisition during Cognitive Behavioural Treatment for Anxiety and Depression in Older Adults: Results of a Pilot Study. *Behaviour Research and Therapy*, 57: 55-64. Doi:10.1016/J.Brat.2014.04.005
- Johnco, C., Wuthrich, V. M. ve Rapee, R. M. (2015). The Impact of Late-Life Anxiety and Depression on Cognitive Flexibility and Cognitive Restructuring Skill Acquisition. *Depression and Anxiety*, 32(10): 754-762. Doi:10.1002/Da.22375
- Joorman, J. (2009). Cognitive Aspects of Depression. In I. H. Gotlib ve C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of Depression and Its Treatment* (2nd Ed., Pp.298-321). New York: Guilford Press.
- Joormann, J. ve D'Avanzato, C. (2010). Emotion Regulation in Depression: Examining the Role of Cognitive Processes. *Cognition & Emotion*, 24(6): 913-939. Doi:10.1080/02699931003784939
- Joormann, J., Levens, S. M. ve Gotlib, I. H. (2011). Sticky Thoughts: Depression and Rumination are Associated with Difficulties Manipulating Emotional

- Material in Working Memory. *Psychological Science*, 22(8): 979-983.  
Doi:10.1177/0956797611415539
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion Regulation in Depression: Relation to Cognitive Inhibition. *Cognition & Emotion*, 24(2): 281-298. Doi:10.1080/02699930903407948
- Jorm, A., Christensen, H., Henderson, A., Jacomb, P., Korten, A. ve Rodgers, B. (1998). Using the BIS/BAS Scales to Measure Behavioural Inhibition and Behavioural Activation: Factor Structure, Validity and Norms in a Large Community Sample. *Personality and Individual Differences*, 26(1): 49-58. Doi:10.1016/S0191-8869(98)00143-3
- Kasch, K. L., Rottenberg, J., Arnow, B. A. ve Gotlib, I. H. (2002). Behavioral Activation and Inhibition Systems and the Severity and Course of Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(4): 589-597. Doi:10.1037/0021-843x.111.4.589
- Kawa, S. ve Giordano, J. (2012). A Brief History of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Issues and Implications for the Future of Psychiatric Canon and Practice. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 7(2): 1-9. Doi:10.1186/1747-5341-7-2
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U. ve Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal Bozuklukların Yaygınlığı, Cinsiyetlere Göre Dağılımı ve Psikiyatrik Destek Alma İle İlişkisi. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(4): 344-351. Doi:10.4274/Npa.Y6522
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M. ve Wittchen, H. (2012). Twelve-Month and Lifetime Prevalence and Lifetime Morbid Risk of Anxiety and Mood Disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3): 169-184. Doi:10.1002/Mpr.1359
- Kılıç, N. (2019). *Duygu Düzenleme Güçlüğü, Yeme Stilleri ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Yeme Bozukluğu Belirtileri ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, Y., Jeong, J., Cho, H., Jung, D., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim, D. ve Choi, I. Y. (2016). Personality Factors Predicting Smartphone Addiction

- Predisposition: Behavioral Inhibition and Activation Systems, Impulsivity, and Self-Control. *PLOS ONE*, 11(8): 1-15  
Doi:10.1371/Journal.Pone.0159788
- Kimbrel, N. A. (2008). A Model of the Development and Maintenance of Generalized Social Phobia. *Clinical Psychology Review*, 28(4): 592-612.  
Doi:10.1016/J.Cpr.2007.08.003
- Kimrel, N. A., Cobb, A. R., Mitchell, J. T. ve Nelson-Gray, R.O. (2010). An Examination of the Relationship Between Behavioral Approach System (BAS) Sensitivity and Social Interaction Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(3): 372-378.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Leone, L., Perugini, M., Bagozzi, R. P., Pierro, A. ve Mannetti, L. (2001). Construct Validity and Generalizability of the Carver-White Behavioural Inhibition System/Behavioural Activation System Scales. *European Journal of Personality*, 15(5): 373-390. Doi:10.1002/Per.415
- Levy, K. N. Ve Wasserman, R. H. (2009). Psychodynamic Model of Depression. In R. Ingram (Ed.), *The International Encyclopedia of Depression* (Pp. 457-60). New York: Springer.
- Lewinsohn, P. M. (1975). The Behavioral Study and Treatment of Depression. *Progress in Behavior Modification*, 19-64. Doi:10.1016/B978-0-12-535601-5.50009-3
- Lewinsohn, P. M. ve Graf, M. (1973). Pleasant Activities and Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(2): 261-268.  
Doi:10.1037/H0035142
- Li, Y., Xu, Y. ve Chen, Z. (2015). Effects of the Behavioral Inhibition System (BIS), Behavioral Activation System (BAS), and Emotion Regulation on

- Depression: A One-Year Follow-Up Study in Chinese Adolescents. *Psychiatry Research*, 230(2): 287-293. Doi:10.1016/J.Psychres.2015.09.007
- Linehan, M. M. ve Wilks, C. R. (2015). The Course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2): 97-110.  
Doi:10.1176/Appi.Psychotherapy.2015.69.2.97
- Liverant, G. I., Brown, T. A., Barlow, D. H. ve Roemer, L. (2008). Emotion Regulation in Unipolar Depression: The Effects of Acceptance and Suppression of Subjective Emotional Experience on the Intensity and Duration of Sadness and Negative Affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11): 1201-1209. Doi:10.1016/J.Bratt.2008.08.001
- Lysaker, P. H. ve Hammersley, J. (2006). Association of Delusions and Lack of Cognitive Flexibility with Social Anxiety in Schizophrenia Spectrum Disorders. *Schizophrenia Research*, 86(1-3): 147-153.  
Doi:10.1016/J.Schres.2006.05.014
- Maack, D. J., Tull, M. T. ve Gratz, K. L. (2012). Examining The Incremental Contribution of Behavioral Inhibition To Generalized Anxiety Disorder Relative to Other Axis I Disorders and Cognitive-Emotional Vulnerabilities. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(6): 689-695.  
Doi:10.1016/J.Janxdis.2012.05.005
- Mackenzie, S., Wiegel, J. R., Mundt, M., Brown, D., Saewyc, E., Heiligenstein, E., Harahan, B. ve Fleming, M. (2011). Depression and Suicide Ideation among Students Accessing Campus Health Care. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1): 101-107. Doi:10.1111/J.1939-0025.2010.01077.X
- Markarian, S. A., Pickett, S. M., Deveson, D. F. ve Kanona, B. B. (2013). A Model of BIS/BAS Sensitivity, Emotion Regulation Difficulties, and Depression, Anxiety, and Stress Symptoms in Relation to Sleep Quality. *Psychiatry Research*, 210(1): 281-286. Doi:10.1016/J.Psychres.2013.06.004
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1): 1-9.  
Doi:10.1080/08934219809367680

- Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3): 531-540.
- Martin, M. M. Ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2): 623-626. Doi:10.2466/Pr0.1995.76.2.623
- Matthews, G. ve Gilliland, K. (1999). The Personality Theories of H.J. Eysenck and J.A. Gray: A Comparative Review. *Personality and Individual Differences*, 26(4): 583-626. Doi:10.1016/S0191-8869(98)00158-5
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary Evidence for an Emotion Dysregulation Model of Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10):1281-1310. Doi:10.1016/J.Brat.2004.08.008
- Meyer, B., Johnson, S. L. ve Carver, C. S. (1999). Exploring Behavioral Activation and Inhibition Sensitivities Among College Students at Risk for Bipolar Spectrum Symptomatology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21(4), 275-292.
- Meyer, B., Johnson, S. L. ve Winters, R. (2001). Responsiveness to Threat and Incentive in Bipolar Disorder: Relations of the BIS/BAS Scales with Symptoms. *J Psychopathol Behav Assess*, 23(3): 133-143.
- Mcnaughton, N. ve Corr, P. J. (2004). A Two-Dimensional Neuropsychology of Defense: Fear/Anxiety and Defensive Distance. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 28(3): 285-305. Doi:10.1016/J.Neubiorev.2004.03.005
- Murphy, F. C., Michael, A. ve Sahakian, B. J. (2011). Emotion Modulates Cognitive Flexibility in Patients With Major Depression. *Psychological Medicine*, 42(7): 1373-1382. Doi:10.1017/S0033291711002418
- Neumann, A., Van Lier, P. A., Gratz, K. L. ve Koot, H. M. (2009). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation Difficulties in Adolescents Using the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Assessment*, 17(1): 138-149. Doi:10.1177/1073191109349579

- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3): 504-511. Doi:10.1037/0021-843x.109.3.504
- Nolen-Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011). Gender and Age Differences In Emotion Regulation Strategies and Their Relationship to Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*(6): 704-708. Doi:10.1016/J.Paid.2011.06.012
- Nolen-Hoeksema, S. ve Hilt, L. M. (2009). Gender Differences in Depression. In I. Gotlib & C. Hammen (Eds.), *Handbook of Depression* (2nd Ed., Pp. 386–404). New York: Guilford.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5): 400-424. Doi:10.1111/J.1745-6924.2008.00088.X
- Orgeta, V. (2009). Specificity of Age Differences In Emotion Regulation. *Aging and Mental Health, 13*(6): 818-826. Doi:10.1080/13607860902989661
- Overmier, J. B. ve Seligman, M. E. (1967). Effects of Inescapable Shock upon Subsequent Escape and Avoidance Responding. *Journal Of Comparative and Physiological Psychology, 63*(1): 28-33. Doi:10.1037/H0024166
- Oymak Yenilmez, D., Atagün, M. I., Keleş Altun, I., Tunç, S., Uzgel, M., Altınbaş, K., Cesur, G. ve Oral, E. T. (2019). Bipolar Bozukluk ve Yineleyici Depresif Bozuklukta Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Bilişsel Süreçler Arasındaki İlişki. *Türk Psikiyatri Dergisi, 30*: 1-9.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (10. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri: Ankara. 291-342.
- Pagliaccio, D., Luking, K. R., Anokhin, A. P., Gotlib, I. H., Hayden, E. P., Olino, T. M., Peng, C., Hajcak, G. ve Barch, D. M. (2016). Revising the

- BIS/BAS Scale to Study Development: Measurement Invariance and Normative Effects of Age and Sex from Childhood through Adulthood. *Psychological Assessment*, 28(4):429-442. Doi:10.1037/Pas0000186
- Palm, K. M. ve Follette, V. M. (2010). The Roles of Cognitive Flexibility and Experiential Avoidance in Explaining Psychological Distress in Survivors of Interpersonal Victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1): 79-86. Doi:10.1007/S10862-010-9201-X
- Park, S. M., Park, Y. A., Lee, H. W., Jung, H. Y., Lee, J. Y. ve Choi, J. S. (2013). The Effects of Behavioral Inhibition/Approach System as Predictors of Internet Addiction in Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 54(1): 7-11.
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J. ve Sharp, C. (2016). Emotion Dysregulation, Psychological Inflexibility, and Shame as Explanatory Factors Between Neuroticism and Depression. *Journal of Affective Disorders*, 190: 376-385. Doi:10.1016/J.Jad.2015.10.014
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Kabul-Reddi ile Depresyon ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pickett, S. M., Bardeen, J. R. ve Orcutt, H. K. (2011). Experiential Avoidance as a Moderator of the Relationship Between Behavioral Inhibition System Sensitivity and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8): 1038-1045. Doi:10.1016/J.Janxdis.2011.06.013
- Pickett, S. M., Lodis, C. S., Parkhill, M. R. ve Orcutt, H. K. (2012). Personality and Experiential Avoidance: A Model of Anxiety Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 53(3): 246-250. Doi:10.1016/J.Paid.2012.03.031
- Pickering, A. ve Corr, P. J. (2008). J.A. Gray's Reinforcement Sensitivity Theory (RST) of Personality. In Boyle, J.G., Matthews, G. & Saklofske, D.H. (Eds.), *Sage Handbook of Personality Theory and Assessment : Personality Theories and Models*, (Pp.239-256), London: Sage Publications.

- Pinto-Meza, A., Caseras, X., Soler, J., Puigdemont, D., Pérez, V. ve Torrubia, R. (2006). Behavioural Inhibition and Behavioural Activation Systems in Current and Recovered Major Depression Participants. *Personality and Individual Differences*, 40(2): 215-226. Doi:10.1016/J.Paid.2005.06.021
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effects In Simple Mediation Models. *Behavior Research Methods, Instruments, Computers*, 36(4): 717-731. Doi:10.3758/Bf03206553
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and Resampling Strategies For Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40(3): 879-891. Doi:10.3758/Brm.40.3.879
- Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., Mcgregor, I. D. Ve Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of Perfectionism, Behavioral Inhibition, and Rumination. *Personality and Individual Differences*, 49(2):83-87. Doi:10.1016/J.Paid.2010.03.002
- Reitan, R. ve Wolfson, D. (1993). *The Halstead-Reitan Neuropsychologic Test Battery: Theory And Clinical Interpretation*. Tucson, AZ: Neuropsychology Press.
- Rende, B. (2000). Cognitive Flexibility: Theory, Assessment, and Treatment. *Seminars In Speech and Language*, 21(2): 0121-0153. Doi:10.1055/S-2000-7560
- Rosa-Alcázar, A., Olivares-Olivares, P. J., Martínez-Esparza, I. C., Parada-Navas, J. L., Rosa-Alcázar, A. I. ve Olivares-Rodríguez, J. (2020). Cognitive Flexibility and Response Inhibition In Patients With Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20: 20-28. Doi.Org/10.1016/J.Íjchp.2019.07.006
- Rude, S. S. ve Mccarthy, C. T. (2003). Emotional Functioning In Depressed And Depression-Vulnerable College Students. *Cognition And Emotion*, 17(5): 799-806. Doi:10.1080/02699930341000211
- Rugancı, R. N. (2008). *The Relationship Among Attachment Style, Affect Regulation,*

*Psychological Distress and Mental Construction of The Relational World.*  
(Yayınlanmamış Doktora Tezi) Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric Properties of a Turkish Version of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal Of Clinical Psychology*, 66(4): 442-455. Doi:10.1002/Jclp.20665

Rush, A. J. Ve Beck, A. T. (1978). Cognitive Therapy of Depression and Suicide. *American Journal of Psychotherapy*, 32(2): 201–219. Doi:10.1176/Appi.Psychotherapy.1978.32.2.201

Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Assessment of Cognitive Flexibility: Reliability and Validity Studies of Turkish Version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1): 143-161. Doi:10.1501/Egifak\_0000001278

Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death.* W.H. Freeman And Company San Francisco.

Sharf, R. S. (2017). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramı: Kavramlar Ve Örnek Olaylar.* (N. Voltan-Acar, Çev.). Ankara: Nobel Yayın.

Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B. ve Zechmeister, J. S. (2018). *Psikolojide Araştırma Yöntemleri* (İ. Göz, Çev.). Ankara: Nobel Yayın.

Slone, L. B., Norris, F. H., Murphy, A. D., Baker, C. K., Perilla, J. L., Diaz, D., Rodriguez, F. G. ve De Jesús Gutiérrez Rodríguez, J. (2006). Epidemiology of Major Depression In Four Cities In Mexico. *Depression and Anxiety*, 23(3): 158-167. Doi:10.1002/Da.20137

Smrtnik Vitulić, H. ve Prosen, S. (2016). Coping and Emotion Regulation Strategies In Adulthood: Specificities Regarding Age, Gender And Level of Education. *Drustvena Istrazivanja*, 43-62. Doi:10.5559/Di.25.1.03

Southwick, S. M., Vythilingam, M. Ve Charney, D. S. (2005). The Psychobiology of Depression and Resilience to Stress: Implications For Prevention and Treatment. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 1(1): 255-291. Doi:10.1146/Annurev.Clinpsy.1.102803.143948

Spiro, R.J. ve Jehng, J.C. (1990). Cognitive Flexibility and Hypertext: Theory and Technology For The Nonlinear and Multidimensional Traversal of Complex

- Subject Matter. In D. Nix & R. Spiro (Eds.), *Cognition, Education and Multimedia: Exploring Ideas In High Technology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Stepp, S. D., Scott, L. N., Morse, J. Q., Nolf, K. A., Hallquist, M. N. ve Pilkonis, P. A. (2014). Emotion Dysregulation as a Maintenance Factor of Borderline Personality Disorder Features. *Comprehensive Psychiatry*, 55: 657–666. Doi:10.1016/J.Comppsy.2013.11.006
- Şişman, S. (2012). Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 32(2): 1-22. Doi:10.2466/Pr0.2003.93.3f.1059
- Tchanturia, K., Smith, E., Weineck, F., Fidanboyly, E., Kern, N., Treasure, J., ve Baron Cohen, S. (2013). Exploring Autistic Traits In Anorexia: A Clinical Study. *Molecular Autism*, 4(1): 44. Doi:10.1186/2040-2392-4-44
- Teachman, B. A. (2006). Aging and Negative Affect: The Rise And Fall and Rise of Anxiety and Depression Symptoms. *Psychology and Aging*, 21(1): 201-207. Doi:10.1037/0882-7974.21.1.201
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition. *Monographs of The Society For Research In Child Development*, 59(2/3): 25-52. Doi:10.2307/1166137
- Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 86(2):320-333. Doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Latzman, R. D., Kimbrel, N. A. ve Lejuez, C. (2010). Reinforcement Sensitivity Theory and Emotion Regulation Difficulties: A Multimodal Investigation. *Personality And Individual Differences*, 49(8): 989-994. Doi:10.1016/J.Paid.2010.08.010
- Türkcapar, H. (2018a). *Bilissel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (2. Baskı). Epsilon Yayınevi.

- Türkçapar, M. H. (2018b). *Depresyon: Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi*. Epsilon Yayınevi.
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Young, J. E., Rygh, J. I., Weinberger, A. D. Ve Beck, A. T. (2014). Cognitive Therapy For Depression. In D. H. Barlow *Clinical Handbook Of Psychological Disorders, Fifth Edition: A Step-By-Step Treatment Manual*. (Pp.275-331). New York, NY: Guilford Publications.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler ile İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Weiss, N. H., Tull, M. T., Anestis, M. D. ve Gratz, K. L. (2013). The Relative and Unique Contributions of Emotion Dysregulation and Impulsivity to Posttraumatic Stress Disorder Among Substance Dependent Inpatients. *Drug and Alcohol Dependence*, 128(1-2): 45-51.
- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). *Emotion Regulation And Psychopathology: A Conceptual Framework*. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation And Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology and Treatment* (P. 13–37). The Guilford Press.
- Zhao, X., Lynch, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths About Mediation Analysis. *Journal Of Consumer Research*, 37(2): 197-206. Doi:10.1086/651257
- Zarei, M., Momeni, F. ve Mohammadkhani, P. (2018). The Mediating Role of Cognitive Flexibility, Shame and Emotion Dysregulation Between Neuroticism and Depression. *Iranian Rehabilitation Journal*, 16(1): 61-68. Doi:10.29252/Nrip.İrj.16.1.61
- Zelazo P. D., Craik F. I. M. ve Booth L. (2004). Executive Function Across The Life Span. *Acta Psychologica* 115: 167–183.

Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., Abela, J. R., Gan, Y. Q., Gong, Q. Y. ve Chan, R. C. (2010). Coping Flexibility in College Students With Depressive Symptoms. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 8(66): 1-6. Doi:10.1186/1477-7525-8-66



## EKLER

### EK 1. Demografik Bilgi Formu

- 1-Yaşınız? \_\_\_\_\_
- 2-Cinsiyetiniz? Kadın  
Erkek  
Belirtmek İstemiyorum
- 3-Eğitim Düzeyiniz? Okur Yazar  
İlkokul  
Ortaokul  
Lise  
Ön Lisans  
Lisans  
Yüksek Lisans  
Doktora
- 4-Annenizin eğitim düzeyi? Okur Yazar  
İlkokul  
Ortaokul  
Lise  
Ön Lisans  
Lisans  
Yüksek Lisans  
Doktora
- 5-Babanızın eğitim düzeyi? Okur Yazar  
İlkokul  
Ortaokul  
Lise  
Ön Lisans  
Lisans  
Yüksek Lisans  
Doktora
- 6-Medeni durumunuz? Evli  
Bekar

## EK 2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

### AÇIKLAMA

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (x) işareti koyunuz.

<b>1</b>	(a) Kendimi üzgün hissetmiyorum. (b) Kendimi üzgün hissediyorum. (c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum. (d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
<b>2</b>	(a) Gelecekte umutsuz değilim. (b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum. (c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. (d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
<b>3</b>	(a) Kendimi başarısız görmüyorum. (b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır. (c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum. (d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
<b>4</b>	(a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum. (b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum. (c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum. (d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
<b>5</b>	(a) Kendimi suçlu hissetmiyorum. (b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor. (c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum. (d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
<b>6</b>	(a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum. (b) Bazı şeyler için cezalandırılabilirim hissediyorum. (c) Cezalandırılmayı bekliyorum. (d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
<b>7</b>	(a) Kendimden hoşnutum. (b) Kendimden pek hoşnut değilim. (c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum. (d) Kendimden nefret ediyorum.
<b>8</b>	(a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum. (b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum. (c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum. (d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
<b>9</b>	(a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok. (b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam. (c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim. (d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
<b>10</b>	(a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum. (b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum. (c) Şu sıralarda her an ağlıyorum. (d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
<b>11</b>	(a) Her zamankinden daha sinirli değilim. (b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum. (c) Çoğu zaman sinirliyim. (d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.

12	(a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim. (b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim. (c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim. (d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13	(a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum. (b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum. (c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum. (d) Artık hiç karar veremiyorum.
14	(a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum. (b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum. (c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum. (d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
15	(a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum. (b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor. (c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum. (d) Hiçbir iş yapamıyorum.
16	(a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum. (b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum. (c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum. (d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17	(a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum. (b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum. (c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor. (d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
18	(a) İştahım eskisinden pek farklı değil. (b) İştahım eskisi kadar iyi değil. (c) Şu sıralarda iştahım epey kötü. (d) Artık hiç iştahım yok.
19	(a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum. (b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim. (c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim. (d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim. Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum. Evet ( ) Hayır ( )
20	(a) Sağlığım beni pek endişelendiriyor. (b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var. (c) Ağrı, sızı gibi sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor. (d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.
21	(a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok. (b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum. (c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim. (d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

### EK 3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sitemi Ölçeği (DİSDAS)

Bu testteki her madde, insanların kendilerinden bahsederken kullandıkları bazı ifadeleri tanımlamaktadır. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve size ne kadar uygun olup olmadığına karar veriniz. Her madde için, 4 seçenekten (Tamamen katılıyorum, Biraz katılıyorum, Biraz katılmıyorum, Hiç katılmıyorum) sizi en iyi tarif eden seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz. Cevaplarınızın tutarlı olup olmayacağından endişe duymadan her maddeyi tek bir maddeymiş gibi cevaplayınız. Lütfen olabildiğince dürüst olunuz ve samimi cevaplar veriniz.

	Tamamen Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Biraz Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Bir insanın ailesi, hayatındaki en önemli şeydir.	1	2	3	4
2. Başıma kötü bir şey gelmek üzere olsa bile, nadiren korkarım veya sinirlenirim.	1	2	3	4
3. İstedğim şeyleri elde etmek için, her yolu denerim.	1	2	3	4
4. Bir şeyi yapmakta iyiysem, onu devam ettirmeyi severim.	1	2	3	4
5. Eğlenceli olacağını düşündüğüm yeni şeyleri denemeye her zaman istek duyarım.	1	2	3	4
6. Nasıl giyindiğim benim için önemlidir.	1	2	3	4
7. İstedğim şeyi elde ettiğimde, heyecanlı ve enerji dolu olurum.	1	2	3	4
8. Eleştirilme veya azarlanma beni oldukça incitir.	1	2	3	4
9. Bir şeyi istediğimde, genellikle onu elde etmek için elimden ne geliyorsa yaparım.	1	2	3	4

10. Çoğu zaman bir şeyleri başka bir sebep olmaksızın, sırf eğlenceli olabilecek diye yapmak isterim.	1	2	3	4
11. Saç kestirmek gibi şeylere zaman bulmak benim için zordur.	1	2	3	4
12. İstedğim şeyi elde etmek için bir ihtimal görürsem, hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
13. Birisinin bana kızgın olduğunu bildiğimde veya düşündüğümde, oldukça endişelenirim veya üzülürüm.	1	2	3	4
14. İstedğim bir şey için bir fırsat yakaladığımda hemen heyecanlanırım.	1	2	3	4
15. Çoğu zaman düşünmeden o an aklıma eseni yaparım.	1	2	3	4
16. Eğer hoş olmayan bir şeyin olacağını düşünürsem, genellikle “gerilirim”.	1	2	3	4
17. Çoğu zaman insanların neden öyle davrandıklarını merak ederim.	1	2	3	4
18. Başıma iyi şeylerin gelmesi, beni çok olumlu etkiler.	1	2	3	4
19. Önemli bir şeyi kötü yaptığımı düşündüğümde endişelenirim.	1	2	3	4
20. Heyecan ve yeni duygular yaşamayı çok isterim.	1	2	3	4
21. Bir şeyi elde etmeye çalıştığım zaman “kural tanımam”.	1	2	3	4
22. Arkadaşlarıma kıyasla çok az korkum vardır.	1	2	3	4
23. Bir yarışmayı kazanmak beni heyecandırır.	1	2	3	4
24. Hata yapmaktan endişelenirim.	1	2	3	4

#### EK 4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

## EK 5. Duygu Düzenlemede G cl k  leği (DDGÖ)

AŞağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz

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

**Hemen hemen hiç, Bazen Yaklaşık yarı yarıya çoğu zaman Hemen her zaman**

(%0-%10) (%11-%35) (%36-%65) (%66-%90) (%91-%100)

	<b>Hemen hemen hiç</b>	<b>Bazen</b>	<b>Yarı yarıya</b>	<b>oğu zaman</b>	<b>Hemen hemen her zaman</b>
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.	1	2	3	4	5
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.	1	2	3	4	5
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	1	2	3	4	5
8. Ne hissettiğimi �nemserim.	1	2	3	4	5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaŐa yaşarım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde iŐlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5

14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.	1	2	3	4	5
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmemin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.	1	2	3	4	5
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5

29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım	1	2	3	4	5
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırım.	1	2	3	4	5
35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ

Nisa Reis

Adres: Üsküdar/İstanbul

İletişim Bilgileri:

### A. EĞİTİM

**Lise:** İstanbul Üsküdar Anadolu Lisesi 2012, İstanbul

**Lisans:** İstanbul Şehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü (İngilizce) 2017, İstanbul

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı 2020, İstanbul

### B. STAJLAR VE MESLEKİ DENEYİM

1. İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı A.B.D. Alkol ve Madde Bağımlılığı Kliniği - Staj (Nisan-Ağustos 2016)
2. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Stajı (Temmuz-Ağustos 2016)
3. Humanite Psikiyatri Merkezi Klinik Stajı (Temmuz-Ağustos 2017)
4. Yeşilay Danışmanlık Merkezi – Staj (Eylül-Kasım 2017)
5. İksöz Özel Anaokulu – Staj (Kasım-Aralık 2017)
6. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Fatih Sosyal Hizmet Merkezi- Sözleşmeli ASDEP Personeli (Şubat-Mart 2018)
7. İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Hastanesi Psikiyatri Bölümü Klinik Stajı (Mayıs 2018)
8. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Stajı (Kasım 2019-Ocak 2020)
9. Türk Hava Yolları- Yarı zamanlı Psikolog (Şubat-Mart 2020)

### C. YAYINLAR

İZÜ Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Kongresi, 6-7 Haziran 2020, Sözlü Bildiri

### D. ALDIĞI EĞİTİMLER

- 1- MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Programme) - 2017
- 2- Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi – 2017
- 3- İşaret Dili Eğitimi – 2017
- 4- Çocuk Değerlendirme Testleri Eğitimi – 2018
- 5- Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Eğitimi - 2020