

ERGENLERDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ İLE DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK BİR DERLEME

Psk. Yeter ÇELİK *
Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA **

ÖZET

Alanyazında duygu düzenleme ve kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, kabul etme, planlamaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, perspektife koyma) depresif belirtiler ile ilişkili olduğu raporlanmıştır. Ayrıca pek çok çalışma daha spesifik olarak ergenlik döneminde deneyimlenen duygu düzenleme güçlüklerini depresif belirtiler için bir risk faktörü olarak değerlendirmiştir. Öte yandan söz konusu çalışmaların bulgularını sistematik bir biçimde bir arada değerlendiren bir çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda şimdiki çalışmada ergenlerde duygu düzenleme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların yöntemleri ve bulguları gözden geçirilerek sistematik olarak derlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla kapsadığı yıllar açısından herhangi bir sınırlama yapılmaksızın, PubMed, Springer Link, ScienceDirect, Wiley Online Library, YÖK Tez ve ULAKBİM veri tabanlarında “Cognitive emotion regulation and adolescent and depressive symptoms”, “Emotion regulation and depressive symptoms”, “Emotion regulation and adolescent” anahtar kelimeleri kullanılarak Nisan-Mayıs 2021 tarihleri arasında literatür taraması yapılmıştır. İncelenen araştırmaların bulguları, duyguları düzenlemede güçlük çeken ergenlerin, daha fazla depresif belirtiler bildirdiklerini göstermiştir. Bunun yanında, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak ruminasyon ve felaketleştirme, kendini suçlama gibi uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresif belirtilerle pozitif yönde ilişkili iken; olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma gibi uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise depresif belirtilerle negatif olarak ilişkili olduğu bulgularda belirtilmiştir. Ergenlerde duygu düzenleme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri açıklamaya katkı sağlamaya çalışılmış ve ergenlikte depresyonun tedavisi ve önlenmesinde duygu düzenlemenin etkileri tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, depresif belirtiler, ergen, sistematik derleme

EXAMINATION OF THE RELATIONS BETWEEN COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES AND DEPRESSIVE SYMPTOMS IN ADOLESCENT: A SYSTEMATIC REVIEW**ABSTRACT**

Emotion regulation and cognitive emotion regulation strategies (rumination, catastrophizing, positive reappraisal, positive refocusing, self-blame, other-blame, acceptance, putting into perspective, refocus on planning) have been linked to depressive symptoms, according to the literature. Furthermore, many studies have looked specifically at emotion regulation difficulties experienced during adolescence as a risk factor for depressive symptoms. On the other hand, no study has been found that systematically evaluates the findings of these studies. In this direction, the purpose of this study was to conduct a systematic review of the methods and findings of studies investigating the relationship between emotion regulation and depressive symptoms in adolescents. For this purpose, without any limitation in terms of years covered, a literature review was conducted between April-May 2021 using the keywords “Emotion regulation and adolescent and depressive symptoms”, “Cognitive emotion regulation and depressive symptoms”, “Emotion regulation and adolescent” in PubMed, Springer Link, Sciencedirect, Wiley Online Library, YÖK Tez, and ULAKBİM databases. According to the findings of the studies reviewed, adolescents who had difficulty regulating their emotions reported more depressive symptoms. Furthermore, a meaningful relationship was discovered between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms. In general, it was stated in the findings that maladaptive cognitive emotion regulation strategies such as rumination, catastrophizing and self-blame were

* Tunceli Devlet Hastanesi - e-mail: yeterkac@gmail.com ORCID : 0000-0002-9701-2096

** Dicle Üniv. Edebiyat Fak. Psikoloji Bölümü - e-mail: yunusemreayna@gmail.com - ORCID: 0000-0003-3321-1894

Araştırma Makalesi

Sayfa Sayısı:1459-1485

Makale Geliş Tarihi: 23.09.2021

Makale Kabul Tarihi: 25.12.2021

Makale Yayın Tarihi:31.12.2021

positively associated with depressive symptoms, while adaptive cognitive emotion regulation strategies such as positive reappraisal and positive refocusing were negatively associated with depressive symptoms. It has been attempted to contribute to explaining the relationship between emotion regulation and depressive symptoms in adolescents, as well as the effects of emotion regulation in the treatment and prevention of depression in adolescence.

Keywords: Emotion regulation, depressive symptoms, adolescent, systematic review

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemine geçişte bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal dönüşümlere farklı duyguları deneyimleme eşlik eder. Bireye eşlik eden söz konusu farklı duygudurumları inişli çıkışlı bir şekilde değişkenlik gösterebilmektedir. Bu dönemde duygusal durumlar tahmin edilemeyen dalgalanmalara da eğilimlidir. Bunun yanı sıra ergenler, genel olarak yetişkin bireylere kıyasla daha sık ve yoğun duygular yaşayabilmektedir (Silk, Steinberg, ve Morris, 2003). Dolayısıyla ergenlik dönemi boyunca birey farklı, değişken ve görece yoğun duygular ile baş etmek durumunda kalabilmektedir. Bireyin duygularını düzenlemekte sorun yaşaması, pek çok olumsuz sonuç gibi depresif belirtileri de yanında getirebilmektedir. Bu depresif belirtiler hem ergenlik döneminde hem de yetişkinlik döneminde görülen kaygı, panik bozukluk gibi diğer psikopatolojilerin birçoğuna eşlik eden yaygın bir psikolojik rahatsızlık olarak karşımıza çıkabilmektedir (Annagür ve Savaş, 2011:87-88; Nair, Paul, ve John, 2004:573). Ergenlik döneminde görülen depresif belirtiler bireyin normal gelişimine müdahale etmekte bunun yanı sıra ileri zamanlarda psikiyatrik bozuklukların ortaya çıkması, kendine zarar verme, okulu bitirememesi gibi olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir (Özkul ve Parlak Günüşen, 2019:204).

Yaşı önemli olmaksızın duyguları düzenleme konusunda güçlük yaşayan bireylerin, daha fazla psikolojik sorun yaşadıkları bilinmektedir (Southam-Gerow ve Kendall, 2002). Bu bağlamda ergenlerin duygu düzenleme sürecinde kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri de depresif belirtiler gösterip göstermeyeceklerini etkileyebilmektedir. Bu nedenle ergenlerde duygu düzenleme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin ele alınıp incelenmesinin; olası psikolojik bozuklukları önleme veya tedavi etme sürecinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu çalışma boyunca ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişki analiz edilecektir. Bu analizi yapabilmek için bu kavramların alanyazında genel kabul gören tanımları tartışılacaktır. Bu kavramların başında duygular gelmektedir.

Duyguların, günlük yaşamda önemli ve işlevsel rolleri bulunmaktadır. Örneğin duygusal ifade, başkalarıyla ve çevreyle kurulan bireysel etkileşim hakkında bilgi sağlamaya yardımcı olmaktadır. Duygular basit anlamda, önemli veya anlamlı bir durum, fırsat veya zorluk ile karşılaştığımızda ortaya çıkan ve söz konusu önemli çevresel durumlara yanıt verme şeklimizi düzenleyen biyolojik temelli tepkiler olarak tanımlanabilir (Garnefski, Van Kommer ve ark.,2002:404; Gross ve Muñoz, 1995:152). Başka bir deyişle duygular, neyi nasıl algılayacağımızı, belirli bir olay karşısında ne düşüneceğimizi ve durumlara nasıl tepki vereceğimizi etkilemektedir. Bu nedenle belirli bir anda duyguların farkında olma ve duyguları düzenleyebilme becerisi bireyin yaşamında önemli bir yere sahiptir (Purnamaningsih, 2017).

Birey öfke, üzüntü ve kaygı gibi olumsuz duyguları azaltmaya çalışırken sevgi, keyif ve mutluluk gibi olumlu duyguları da artırmaya çalışmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Öte yandan verilen duygusal tepkiler, çoğu zaman değişen yaşam koşullarına uyum sağlarken bazı durumlarda verilen duygusal tepkiler değişen yaşam koşulları ile uyumsuz olabilir. Bu nedenle bireylerin duygularını nasıl düzenleyebildikleri önemlidir. Çünkü duyguları düzenleyebilmek çoğu zaman uyumlu bir şekilde avantaj sağlasa da kimi zaman mevcut işleyişi tehlikeye sokarak duygudurum ile ilgili sorunlar yaratabilmektedir (Marganska, Gallagher, ve Miranda, 2013). Duyguların uyumsuz bir şekilde düzenlenmesi psikopatolojinin gelişiminde rol oynayabilmektedir (Cole, 2016:4-5).

Birey uyumsuz duygusal tepkiler verdiğinde verilen duygusal tepkileri amacına uygun bir şekilde düzenlemeye çalışmaktadır (Gross, 2002:282). Duyguların amaca uygun bir şekilde düzenlenebilme süreci, böylelikle duygusal tepkilerin ifade edilmesini de şekillendirmektedir. Bu nedenle duyguları yönetebilme ve düzenleme becerisi bireyin sosyal ve psikolojik işlevselliği için gerekli ve önemlidir.

1.2.Duygu Düzenleme Modeli

Duygu düzenleme becerisi; bireyin olumlu duygusunu başlatmada, motive etmede, düzenlemede ve olumsuz duygusunu önlemede kritik bir öneme sahiptir (Garnefski, Van Kommer, ve ark., 2002). Duygu düzenleme, olumlu ve olumsuz duyguların yoğunluğunu, süresini ve etkisini artırma, sürdürme veya azaltma stratejilerini de içermektedir (Young, Sandman, ve Craske, 2019). Duygu düzenleme kavramının tanımına ilişkin farklı görüşler bulunmakla birlikte, alanyazında en çok kabul gören tanım Thompson'un duygu düzenleme tanımıdır. Thompson (1991) duygu düzenleme kavramını, genel olarak bireyin amacına ulaşması için özellikle yoğun ve geçici nitelikteki duygusal tepkileri gözleme, değerlendirme ve değiştirmekten sorumlu tüm içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlamaktadır (Thompson, 1991:271-275). Duygu düzenleme süreci, duygusal bir tepkinin bir veya daha fazla bileşenini artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullandığımız bilinçli ve bilinçsiz tüm stratejileri içermektedir. Bu bileşenler; duygunun bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkilerinden oluşmaktadır (Gross, 2001:215; Suri, Sheppes, ve Gross, 2013:196-197).

Duygu düzenleme süreci modeline (Gross, 2013) göre; duyguları harekete geçiren uyaranlar duygusal tepki verilmeden önce bir dizi değerlendirme sürecinden geçmektedir. Bu değerlendirme sürecinden sonra deneyimsel, davranışsal ve psikolojik yapıları kapsayan düzenlenmiş birtakım tepkiler dizisi harekete geçer. Bu tepkiler harekete geçtiğinde duygular her bireyde farklı biçimlerde düzenlenmektedir (Gross, 2013:198). Bu süreç aynı zamanda bireylerin hangi duyguları deneyimlediğini, duygularını ne zaman ve nasıl ifade ettiklerini de etkileyebilmektedir (Gross, 2002; Siener ve Kerns, 2012).

Gross'un modelinde duygu düzenleme bireyin duygularına karar vermesi ve karar verdiği duyguları ne zaman, nerede ve nasıl yaşanması gerektiğini bilmesi ile ilişkilendirilmiştir (Gross, 1998). Gross (1999), duygu düzenleme sürecinde bu temele dayanan beş farklı duygu düzenleme stratejisi tanımlamıştır. Bunlar; durum seçme, durum değiştirme, dikkat dağıtma, bilişsel değişim ve tepki düzenleme stratejilerinden oluşmaktadır (Gross, 1999:556-559). Birey duygu düzenleme sürecinde bu beş farklı duygu düzenleme stratejilerini kullanarak duygularını kontrol altında tutabilmektedir.

Durum seçme, bireyin bir durumun istenen ya da istenmeyen duygusal sonucuna göre bir durumu tercih etmesi ya da bir durumdan kaçınmasını içeren bir duygu düzenleme süreciyken *Durum değiştirme* ise bireyin belirli bir durumu, ihtiyaçlarına ya da o durumun duygusal etkisine göre değiştirmesi veya uyarılma sürecidir (Gross, 2013:360-361). *Dikkat dağıtım* stratejisi, bireyin bir olayın istenilen yönlerine odaklanarak olayın duygusal etkisini değiştirme sürecini ifade ederken, *Bilişsel değişim* stratejisi, bireyin durumun belirli bir yönüne odaklandıktan sonra, durumu yeniden değerlendirerek durumun duygusal değerini ya da anlamını yeniden inşa etme sürecini ifade etmektedir (Gross, 2013:360-361). Son strateji olan *tepki düzenleme* ise psikolojik, duygusal ve davranışsal tepkilerin düzenlenmesini içermektedir (Werner ve Gross, 2010:17).

Duygu düzenleme süreci biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri içine alan karmaşık ve geniş bir yelpazeden oluşan bir yapı olduğu için, bir anda duygu düzenleme sürecinin bütününe odaklanmak oldukça zordur (Garnefski ve ark., 2001; Gross, 2001). Gross'un geniş bir şekilde tanımlanan duygu düzenleme modeli psikopatolojide duygu düzenlemenin rolünü incelemek için yararlı bir kuramsal çerçeve sağlamakla birlikte, duygu düzenlemeye dair bütüncül bir çerçeve sunması bakımından da oldukça önemlidir.

1.3.Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişlerin duyguları etkilediği gibi, duygular da bilişleri etkilemektedir. Dolayısıyla duygu ve bilişleri iki ayrı yapı olarak ele almanın yapay bir ayırım olacağı ileri sürülmektedir (Lazarus, 1991:610). Bilişsel süreçler duyguları düzenleyebilmeyi sağlayabilmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Duyguların düşünceler ya da bilişler yoluyla düzenlenebilmesi, insan yaşamının her alanıyla ayrılmaz bir şekilde ilişkilidir. Örneğin, bireyin stresli bir olayın deneyimlenmesinin ardından, duygularını bilişler yoluyla düzenleyebilmekte ve bu süreç ayrıca bireyin zihin sağlığını korumasına da katkıda bulunabilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006; Silk ve ark., 2003). Bu nedenle duygu düzenleme kavramı, psikopatolojinin gelişiminde bireysel farklılıkları ortaya çıkarmaya çalışan araştırmacılar için gün geçtikçe popüler bir kavram hâline gelmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duyguları harekete geçiren olaylara yönelik bireyin durumunun etkisini ya da önemini değiştirmek amacıyla bireyin verdiği bilinçli ya da bilinçdışı bilişsel tepkilerdir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010:974). Birey, stres yaratan ya da tehdit edici olaylar karşısında deneyimlenen olumsuz duygularını düzenleyebilmek adına bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, baş etme yöntemleri olarak kullanmaktadır (Thompson, 1991).

Alanyazında kavramsal olarak dokuz farklı bilişsel duygu düzenleme stratejisinden bahsedilmektedir. Bu stratejiler: (1) kendini suçlama, (2) diğerlerini suçlama, (3) kabul, (4) plan yapmaya yeniden odaklanma, (5) olumlu yeniden odaklanma, (6) ruminasyon, (7) olumlu yeniden değerlendirme, (8) perspektife koyma, (9) felaketleştirme (Garnefski ve ark., 2001:1313-1316; Garnefski ve ark., 2005:623). Söz konusu stratejilerden bazıları bireyin psikolojik ve sosyal işlevselliğine katkıda bulunan uyumlu stratejiler iken; diğer stratejiler uyumsuz veya işlevsel olmayan stratejilerdir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010:976). Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri; kabul etme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektife koyma stratejilerinden oluşurken uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise; kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinden oluşmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010:978).

13.1. Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Kabul etme stratejisi, bireylerin duygularını, düşüncelerini ve fizyolojik tepkilerini değiştirmeye, kontrol etmeye veya onlardan kaçınmaya çalışmadan yaşanan olumsuz olayları kabul etmesidir. *Olumlu yeniden değerlendirme stratejisi*, bireyin olumsuz durumun duygusal etkisini değiştirecek şekilde bilişsel olarak olumlu yorumlama biçimidir (Wolgast, Lundh, ve Viborg, 2011:859). *Olumlu yeniden odaklanma stratejisi*, bireyin yaşanmış olumsuz olayları düşünmek yerine yaşanan olayların olumlu yönlerine odaklanma biçimidir. *Perspektife koyma stratejisi*, yaşanan asıl olumsuz olayın yaşanan diğer olaylar ile karşılaştırması yapılarak değeri azaltılması tarzıdır (Garnefski ve ark., 2001:1316). *Plan yapmaya yeniden odaklanma stratejisi*, deneyimlenen olumsuz yaşam olayları karşısında bireyin ne yapması gerektiği ve bununla nasıl baş edileceği ile ilgili düşüncelerdir (Garnefski ve ark., 2001:1315).

1.3.2. Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Kendini suçlama stratejisi, bireyin yaşadığı olumsuz olaydan kendini sorumlu tutması ve kendini suçlamaya ilişkin düşüncelere sahip olması anlamına gelmektedir. *Diğerlerini suçlama stratejisi*, bireyin yaşadığı olumsuz olaydan diğerlerini sorumlu tutması ve olumsuz duygularının nedeni olarak diğer insanları suçlamaya ilişkin düşünceleri ifade etmektedir (Garnefski ve ark., 2001:1314). *Ruminasyon stratejisi*, bireyin geçmişe takılarak problemini çözmek adına harekete geçmeksizin içinde bulunduğu duygudurumunun olası sebeplerini ve sonuçlarını tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (De Lissnyder ve ark., 2012:520). *Felaketleştirme stratejisi* ise, bireyin yaşadığı olumsuz olayın dehşet verici olduğunu vurgulamaya ilişkin düşüncelerini ifade etmektedir (Berman ve ark., 2011).

Depresyon ve anksiyete gibi birçok psikopatolojinin olası nedenlerinden birinin, duygu düzenlemedeki güçlük veya olumsuz duygusal durumlar ile sonuçlanan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması olduğu düşünülmektedir (Gross, 2013; Silk ve ark., 2003). Son yıllarda yapılan bir dizi araştırma (ör., Gonçalves ve ark., 2019; Kullik ve Petermann, 2013; Martin ve Dahlen, 2005) bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile deneyimlenen duygusal sorunlar arasında güçlü ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

1.4.Ergenlikte Depresyon

Ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasında köprü kuran bir büyüme ve gelişme dönemidir (Geçkil ve Dündar, 2011). Bu dönem fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok değişimin görüldüğü ve hız kazandığı özel bir dönemdir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, WHO), ergenleri 10 ila 19 yaş arasındaki bireyler olarak tanımlarken Birleşmiş Milletler tarafından 15-24 yaş arasındaki bireyler olarak tanımlamaktadır (Web1). Son dönemde yapılan çalışmalar ise ergenlik döneminin 10-24 yaş aralığına kadar genişlediğini ortaya koymaktadır. (Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne ve Patton, 2018:224).

Ergenlik; vücutta, davranışta ve duygularda dramatik değişkenlerin yaşandığı bir gelişimsel dönem olarak ele alınmaktadır (Paus, Keshavan, ve Giedd, 2008). Bu dönemde aynı zamanda belirgin biyolojik ve sosyal değişimler de yaşanmaktadır. Ergenlik boyunca, gelişmiş sosyal anlayış ve öz farkındalık, ödüle verilen tepkiler ile ilgili beyinde değişiklikler, tehlike ve özellikle strese toleransın artması gibi birçok bilişsel olgunlaşma da gerçekleşmektedir (Thapar, Collishaw, Pine, ve Thapar, 2012:1507). Psikolojik, fizyolojik, bilişsel ve sosyal olmak üzere çok yönlü bir gelişim sürecini içine barındıran ergenlik dönemi bireyin hayatına bütüncül olarak etki etmektedir. Bu nedenle ergenlik dönemini daha iyi analiz edebilmek adına ergenlik sürecini bir bütün olarak ele alıp incelemek daha uygun olabilmektedir.

Ergenlik döneminde, bireyin beyni daha plastik bir yapıda olup yapısal veya fizyolojik değişikliklere uğramaktadır. Bu dönem boyunca, nörotransmitter sistemlerde (Nöron oluşumu, hücre kaybı, aksonal dallanma, dendritik uzama ve kısalma, sinaps oluşumu gibi) değişimler meydana gelir. Bu değişimlerle birlikte beyin işlevlerinde yeni düzenlemeler meydana gelmektedir. Beyinde meydana gelen bu değişimler ve yeniden düzenlemeler, ergenlikte bilişsel işlevlerde ve duygulanımda değişimlere neden olmaktadır (Akyel, Kayış, ve Yüncü, 2018; Casey, Jones, ve Hare, 2008).

Öte yandan bu gelişim evrenin getirdiği değişim süreçleri; ergenlikte birçok sosyal, fiziksel, cinsel ve entelektüel zorluklara yol açabilmektedir. Bu dönem aynı zamanda çoğu ruhsal sıkıntılarının klinik başlangıcı için en yoğun zaman olarak da bilinmektedir (Lee ve ark., 2014). Ergenlik dönemi boyunca bireyler, sayısız psikolojik sorun geliştirmeye eğilimlidir ve zihin sağlığını etkileyen birçok bozukluk ilk kez bu dönemde ortaya çıkmaktadır. Anksiyete, depresyon, psikoz gibi çeşitli psikiyatrik hastalıkların görülme sıklığı bu dönemde artmaktadır (Paus ve ark., 2008:952). Ergenlik döneminde zihin sağlığını etkileyen en yaygın sorunlardan birinin de depresyon olduğu bilinmektedir (Schäfer, Naumann, Holmes, Tuschen-Caffier, ve Samson, 2017). Ülkemizde yakın zamanda yapılan bir çalışmada da ergenlerde depresif belirti yaygınlığının %41,9 olduğu bulunmuştur (Özkul ve Parlak Günüşen, 2019:207).

Depresyon; büyük bir üzüntü, endişe, suçluluk ve değersiz hissetme, başkalarından uzaklaşma, uyku, iştah, cinsel istek kaybı ya da her zamanki faaliyetlere karşı ilgisizlikle belirginleşen duygudurumdur (Davison, Neale, ve Kring, 2001:235). Aynı zamanda bireyin işlevsellik kapasitesini önemli ölçüde etkileyen somatik ve bilişsel değişikliklerin eşlik ettiği üzgün, boş veya huzursuz ruh hâlinin varlığı olarak da tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği,2003).

Gelişim aşamasındaki kritik değişimlerden dolayı depresyon belirtileri, cinsiyet farkı olmaksızın büyük ölçüde ergenlik döneminde artış göstermektedir (Alba, Calvete, Wante, Van Beveren, ve Braet, 2018). Ergenlerde depresif belirtiler; intihara girişim, kendine zarar verme, madde kullanımı gibi riskli davranışların

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

görülme olasılığını artırmaktadır (Aktepe, 2011; Gonçalves ve ark., 2019:1-2). Ergenlik döneminde depresif belirtilerin yaygınlığı göz önünde bulundurulduğunda depresif belirtilerin nedenlerini anlamak önemlidir. Depresyonun diğer psikolojik bozukluklarla birlikteliği, kronik olma eğilimi, yetişkinliğe değin uzanabilmesi ve yol açtığı olumsuz sonuçlar nedeniyle ergenlik dönemi depresyonunu araştırmaya yönelik ilgi artarak güncelliğini halen korumaktadır (Annagür ve Savaş, 2011; Duarte, Matos, ve Marques, 2015; Özkul ve Partlak Günüşen, 2019).

1.5.Ergenlerde Depresyon ve Duygu Düzenleme İlişkisi

Ergenlik döneminde meydana gelen gelişimsel geçişler, bireyin biliş, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri etkileyerek bu süreçlerin karşılıklı olarak yeniden düzenlenmesini gerektirir (Curtis, 2015). Duyguları düzenleyebilme süreci, ergenlik psikopatolojisinin çeşitli biçimlerinde de yer almaktadır (Garnefski, Van Kommer, ve ark., 2002). Bu psikopatolojilerden biri olan depresyon, üzüntü ya da olumsuz duyguları düzene sokma ve sürdürme güçlüğü gibi duyguları düzenleme becerisindeki eksikleri içermektedir (Cole ve ark., 1994; Dryman ve Heimberg, 2018). Duygu düzenlemedeki zorluklar, ergenlik dönemindeki depresif belirtiler için risk faktörü oluşturmaktadır (Garnefski ve ark., 2005).

Depresyona yatkın olan ve olmayan bireyler öncelikle olumsuz bir olaya ilk tepkileri açısından değil, ortaya çıkan olumsuz duygudan kurtulma yeteneklerinde farklılık göstermektedir. Bu nedenle, belirli duygu düzenleme stratejilerinin alışılmış kullanımındaki bireysel farklılıklar depresyonun başlangıcında ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Joormann ve Gotlib, 2010:285).

Duygudurum bozuklukların çağdaş etiyolojik modeline göre; duyguyla ilişkili zorlukların ya da duyguların düzenlenmesindeki zorlukların depresyonun oluşumunda merkezi bir yer aldığı düşünülmektedir (Abela ve Hankin, 2008:38). Yani depresif bozukluğun gelişiminde duygu düzenlemenin temel bir rolü bulunduğu işaret edilmektedir. Diğer yandan duygu düzenlemenin altında yatan hormonal, sinirsel ve bilişsel gelişimlerin büyük bir bölümü ergenlik dönemi boyunca olgunlaşmaktadır (Spear, 2000:419-421). Ergenlik dönemi, duyguların daha yoğun yaşandığı ve duyguların daha değişken olduğu bir geçiş dönemidir (Larson, Csikszentmihalyi, ve Graef, 1980). Bu dönemde risk alma eğilimi ile paralel olarak duygu düzenleme ihtiyacının arttığı ve buna bağlı olarak farklı duygu düzenleme yöntemlerinin de kullanılabildiği görülmektedir (Zeman, Cassano, Perry-Parrish, ve Stegall, 2006). Bu gerekçelerden dolayı duygu düzenlemenin daha iyi anlaşılması için ergenlik dönemi uygun bir zaman olarak görülmektedir (Silk ve ark., 2003).

Ergenler, stresli yaşam olaylarına tepki olarak duygularını düzenlemek için belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerini işlevsel olarak kullanabilmektedir (Garnefski ve ark., 2005). Bunun yanında bazı durumlarda olumsuz duygularını düzenleyebilmek için gerekli stratejilere erişemeyebilmektedirler. Bunun sonucu olarak ergenler ya duygu düzenlemeden tamamıyla kaçınabilmekte ya da uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmektedir (Gonçalves ve ark., 2019). Özellikle uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri (ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama vb.) depresif belirtilerde büyük rol oynamaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010:975). Ergenlerin kullandığı uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtilerinde artış ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2018:7). Dolayısıyla ergenlik döneminde kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyonda ve depresif belirtilerde önemli bir rol oynamaktadır.

1.6.Araştırmanın Amacı

Alanyazında ergenlerde duygu düzenleme ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi araştıran çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Diğer yandan bu çalışmalardan gelen sonuçların karşılaştırılmalı analizi ihmal edildiği görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan şimdiki çalışma, ergenlerde bilişsel duygu düzenleme ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaları sistematik olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Böylelikle ergenlerin

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

depresif belirtilerini anlamada duygu düzenlemenin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin nasıl bir rolü olduğunu gösterme olanağı sunabilecektir. Ayrıca uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının ergenlerde depresif belirtileri açıklamada belirli bir örüntü gösterip göstermediği sorusuna da cevap aranacaktır. Başka bir deyişle ergenlerde depresyonda hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha sık kullanıldığını, hangi stratejilerin depresyonda farklılaştığını belirlemek amaçlanmaktadır.

2. YÖNTEM

Bu çalışmada ergenlerde bilişsel duygu düzenleme ve depresif belirtileri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sistematik olarak derlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya dâhil edilen çalışmalar; çalışma bilgisi, araştırmanın amacı, katılımcılar, uygulama özellikleri, ölçme araçları ve bulgular kriterleri doğrultusunda açıklanmıştır (Tablo 1). Makalelerin çalışmaya dâhil edilme süreçleri PRISMA tarafından hazırlanan akış şeması ile belirtilmiştir (Moher, Liberati, Tetzlaff, ve Altman, 2009).

2.1. Veri Kaynakları ve Literatür Taraması

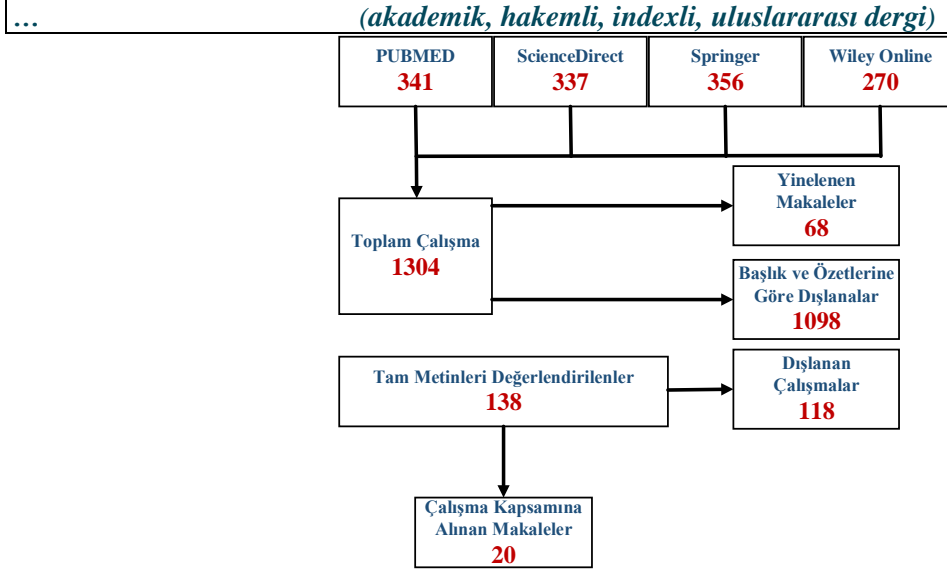
Bu sistematik derlemede; araştırmaların kapsadığı yıllar açısından herhangi bir sınırlama yapılmaksızın PubMed, Springer Link, ScienceDirect, Wiley Online Library, YÖK Tez ve ULAKBİM veri tabanlarında İngilizce dilinde yapılan aramalarda “Cognitive emotion regulation and adolescent and depressive symptoms”, “Emotion regulation and depressive symptom”, “Emotion regulation and adolescent”; Türkçede yapılan aramalarda “Bilişsel duygu düzenleme ve ergen, depresif belirtiler”, “duygu düzenleme, depresyon, ergen” anahtar kelimeleri kullanılarak Nisan-Mayıs 2021 tarihleri arasında literatür taraması yapılmıştır.

2.2. Dâhil Etme ve Dışlama Kriterleri

Bu sistematik derlemeye seçilecek araştırmalara karar verebilmek için bazı dâhil etme kriterleri belirlenmiştir. Bunlar: (1) duygu düzenleme ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin ele alınması, (2) ampirik bir araştırma makalesi olması, (3) ergenlik döneminin erken, orta veya geç olmak üzere spesifik bir dönemine odaklanmadan bir bütün olarak ergenlik döneminin değerlendirilmesi, (4) makalenin başlık, anahtar kelimeleri veya özetinde uygun anahtar kelimelerin yer alması, (5) makalenin tam metnine erişimin sağlanması. Sistematik derlemeden dışlama kriterleri; derlemeler ve ölçek geliştirme çalışmaları, meta-analiz ve sistematik derleme çalışmaları, duygu düzenleme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen (ergenlik döneminin dahil olmadığı) farklı yaşta örneklem gruplarının kullanılması olarak belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler yazılarak yapılan literatür taramasının ilk aşamasında, konu ile ilişkili olarak ScienceDirect veri tabanında 7.341, PubMed veri tabanında 1.011, Wiley Online Library veri tabanında 17.998 ve son olarak da Springer Link veri tabanında 13.748 yayın görüntülenmiştir. YÖK Tez ve ULAKBİM gibi Türkçe veri tabanlarında ilgili çalışmaya uygun kriterlerde bu ilişkiyi sınavan çalışma görüntülenmemiştir. Literatür taramasının ikinci aşamasında çalışmalar dâhil edilme kriterlerine göre sınırlandırılmıştır ve toplam 1.304 çalışmaya (ScienceDirect: 337, PubMed: 341, Springer Link: 356, Wiley Online Library: 270, YÖK Tez: 0, ULAKBİM: 0) ulaşılmıştır. Literatür taramasının üçüncü aşamasında başlık ve özetler incelenmiştir. Başlık ve özetlerine göre (çalışmayla ilgisi olmayan makaleler) 1098 makale dışlanmıştır. Tekrarlayan 68 makale daha çıkarılmıştır.

Literatür taramasının son aşamasında, kalan 138 çalışmanın tam metinleri değerlendirilerek dışlama ve dâhil edilme kriterlerine uymayan (derlemeler, ölçek geliştirme, meta-analiz çalışmaları gibi) 118 çalışma daha dışlanmıştır. Ölçütler doğrultusunda yapılan elemeler sonucunda araştırma kapsamına 20 çalışma alınmıştır (Şekil 1).



Şekil 1. Çalışmaların Sistematik Derlemeye Dâhil Edilme Sürecinin PRISMA Formatında Gösterimi (Moher ve ark., 2009).

3.BULGULAR

Bu sistematik derlemede, ergenlerde bilişsel duygu düzenleme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri konu alan ve dâhil edilme kriterlerini karşılayan, 2000-2020 yılları arasında yayımlanmış olan toplam 20 çalışma incelenmiştir. Bu doğrultuda; çalışma bilgileri (araştırmanın yazarı ya da yazarları, sürdürüldüğü yıl, araştırma verisinin toplandığı ülke) araştırmanın amacı, katılımcıların özellikleri (yaş aralığı ve yaş ortalaması, cinsiyetleri, toplam katılımcı sayısı), uygulama özellikleri, kullanılan ölçme araçları ve bulguları olmak üzere incelenmiş ve Tablo 1’de özet hâlinde sunulmuştur.

Tablo 1. Sistematik Derlemeye Dâhil Edilen ve Ergenlerde Bilişsel Duygu Düzenleme ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkileri Sınayan Çalışmalar

ÇALIŞMA BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AMACI	KATILIMCILAR	UYGULAMA ÖZELLİKLERİ	ÖLÇME ARAÇLARI	BULGULAR
1. Garnefski ve ark., (2001) Hollanda, Kesitsel Çalışma	Çalışmanın amacı, ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve anksiyete ile ilişkilerinin incelenmesidir.	Yaşları 12-16 arasında değişen ($\bar{X}=13.11$) 487 katılımcı (200 kız, 287 erkek olmak üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), SCL-90 Ölçeği	Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tümünün depresyon ve anksiyete ile pozitif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma gibi) depresyon ve anksiyete ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (ruminasyon, felaketleştirme gibi) ise depresyon ve anksiyete ile pozitif yönde ilişkili oldukları tespit edilmiştir.
2. Garnefski ve ark., (2002) Hollanda, Kesitsel Çalışma	Çalışmanın amacı hem ergenlerde hem de yetişkinlerde	Yaşları 12-16 arasında değişen ($\bar{X}=13.11$) 487 katılımcı	Ergen grubu öğrencilerden oluştuğu için ölçüm araçları	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ),	Ergenlerde, depresif belirtilerin en önemli yordayıcıları ruminasyon, kendini suçlama, felaketleştirme stratejileri olduğu görülmüştür.

	depresyon ve anksiyete belirtileri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.	(288 kız, 199 erkek olmak üzere) Yaşları 18-71 arasında değişen ($\bar{X}=42$) 630 katılımcı (376 kadın, 254 erkek olmak üzere)	sınıflarda uygulanmıştır. Yetişkin grubu örneklemin den ise; posta yolu ile veriler elde edilmiştir.	SCL-90 Ölçeği	Yetişkinlerin tüm duygu düzenleme stratejilerini ergenlere göre daha fazla sıklıkta kullandıkları bildirilmiştir. Ergenler tarafından en sık bildirilen bilişsel duygu düzenleme stratejisi planlamaya yeniden odaklanma stratejisi iken; en az bildirilen bilişsel duygu düzenleme stratejisi ise felaketleştirme olduğu bulunmuştur.
3. Garnefski ve ark., (2003) Hollanda, Kesitsel Çalışma	Çalışmanın amacı, ergenlerde olumsuz yaşam olayları (kayıp, sağlık tehdidi, ilişkisel stres olmak üzere) boyunca bilişsel duygu düzenleme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.	Yaşları 14-18 arasında değişen ($\bar{X}=15.15$) 129 katılımcı (69 erkek, 60 kız olmak üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Olumsuz Yaşam Olayları Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), SCL-90 Ölçeği	Sağlık tehdidi deneyimleri olanların kendini suçlama stratejisini; ilişkisel stres deneyimleyenler ise başkalarını suçlama stratejisini diğer gruplardan daha fazla kullandıklarını bildirmişlerdir. Kayıp deneyimleri olanlar için hem kendini suçlama hem de diğerlerini suçlama stratejilerinin en az kullanılan strateji olduğu görülmüştür. Olumsuz yaşam olayları kontrol edildiğinde depresif belirtiler varyansının önemli bir oranının, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasıyla açıklanabileceği gösterilmiştir.
4. Kraaij ve ark., (2003) Hollanda, Kesitsel Çalışma	Ergenlerde ebeveyne bağlanma, bilişsel duygu düzenleme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.	Yaş ortalamaları 18 olan ($\bar{X}=18.00$) 1310 katılımcı (20 kız, 590 erkek olmak üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Olumsuz Yaşam Olayları Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), SCL-90 Ölçeği, Ebeveyn Bağlanma Ölçeği (PBI)	Depresif belirtiler gösteren ergenlerin uyumsuz stratejileri (kendini suçlama, ruminasyon gibi) daha yüksek oranda kullandıkları; uyumlu stratejileri (olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme gibi) ise daha düşük düzeyde kullandıkları bildirilmiştir. Daha fazla olumsuz yaşam olayı, daha fazla ebeveyn kontrolü ve daha az ebeveyn bakımı bildiren ergenlerin depresyon puanlarının önemli ölçüde daha yüksek görülmüştür. Kendini suçlama ve ruminasyon stratejilerinin kullanımı artıkça veya olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı azaldıkça stres ve depresif belirtiler arasındaki ilişki güçlenmektedir.
5. Garnefski ve ark., (2006) Hollanda, Kesitsel Çalışma	Çalışmanın amacı, farklı yaş gruplarında olan beş ayrı örnekleme bilişsel	1. Grup Yaşları 12-15 arasında değişen ($\bar{X}=13.11$) 597 katılımcı	Erken ve geç ergen gruba sınıf ortamında ölçme araçları uygulanmıştır.	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), SCL-90 Ölçeği	Ergenler bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden, yetişkin örneklemine kıyasla daha düşük puanlar almıştır. Erken ergenlik dönemindeki çocuklar, geç ergenlik dönemindeki çocuklar ve yetişkinlere oranla, bütün bilişsel duygu

...

	duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.	(341 kız, 256 erkek olmak üzere) 2. Grup Yaşları 16-18 arasında değişen ($\bar{X}=16.11$) 1164 katılımcı (617 kız, 547 erkek olmak üzere) 3. Grup Yaşları 18-65 arasında değişen ($\bar{X}=41.11$) 611 katılımcı (367 kadın, 244 erkek olmak üzere) 4. Grup Yaşları 66-97 arasında değişen ($\bar{X}=77.02$) 89 katılımcı (47 kadın, 42 erkek olmak üzere) 5. Grup Yaşları 18-65 arasında 300 katılımcı (200 kadın, 100 erkek olmak üzere)	Yetişkin grubu ve yaşlı grubu bir kasabada rastgele seçilmiş ve ölçüm araçları e-mail aracılığıyla uygulanmıştır. Klinik örneklem, bir psikiyatri kliniğinde ayakta tedavi gören hastalardan seçilmiştir.		düzenleme stratejilerini daha az sıklıkta kullandıklarını bildirmişlerdir. Uyumsuz bilişsel stratejilerin en çok ve uyumlu bilişsel stratejilerin en az kullanımı psikiyatrik tedavi alan grupta görülmüştür. Tüm örneklemelerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresyon belirtiler varyansını açıklamada anlamlı olduğu görülmüştür.
6. Acremonta ve ark., (2007) İsviçre, Kesitsel Çalışma	Ergenlikte bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler ve dürtüsellik arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.	Yaşları 13-19 arasında değişen ($\bar{X}=15.21$) 216 katılımcı	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği (RADS), Dürtüsel Davranış Ölçeği (UPPS)	Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve dürtüsellik ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise depresyon ve dürtüsellik ile pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçları kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme pozitif yönde ve olumlu yeniden değerlendirme ise negatif yönde, depresif belirtileri yordadığını göstermiştir.
7. Betts ve ark., (2009)	Çalışmanın amacı, duygu düzenleme	Yaşları 12-16 arasında değişen	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu	Reynolds Ergen Depresyon	Depresif belirtiler, mizaç özelliği olarak esneklik, pozitif duygu durumunda düşük puanlar ile karakterize edilmiştir.

...

Avustralya, Kesitsel Çalışma	stratejileri ile ebeveynlik stratejileri ve mizaçın depresif belirtilerle ilişkilerinin incelenmesidir.	(\bar{X} =13.92) 88 katılımcı (55 kız, 3 erkek olmak üzere)	için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	n Ölçeği-2; Duygu Düzenleme Ölçeği (ERQ) Mizaç Boyutları Araştırma sınıfın Gözden Geçirilmiş Formu Ölçeği (DOTS-R), Ebeveyn Bağlanma Ölçeği (PBI)	Depresif belirtiler, bakımın az olduğu, aşırı korumacı davranışın ise daha fazla olduğu (başka bir deyişle şefkatsiz-kontrollü ebeveynlik) ebeveynlikle ilişkilendirilmiştir. Depresif belirtileri yüksek olan ergenlerin depresif belirtileri düşük olan gruba göre; duygu düzenleme stratejilerini anlamlı şekilde daha sık kullandıkları ve ayrıca olumlu yeniden değerlendirmeyi daha az kullandıkları görülmüştür.
8. Tortella-Feliu ve ark., (2010) İspanya, Kesitsel Çalışma	Ergenlerde depresyon ve anksiyete belirtilerini belirlemede olumsuz duygulanım ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır.	Yaş aralığı 12-17 arasında değişen (\bar{X} =14.04) 1441 katılımcı (693 erkek, 748 kız olmak üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Çocuklar-Gençler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANASCY) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), Cezaya-Ödüle Duyarlılık Ölçeği (SPSRQ-J) Spence Çocukların Anksiyete Ölçeği (SCAS), Çocuk Depresyon Ölçeği (CDI)	Olumsuz duygulanımın ve cezaya duyarlılığın artması, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerin (kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, başkalarını suçlama) kullanımının artması ile ilişkili bulunmuştur. Olumsuz duygulanım ve cezaya duyarlılığın artmasının, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerin kullanımında artış aracılığıyla anksiyete belirtilerini yordadığını; devamında ise anksiyetenin de büyük ölçüde depresif belirtileri belirlediğini göstermiştir.
9. Öngen, (2010) Türkiye, Kesitsel Çalışma	Ergenlerde bilişsel duygu düzenlemenin kullanımında cinsiyet, depresif belirtiler ve boyun eğici davranış arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.	Yaşları 15-17 arasında değişen 1. Grup 9.sınıf öğrencileri (147) 2.Grup 11.sınıf öğrencileri (123) Toplam katılımcı 270	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), Beck Depresyon Ölçeği (BDI), Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (SAS)	Ergenlerde kullanılan uyumsuz bilişsel stratejiler (felaketleştirme, ruminasyon gibi) depresif belirtiler ile pozitif yönde; uyumlu bilişsel (olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme gibi) stratejileri ise negatif yönde ilişkilendirilmiştir. Araştırmaya katılan ergenlik dönemindeki erkeklerin, kızlara kıyasla daha az depresif belirti göstermişlerdir. Kızların uyumlu bilişsel stratejileri (planlamaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme gibi) daha fazla

					kullanma eğiliminde oldukları görülmüştür. Ruminasyon kızlar tarafından daha sık bildirilmiştir.
10. Rey ve ark., (2012) İspanya, Kesitsel Çalışma	Kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, depresyon ve sözel ve fiziksel saldırganlığı yordayıp yordamadığını ve bu ilişkilerde cinsiyetler arası fark olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır.	Yaşları 11-18 arasında değişen ($\bar{X}=13.99$) 248 katılımcı 132 kız, 116 erkek olmak üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği-Kısa Formu (CERQ-SHORT) Çocuk Depresyon Ölçeği-Kısa Formu (CDI:S) Fiziksel ve Sözel Saldırganlık Ölçeği (AFV)	Kabul etme, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin depresyon düzeyinin en önemli yordayıcıları oldukları gösterilmiştir. Kızların depresif belirtilerde erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ayrıca erkek çocuklarında kendini suçlama ve ruminasyon stratejilerinin, sözel ve fiziksel saldırganlığın önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür. Diğer yandan kızlar için duygu düzenleme stratejilerinin hiçbirinin saldırganlığı anlamlı biçimde yordamadığı görülmüştür.
11. Silk ve ark., (2013) ABD, Kesitsel Çalışma	Günlük yaşamında deneyimlenen duygusal dinamikler (üzüntü, kaygı, duygu yoğunluğu, gibi) ve duygu düzenleme süreci ile depresif belirtiler ve problemler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.	Yaşları 12-17 arasında değişen ($\bar{X}=13.89$) 152 katılımcı (73 erkek ve 79 kız olmak üzere)	Veriler haftalık olarak 15-20 kişilik gruplar şeklinde toplanmıştır. Katılımcılardan, kol saatleri her bip sesi çıkardığında anlık yaşadıkları duyguları kaydetmeleri istenmiştir. Kol saatinden gelen bip sesine yanıt olarak mevcut düşünce ve duygularla ilgili veriler kaydedilmiştir.	Çocuk Depresyon Ölçeği (CDI), Gençlik Öz bildirim Formunun Dışsallaştırma Ölçeği (GDTİÖ), Ergenler İçin Kendini Değerlendirme Ölçeği (YSR), Duygu Düzenleme Güçlüğü	Olumsuz duyguları düzenlemekte güçlük çeken katılımcılar, olumsuz duyguları daha fazla düzenleyebilenlere oranla hem depresif belirtilerde hem de problemler davranışta anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır. Ayrıca daha fazla öfke, üzüntü yoğunluğu bildiren ergenler önemli ölçüde daha fazla depresif belirtiler bildirmişlerdir. Kızlar erkeklere oranla daha fazla üzüntü, öfke ve kaygı yoğunluğu bildirmişlerdir. Bunların yanı sıra daha fazla kaygı yoğunluğu bildiren ergenlerin, daha fazla depresif belirtiler bildirme eğiliminde oldukları görülmüştür.
12. Kullik ve ark., (2013) Amerika, Kesitsel Çalışma	Ergenlerde duygu düzenlemenin ebeveynlere ve akranlara bağlanma ile depresif belirtiler	Yaşları 12-17 arasında değişen ($\bar{X}=14.41$), 248 katılımcı (127 kız, 121 erkek	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Çocuklar İçin Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (CES-DC),	Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtilerle pozitif yönde; uyumlu bilişsel stratejilerinin ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca uyumsuz bilişsel stratejilerinin, ebeveynlere bağlanma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

...

	arasındaki ilişkilerdeki aracı rolünün incelenmesidir.	olmak üzere)		Duygu Düzenleme Ölçeği (ERQ), Ebeveyn-Akran Bağlanma Envanteri (IPPA)	Hem ebeveynlere hem de akranlara daha az bağlanmanın, daha fazla depresif belirti ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.
13. Zhao ve ark., (2015) Çin, Kesitsel Çalışma	Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve bastırmanın, okula bağlılık ve depresif belirtiler ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Yaşları 16-18 arasında değişen ($\bar{X}=12.61$) 504 katılımcı (316 kız, 188 erkek olmak üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Duygu Düzenleme Ölçeği (ERQ), Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Ölçeği (PANAS), Okul Üyeliğinin Psikolojik Duygusu Ölçeği (PSSM) Çocuklar İçin Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (CES-DC)	Duygu düzenleme güçlüğü olumlu yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri ile ölçülmüştür. Diğer stratejilerin etkileri sınırlanmıştır. Duygu düzenleme stratejilerinden biri olan olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin depresif belirtiler ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Bastırma stratejisinin ise depresif belirtiler ile pozitif yönde anlamlı korelasyonu olduğu tespit edilmiştir. Olumlu yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinden oluşan duygu düzenleme güçlüğü ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye okula bağlılık değişkeninin aracılık ettiği bulunmuştur.
14 Sai ve ark., (2016) Çin, Kesitsel Çalışma	Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin kullanma eğiliminin gelişmesi ve bu stratejilerin depresif belirtiler ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Yaş aralığı 12-18 arasında değişen Katılımcı sayısı 639 (345 kız, 294 erkek olmak üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Duygu Düzenleme Ölçeği (ERQ), Çocuklar İçin Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (CES-D)	Olumlu yeniden değerlendirme kullanımı ile depresif belirtiler arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bastırmayı kullanma eğiliminin ise depresif belirtileri pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.
15. Wante ve ark., (2016) Belçika, Kesitsel Çalışma	Ergenlerde yürütücü işlev bozukluğu, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi	Yaş aralığı 10-16 arasında değişen ($\bar{X}=12.06$) 579 katılımcı (318 kız, 261 erkek olmak üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Beck Depresyon Ölçeği (BDI), Çocuklar için depresyon ölçeği (CDI) FEEL-KJ Yönetici İşlevlere Yönelik Davranış	Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha az kullanan ergenlerin depresif belirtilerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Yürütücü işlev bozukluğu ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha sık kullanımı ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha az kullanılmasının aracılık ettiği bulunmuştur.

...

	i amaçlanmıştır.			Değerlendirme Envanteri (BRİEF), Çocuk Davranış Kontrol Listesi (CBCL)	
16. Stikkelbroekve ark., (2016) Hollanda, Kesitsel Çalışma	Stresli yaşam olayları (özellikle sevilen birinin kaybı, sağlık ile ilgili tehdit, ilişkisel zorlanmalar ele alınmıştır) ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık edip etmediği ve bu stratejilerin stresli yaşam olaylarının türlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmıştır.	Yaşları 11-22 arasında değişen (\bar{X} =16.937) 389 katılımcı (270 kız, 128 erkek olmak üzere) Katılımcılar depresif belirtilerde aldıkları puanlara göre depresif grup ve (109 kişi) Depresif olmayan grup (289 kişi) olarak ikiye ayrılmıştır.	Ölçme araçları çevrim içi olarak uygulanmıştır.	Çocuk Depresyon Ölçeği - 2 (CDI-2) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), Yaşam Olayları Listesi	Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme) daha sık kullanımı daha fazla depresif belirtilerle; uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (yeniden değerlendirme, planlamaya yeniden odaklanma) daha sık kullanılmasının, daha az depresif belirtilerle ilişkili olduğu görülmüştür. Depresif olmayan grupta, kendini suçlama ve olumlu yeniden değerlendirmenin ve planlamaya yeniden odaklanma stratejilerinin belirgin bir şekilde depresyon belirtileriyle ilişkili bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiler, depresif ve depresif olmayan gruplar arasında farklılaşmamıştır.
17. Garnefski ve ark., (2018) Hollanda, Kesitsel Çalışma	Ergenlerde anksiyete belirtileri kontrol edildiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki biricik ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.	Yaşları 13-16 arasında değişen (\bar{X} =14.24), 582 katılımcı (279 kız, 303 erkek olmak üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	SCL-90 Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ)	Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden; kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama pozitif yönde, olumlu yeniden odaklanma ise negatif yönde olmak üzere hem depresyon hem de anksiyete belirtileri ile anlamlı korelasyonlar göstermiştir. Depresyon belirtileri kontrol edilerek sürdürülen çok değişkenli regresyon analizi sonucunda; felaketleştirme ve diğerlerini suçlamanın anksiyeteyi biricik olarak pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Kızların erkeklere oranla anlamlı olarak daha fazla depresyon ve anksiyete belirtisi rapor ettikleri ayrıca kendini

...

					suçlama, kabul etme, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıklarını rapor ettikleri bulunmuştur.
18. Van Beveren ve ark., (2018) ABD, Kesitsel Çalışma	Ergenlerde mizaç, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ve depresyon arasındaki ilişkilerinin geniş bir şekilde incelenmesi amaçlanmıştır.	Yaş aralığı 7-16 arasında değişen ($\bar{X}=11.41$) 1646 katılımcı (888 kız, 758 erkek üzere)	Katılımcılar öğrencilerden oluştuğu için ölçme araçları sınıflarda uygulanmıştır.	Çocuklar için Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Çizelgesi (PANAS-C), Erken Ergen Mizaç Ölçeği (EATQ-R), FEEL-KJ, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (CDI)	Uyumlu bilişsel duygu düzenleme yerine, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan ergenlerde, depresif belirtilerin daha fazla olduğu görülmüştür. Mizaç özelliklerinden olumlu ve olumsuz duygulanımın, kullanılan duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkiye katkıda bulunduğu görülmüştür. Olumlu yeniden odaklanma stratejisinin aynı zamanda olumsuz duygulanım ile depresif belirtiler ilişkisine önemli ölçüde aracılık ettiği görülmüştür.
19. Gonçalves ve ark., (2019) ABD, Kesitsel-Boylamsal Çalışma	Erken ergenlikte depresif belirtilerin bir yordayıcısı olarak duygu düzenleme güçlüklerinin kesitsel olarak ve erken ergenlikten orta ergenliğe kadar boylamsal olarak incelemektedir. Ayrıca bu ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü de sınımlanmıştır.	İlk ölçümler alındığı esnada, başka bir deyişle Zaman-1'de katılımcılar yaşları 11-14 arasında değişen ($\bar{X}=12.61$) 246 katılımcı (126 erkek ve 120 kız) erken ergenlik dönemindeydiler. Zaman-2'de katılımcıların %9,76 (22 kişi). Zaman-3'te katılımcıların %14,2'sinin (11 kişi) yıpranma nedeniyle verileri eksikti.	Katılımcılardan alınan ilk ölçümler Zaman-1 için verileri oluşturmuştur. Katılımcılardan 1 yıl sonrasında alınan takip verileri Zaman-2'deki verileri oluşturmuştur. Son olarak katılımcılardan ilk uygulamadan 2 yıl sonra bir kez daha veri toplanarak Zaman-3 verileri elde edilmiştir.	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (REQ), Çocuklar İçin Depresyon Envanteri (CDI)	Araştırmanın bulguları, erken ergenlikte deneyimlenen duygu düzenleme güçlüğüne depresif belirtiler için hem kesitsel hem de boylamsal olarak anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Buna göre erken ergenlikte duygu düzenlemede deneyimlenen daha fazla güçlük hem aynı dönemde hem de iki yıl içinde raporlanan depresif belirtilerde artmayı yordamaktadır. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisinin sadece erken ergenlik dönemi için geçerli olduğu bulunmuştur. Erken ergenlikte kız çocukları için, duygu düzenleme güçlüğü ile depresif belirtilerde artış daha güçlü bir biçimde ilişkili bulunmuştur.

20. Van den Heuvel ve ark., (2020) Hollanda, Kesitsel Çalışma	Depresif belirti gösteren ve göstermeyen ergenlerden oluşan iki farklı grupta, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ayırt edilip edilemeyeceğini araştırmaktadır.	Yaşları 12-21 arasında değişen 1.Klinik Olmayan Grup 2.Klinik Olarak Depresif Grup 411 katılımcı	Her iki grup genel popülasyon dan seçilerek ölçme araçları bireysel olarak uygulanmıştır.	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ) SCL-90 Ölçeği; Çocuk Depresyon Ölçeği-2 (CDI-2), Yaşam Olayları Listesi	Klinik olarak depresyon tanısı almış katılımcıların, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerden daha az yararlandığı ve uyumsuz stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Hem klinik hem de klinik olmayan örnekleme uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan ergenlerin, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan ergenlere kıyasla, daha yüksek düzeyde depresif belirtiler bildirdikleri görülmüştür.
---	---	---	---	--	---

3.1. Örneklem Özellikleri

Derlemeye dâhil edilen çalışmaların özetlendiği Tablo 1 incelendiğinde çalışmaların ağırlıklı olarak kesitsel olup yalnızca bir çalışmada (Gonçalves ve ark., 2019) hem kesitsel hem boylamsal yöntemin kullanıldığı gözlenmiştir. Ayrıca çalışmaların ikisinin amaçlarına uygun olarak ergenlik çağındaki bireylerin yanında yetişkin bireyleri de araştırmaya dâhil ettikleri görülmüştür (Garnefski ve Kraaij, 2006b; Garnefski, Legerstee, Kraaij, Van Den Kommer, ve Teerds, 2002). Değerlendiren araştırmaların örneklem büyüklükleri incelendiğinde en az 88 katılımcı (Zhao ve Zhao, 2015), en fazla 2.164 katılımcı (Garnefski ve Kraaij, 2006) ile araştırmaların sürdürüldüğü tespit edilmiştir. Bu doğrultuda incelenen tüm çalışmalarda toplam 11.852 ergen ve 1.630 yetişkin katılımcı bulunmaktadır. Son olarak incelemeye dâhil edilen 20 çalışmada Türkiye ve Çin hariç ağırlıklı olarak Batı toplumlarından (ABD, İspanya, Hollanda, İsviçre, Avustralya, Belçika) veri toplanmış olduğu görülmektedir.

3.2. Kullanılan Ölçüm Araçları

Bu başlık altında derlemeye dâhil edilen çalışmalarda, duygu düzenleme ve depresif belirtileri değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçme araçlarının özelliklerine değinilecektir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DERS; Gratz ve Roemer, 2004); bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği; duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılması (açıklık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü), olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar) alt boyutlarını kapsamaktadır. Otuz altı maddeden oluşan ölçeğin maddeleri 5 dereceli Likert tipi skalada (1=hemen hemen hiç, 5=hemen hemen her zaman) değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan deneyimlenen duygu düzenleme güçlüğüne artışa işaret etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004:43-45).

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ); Duygu düzenleme stratejilerini ölçmek için Gross ve John (2002) tarafından geliştirilmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ve olumlu yeniden değerlendirme

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

stratejilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Altı maddelik olumlu yeniden değerlendirme stratejisi alt ölçeği ve 4 maddelik bastırma stratejisi alt ölçeği olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır. 1'den 7'ye kadar (1= hiç doğru değil, 7= tamamen doğru) 7 dereceli Likert tipi ölçek skala üzerinden değerlendirilmektedir (Gross ve John, 2002).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen bireyin stres veren yaşam olayları ve genel durumlar karşısında kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Beşli dereceli Likert tipi skalada (1=bana hiç uygun değil, 5=bana tamamıyla uygun) değerlendirilen 36 maddeden oluşmaktadır. Kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, perspektif oluşturma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, kabul ve plan yapmaya yeniden odaklanma olmak üzere toplam 9 alt ölçekten oluşmaktadır (N. Garnefski ve ark., 2001a).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği-Kısa Formu (CERQ-SHORT): Garnefski ve Kraaij (2006) tarafından geliştirilmiştir. Her biri 5 dereceli Likert tipi skalada (1=neredeyse hiçbir zaman, 5=hemen hemen her zaman) puanlanan dokuz boyut içermektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006a).

FEEL-KJ: Cracco ve ark. (2015) tarafından geliştirilen 90 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Bireylerin yaşadıkları kaygı, üzüntü ve öfkeye verdikleri tepkileri değerlendirmek için kullanılan 15 duygu düzenleme stratejisinden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin içerdiği uyumlu duygu düzenleme stratejileri; bilişsel problem çözme, problem çözme, kabul etme, kabul etme, unutmama, dikkat dağıtma, yeniden değerlendirme ve mizah geliştirme iken uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ise vazgeçme, geri çekilme, saldırgan eylemler, kendini değersizleştirme ve ruminasyondur. Diğer üç strateji ise ifade, sosyal destek ve duygusal kontrolden meydana gelmektedir (Cracco, Durme, ve Braet, 2015).

Derlemeye dâhil edilen çalışmalarda depresif belirtileri değerlendiren ölçüm araçları incelendiğinde; Çocuk Depresyon Ölçeği (M, 1985); çocuklarda depresif belirtileri ölçen 27 maddelik bir ölçektir. 0-54 arası olarak puanlandırma yapılmaktadır. Yüksek puan almak daha fazla depresif belirtiler olduğunu göstermektedir (M, 1985).

Çocuklar İçin Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (Radloff, 1977); ergenlerin depresif belirtilerini değerlendirmek için son bir hafta içinde yaşadıkları çeşitli depresif belirtileri soran 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Katılımcıların her bir belirtinin görülme sıklığı 1 (hiç değil) ile 4 (çok) arasında değişen 4 puanlık bir ölçekte derecelendirilir. Yüksek puan daha fazla depresyona işaret ettiğini göstermektedir (Radloff, 1977).

SCL-90 Ölçeği (Derogatis ve Cleary, 1977); bireydeki psikolojik sorunları ve bu sorunların seviyesini belirlemek üzere uygulanan bir ölçme aracıdır. 9 adet alt test ve 1 adet ek skala olmak üzere toplam 10 adet alt testi içermektedir. Bu çalışmada depresyon ve anksiyete belirtileri ölçmek için depresyon ve anksiyete alt ölçekleri kullanılmıştır. Depresyon alt ölçeği 16 madden oluşurken anksiyete alt ölçeği ise 10 maddeden oluşmaktadır (Derogatis ve Cleary, 1977).

Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği (Reynolds ve Mazza, 1998); ergenlerde depresyonu değerlendirmek için tasarlanmış 30 maddelik bir ölçektir. Ölçekte cevaplar 1 (Neredeyse hiçbir zaman) ile 4 (Neredeyse her zaman) arasında değişen bir likert ölçeğinde verilmektedir. 13-18 yaş arasında uygulanmaktadır (Reynolds ve Mazza, 1988).

Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği-2 (Reynolds, 2010), 1988 yapılan ilk form genişletilmiştir. 11-20 olan uygulama yaş aralığı yeniden başka bir örnekleme uygulanarak standart hâle gelmiştir. Disforik ruh hâli,

anhedoni/negatif etki, olumsuz öz değerlendirme ve somatik şikâyetler şeklinde alt ölçekler oluşturulmuştur ve toplam 30 sorudan oluşmaktadır (Reynolds, 2010).

Çocuk Depresyon Ölçeği-Kısa Formu (Barrio, Capilla, Olmedo, ve Colodrón, 2002); CDI-S, çocukların depresyonunun en temel belirtileri olan çocuk depresyon ölçeğinin 10 maddesine sahiptir. Çocuk depresyon ölçeğinin kısaltılmış hâlidir (Barrio, Capilla, Olmedo, ve Colodrón, 2002).

Beck Depresyon Ölçeği (Beck, Steer, ve Brown, 1996); depresyon belirtilerini ölçen 21 madden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Şiddet olarak; 0-9=Minimal, 10-16=Hafif, 17-29=Orta, 30-63=Şiddetli, şeklinde yorumlanmaktadır (Beck, Steer, ve Brown, 1996).

3.3. İncelenen Araştırmalardan Gelen Bulguların Birlikte Değerlendirilmesi

Derlemeye dâhil edilen araştırmaların sonuçları genel olarak ergenlik döneminde deneyimlenen duygu düzenleme güçlüğünün, depresif belirtiler veya depresyon ile ilişkili olduğuna işaret etmiştir (ör., Betts ve ark., 2009; Kullik ve Petermann, 2013; Zhao ve Zhao, 2015). Bu bulguya daha yakından bakıldığında uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma, kabul etme ve planlamaya yeniden odaklanma) depresif belirtiler ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (d'Acremont ve Van der Linden, 2007; Garnefski, Boon, ve Kraaij, 2003; Kullik ve Petermann, 2013; Van Den Heuvel, Stikkelbroek, Bodden, ve Van Baar, 2020). Bununla paralel olarak uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise (ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama ve başkalarını suçlama) depresif belirtiler ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Garnefski, Kraaij, ve Spinhoven, 2001b; Garnefski ve Kraaij, 2006b; Öngen, 2010).

Derlemeye dâhil edilen çalışmaların ulaştığı bir diğer dikkate değer ortak bulgu; duygu düzenlemede cinsiyetler arası fark bulunduğudur. Buna göre ergenlik dönemindeki kızlar, erkeklere kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü deneyimlediklerini bildirmişlerdir (Gonçalves ve ark., 2019; Silk ve ark., 2003). Yine bu bulguyla paralel olarak kızlarda, bilişsel duygu düzenleme stratejilerin kullanımının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2018; Öngen, 2010; Rey Peña ve Extremera Pacheco, 2012). Son olarak kızların depresif belirtilerde de daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Öngen, 2010; Rey Peña ve Extremera Pacheco, 2012).

İncelenen çalışmalardan gelen bir diğer önemli bulgu da anksiyetenin, depresyon gibi olumsuz bir sonuç olması nedeniyle duygu düzenlemede depresyonunun örüntüsüne benzeyen sonuçlar elde edilmesidir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anksiyete arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Anksiyetenin olumlu yeniden değerlendirme, planlamaya yeniden odaklanma gibi uyumlu bilişsel stratejiler ile negatif yönde ilişkili olduğu; ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi uyumsuz bilişsel stratejiler ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2018; Tortella-Feliu ve ark., 2010).

Son olarak çalışmalarda ele alınan stresli yaşam olayları, okula bağlılık, ebeveyne bağlanma ve akrana bağlanma, dürtüsellik gibi çeşitli değişkenlerle duygu düzenleme ve depresif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (d'Acremont ve Van der Linden, 2007; Kullik ve Petermann, 2013; Sai, Luo, Ward, ve Sang, 2016; Stikkelbroek ve ark., 2016; Zhao ve Zhao, 2015). Bu değişkenlerin (dürtüsellik, okula bağlılık, ebeveyne bağlanma vb.) ergenlerde depresif belirtilerinin düzeyiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Öte yandan bahsi geçen değişkenlerin, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha az kullanımı ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerin daha çok kullanılmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bazı çalışmalar depresif belirtiler ile aralarındaki ilişkilere duygu düzenlemenin aracılık etmiş olabileceğini göstermiştir (d'Acremont ve Van der Linden, 2007; Stikkelbroek, Bodden, Kleinjan, Reijnders ve Van Baar, 2016).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Depresyonun, ergenlik döneminde en yaygın psikopatolojik sorunlardan biri olduğu kabul edilmektedir (BE, J, ve SS, 2004:21). Ayrıca ergenlik döneminde görülen depresif belirtilerin, ergenlik gelişim dönemini aştığı ve erişkinliğe değin devam edebildiği bilinmektedir (BE ve ark., 2004; Ruscio ve Ruscio, 2000). Ergenlik döneminde başlayan depresyonun kronikleşebilen bu etkileri göz önünde bulundurulduğunda; ergenlik döneminden başlanarak depresyona yönelik önleyici müdahalelerin pratik ve ekonomik açıdan fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle depresyonun etiyojisine ilişkin faktörlerin incelenmesi önem taşımaktadır. Alanyazında depresyon ile sıklıkla ilişkilendirilen duygu düzenleme mekanizmalarının hakkında daha fazla bilgiye sahip olmak, ergenlik döneminde gelişen depresyona yönelik tedaviye veya önleyici müdahalelerin planlanmasına yönelik de katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Nitekim farklı gelişim dönemlerinde bulunan bireyler ile sürdürülen bir çalışmada (ör., erken ergenlik, geç ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık ve klinik grup) depresif belirtiler ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ilişkilerin tüm yaş grupları için tutarlı olduğu gösterilmesine rağmen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ergenlikten sonra da gelişmeye devam ettiği ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımındaki artışın psikopatolojik belirtilerle ilişkili olabileceği gösterilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu sonuçlar, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlaşılmasının yanı sıra yetişkin psikopatolojisinin anlaşılmasında da ergenlik döneminin önemli olduğunu düşündürmektedir.

Bu doğrultuda şimdiki çalışmada, ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların yöntemleri ve bulguları sistematik olarak eleştirel bir biçimde gözden geçirilmiştir. Araştırmaların bulgularında ortak olan bazı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki incelenen çalışmalarda tutarlı olarak duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü, depresif belirtiler ile pozitif yönde ilişkili olduğudur (ör., Gonçalves ve ark., 2019; van den Heuvel ve ark., 2020). Ayrıca belirli duyguların nasıl ve ne zaman hissedildiğini düzenlemek için kullanılacak pek çok bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmasına rağmen, bazı “uyumlu” bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon belirtilerinde azalma; bazı “uyumsuz” bilişsel stratejilerin ise depresif belirtilerde artış ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (ör., d’Acremont ve Van der Linden, 2007; Stikkelbroek ve ark., 2016). Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan ergenlerin, depresif belirti göstermeleri daha olası olabileceği düşünülmektedir. Yine bu bulgular bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtiler ile korelasyonlarına dair bilgi vermesine rağmen bilişsel hangi stratejinin ya da stratejilerin depresyon belirtileri için daha önemli olabileceği hakkında bilgi verici değildir. Öte yandan depresif belirtilerin spesifik olarak hangi uyumlu veya uyumsuz strateji/stratejiler ile ilişkili olabileceğini belirlemek depresif belirtiler ile ilişkili olabilecek bilişsel duygu düzenleme stratejileri örüntülerine dair anlayışımızı geliştirebilir. Bununla paralel olarak Garnefski ve ark. (2001), depresyon ve anksiyetenin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden spesifik olarak biri ile ilişkili olmaktan ziyade, birden fazla stratejinin kombinasyonunun mümkün olabileceğini tartışmışlardır. Bu doğrultuda derlemeye dahil edilen araştırmaların bulguları incelendiğinde; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerden kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirmenin (Acremonta ve ark., 2007; Kraaij ve ark., 2003; Stikkelbroekve ark., 2016; Garnefski ve ark., 2002; Garnefski ve ark. 2018; Öngen, 2010); uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerden ise olumlu yeniden değerlendirmenin (Acremonta ve ark., 2007; Kraaij ve ark., 2003; Zhao ve ark. 2015; Garnefski ve ark. 2018; Stikkelbroekve ark., 2016) öne çıktığı ve bulgularda tekrarlandığından bahsedebiliriz.

İncelenen çalışmalarda ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile (ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama, planlamaya yeniden odaklanma) anksiyete arasında; depresif belirtiler ile benzer ilişkiler olduğu bulunmuştur (Garnefski ve ark., 2007; Garnefski, Legerstee, ve ark., 2002; Garnefski ve Kraaij, 2018; Tortella-Feliu ve ark., 2010). Anksiyetenin, depresyon gibi, zihin sağlığı veya psikopatoloji için olumsuz etkileri bulunduğu düşünüldüğünde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyonun gösterdiğine benzeyen örüntüde ilişkileri olması beklenebilir. Bununla beraber anksiyete ve depresyon belirtileri klinikte

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

sıklıkla bir arada bulunabilmektedir (Annagür ve Savaş, 2011:89). Bu doğrultuda depresyon belirtileri kontrol edilerek sürdürülen güncel bir çalışmada; felaketleştirme ve diğerlerini suçlamanın biricik olarak anksiyeteyi pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Garnefski ve ark., 2018:4-5). Benzer şekilde anksiyete belirtileri kontrol edildiğinde ise; ruminasyon, kendini suçlama pozitif yönde, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirmenin negatif yönde depresif belirtileri biricik olarak yordadığı tespit edilmiştir (Garnefski ve ark., 2018:4-5). Nitekim bu bulgu incelenen çalışmalarda, depresif belirtiler ile ilişkili olarak tekrarlanan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile uyumludur (ör., Acremonta ve ark., 2007; Kraaij ve ark.; 2003; Zhao ve ark. 2015; Garnefski ve ark. 2018; Stikkelbroek ve ark., 2016).

Derlemeye dâhil edilen çalışmaların ulaştığı bir diğer dikkate değer ortak bulgu; duygu düzenlemede cinsiyetler arası farklar bulunduğudır. Buna göre ergenlik dönemindeki kızlar, erkeklere kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü deneyimlediklerini bildirmişlerdir (Gonçalves ve ark., 2019; Silk ve ark., 2003). İncelenen araştırmaların yalnızca birinde bu örüntü geçerli bulunmamış ve ergenlik dönemindeki erkek çocuklarının, yaşlıları kızlardan daha yüksek düzeyde depresif belirti rapor ettikleri bulunmuştur (Zhao ve ark., 2015). Ergenlik dönemindeki kızlarda depresif belirtilerin daha yüksek olduğu bulgusuyla paralel olarak kızlarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı da daha yüksek bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2018; Öngen, 2010; Rey Peña ve Extremera Pacheco, 2012). Nitekim alanyazında ergenlik dönemi depresyonunda, kızların erken ergenlik döneminde depresif belirtilerde artış yaşadığı, erkeklerin ise geç döneme kadar daha fazla depresif belirti geliştirmedikleri gösterilmiştir (Salk, Petersen, Abramson, ve Hyde, 2016; Yap, Allen, ve Sheeber, 2007). Alanyazında yapılan iki farklı çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur (Duarte ve ark., 2015; Garnefski ve ark., 2004). Ülkemizde yapılan çalışmalar da bu bulgularla tutarlı olarak ergenlik dönemindeki kızlarda, erkeklerden daha fazla depresif belirtiler gösterdikleri bulunmuştur (Akça, Selen, Demir, ve Demir, 2018; Emiroğlu, Murat, ve Bindak, 2011). Böylelikle ergenlik dönemindeki kızların depresyon için daha fazla risk altında oldukları düşünülmektedir. Depresif belirtiler için ergenlik dönemindeki kızların erkeklerden daha fazla risk altında oldukları düşünüldüğünde uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasını artırmak ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerin kullanımını azaltmak için ergenlik dönemindeki kızlara özel müdahale programlarının geliştirilmesi önerilebilir. Dahası kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında cinsiyetler arası farkları sınavan az sayıda çalışmadan gelen bulgular incelendiğinde ülkemizde sürdürülen bir çalışmada ergenlik dönemindeki kızların en fazla ruminasyon stratejisini kullandıkları görülmüştür (Öngen, 2010). Yine başka bir çalışmada kızların kendini suçlama ve felaketleştirme stratejilerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Rey ve ark. 2012:1249-1251). Son olarak ergenlik dönemindeki kızların kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma stratejilerinin daha fazla kullandıklarını rapor ettikleri bulunmuştur (Garnefski, 2018:4-5).

İncelenen çalışmalardan gelen diğer bulgular, duygu düzenlemenin yaşam olayları, ebeveynlere bağlanma, mizaç özellikleri, yönetici işlev bozukluğu, dürtüsellik gibi değişkenler ile de ilişkili olduğunu göstermiştir (d'Acremont ve Van der Linden, 2007; Kullik ve Petermann, 2013; Stikkelbroek ve ark., 2016; Zhao ve Zhao, 2015). Örneğin, ebeveynlere daha az bağlanmanın daha fazla depresif belirti sergileme ile ilişkilendirilmiştir ve olumsuz yaşam olayları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye duygu düzenleme stratejilerinin aracılık ettiği görülmüştür (Betts ve ark., 2009; Kraaij ve ark., 2003; Kullik ve Petermann, 2013; Stikkelbroek ve ark., 2016). Ayrıca bireyin sahip olduğu dürtüsel özelliklerin, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerin daha az; uyumsuz stratejilerin daha fazla kullanımı aracılığıyla depresif belirtilerde artışı yordadığı tespit edilmiştir (Acremonta ve ark., 2007:278-279). Nitekim ülkemizde sürdürülen bir çalışmada duygu düzenlemenin sosyal kaygının belirleyicisi olduğu da gösterilmiştir (Yılmaz, Yazar ve Tolan, 2021). Yine ülkemizde sürdürülen başka bir çalışmada, ergenlerde duygu düzenlemenin öfke kontrolü üzerinde de etkisinin olduğu bulunmuştur (Duman, Yılmaz, Umunç ve İmre, 2019). Bu bulgular, duygu düzenlemenin ergenler arasındaki davranışsal ve duygusal sorunların merkezi bir bağlantısı olabileceği görüşünü destekler niteliktedir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003).

Derlemeye dâhil edilen çalışmaların bazı sınırlılıkları bulunduğundan bahsedebiliriz. Bunlardan ilki, incelenen çalışmaların ağırlıklı olarak kesitsel veriye dayanması nedeni ile depresyon veya depresif belirtiler ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide varsa nedensel bağlar hakkında bir sonuca varmaya katkı sağlamaktan uzak olmalarıdır. Başka bir deyişle duygu düzenlemede yaşanan güçlük, depresif belirtiler için bir öncül olabileceği gibi depresif belirtilerin bir sonucu da olabilir. Bununla beraber duygu düzenleme süreci ve depresyon ya da depresif belirtiler arasındaki neden-sonuç ilişkilerinin anlaşılabilmesi için daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Özellikle müdahale çalışmaları formatında yürütülen ve ergenlere belirli pratikleri uygulaması öğretilen ve bu deneysel grubun sonuçlarını kontrol grubun sonuçlarıyla karşılaştıran deneysel desenli çalışmaların yapılmasının alan için faydalı olacağı düşünülmektedir.

İncelenen çalışmalardan yalnızca birinin (Gonçalves ve ark., 2019) boylamsal etkileri sınıadığı görülmüştür. Bu anlamda ergenlerde duygu düzenlemenin gelişimsel etkilerini ve depresyonu ve iyi oluşu nasıl etkilediğini anlayabilmek için boylamsal olarak daha fazla incelemeye ihtiyaç duyulmaktadır.

Depresyonun bir psikopatoloji olmasına rağmen, incelenen çalışmalar arasında, klinik olarak depresyon tanısı almış ergenler ile tanı almamış bireyleri karşılaştıran çalışmaların da azlığı (Van Den Heuvel ve ark., 2020) bir diğer sınırlılık olarak değerlendirilebilmektedir. Bu durum, bulguların klinik örneklem için genellemesini de engellemektedir.

Ayrıca incelenen çalışmalarda depresyon ya da depresif belirtiler, katılımcıların öz-bildirim ölçeklerine verdikleri tepkiler ile ölçülmektedir. Çalışmalarda hem depresif belirtiler hem de diğer değişkenler için ölçümlerin ağırlıklı olarak öz-bildirime dayanması, bireylerin benlik yanlılıklarından ve sosyal istenirlikten uzak, tarafsız biçimde tepki verdikleri sayılına dayanmaktadır.

İncelemeye dâhil edilen ve farklı ülkelerde sürdürülen çalışmalardan gelen bulgular, ergenlikte duygu düzenleme güçlüğü ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide kültürel farkların bulunup bulunmadığı hakkında bir çıkarım yapabilmemize de olanak sağlayabilmektedir. İncelenen çalışmaların bulguları, tutarlı olarak duygu düzenleme ve depresif belirtilerin ilişkili olduğunu göstermektedir. Kültür, hem duyguları ve hem de duygu düzenleme süreçlerini birçok yönden biçimlendiren önemli bir etkidir. Kültürel özellikler, temel olarak hangi duygunun daha yoğun hissedileceğini, hissedilen duyguya atfedilen anlamları ve diğerleri tarafından duyguya verilmesi gereken tepkileri belirleyebilmektedir (Mesquita, De Leersnyder, ve Albert, 2014). Bu nedenle farklı kültürlerdeki bireyler kendi toplumsal normlarına göre duygularını düzenlemeyi öğrenmektedir. Örneğin, Doğu kültürlerinde temel amaç bireyin toplumda uymak zorunda olduğu davranış biçimlerini göstermek olmasına karşın Batılı kültürlerde bireyin özerkliğini ön plana çıkaran duygu ifadesini ve bağımsız duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri öğretilmektedir (Ulaşan Özgüle ve Sümer, 2017). Batı kültüründe aynı zamanda bireysellikte beraber kişisel başarı da önemlidir ve bireylerin başarılı olduklarında duygularını ifade etmeleri beklenilir. Doğu kültürlerinde ise kişiler arası ilişkiler daha önemlidir ve her duygunun ifade edilmesi beklenilmez (Fei-Yin Ng, Pomerantz, ve Lam, 2007; Mesquita, De Leersnyder, ve Albert, 2014). Bireysellik, toplumsal normlar, kişiler arası ilişkiler gibi kültüre özgü özelliklerin duyguların düzenleme sürecini etkilediği görülmektedir.

Buradan hareketle derlemeye dâhil edilen çalışmaların Türkiye ve Çin dışında çoğunlukla batılı, endüstrileşmiş, eğitilmiş, varlıklı ve demokratik (WEIRD; Western, educated, industrialized, rich and democratic) özelliklere sahip toplumlardan gelmesi nedeniyle, bu özelliklerin dışında yer alan toplumların yeterince temsil edilmediği söylenebilir. Ayrıca duyguların düzenlenmesinde kültüre özgü özelliklerin gözden kaçırılabilmesi bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak derlemeye dâhil edilen çalışmalardan gelen bulgular, tutarlı olarak duygu düzenlemenin ergenlerde depresif belirtilerin analizinde anlamlı yapılar olduğunu göstermektedir. Ayrıca ergenlerde depresif

belirtilerin, belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda duygu düzenleme güçlükleri konusunda ergenlik dönemindeki bireylerde, sosyal-duygusal becerileri geliştirmeyi amaçlayan eğitim programlarının planlanması önerilebilir. Ergenlik dönemindeki bireyleri depresyonun yıkıcı etkilerinden korumak adına okullarda, özel eğitim kurumlarında, çocuk yetiştirme yurtlarında vb. yerlerde belirli periyotlarda taramalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. Z. ve Benjamin L. Hankin. (2008). Handbook of depression in children and adolescents. In *Guilford Press*. New York: Guilford Press.
- Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E. ve Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255–264.
- Aktepe, E. (2011). Ergenlerde kendine zarar verme davranışı. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 10(2), 201–210. Retrieved from <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRJNE5qazVPUT09/ergenlerde-kendine-zarar-verme-davranisi>
- Akyel, B., Kayış, H., ve Yüncü, Z. (2018). Ergenlikte Beyin Gelişimi, Risk Alma ve Bağımlılığa Yatkınlık. *Türkiye Klinikleri Child Psychiatry - Special Topics*, 4(2), 134–139. Retrieved from <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-ergenlikte-beyin-gelisimi-risk-alma-ve-bagimlilik-yatkynlik-82627.html>
- Alba, J., Calvete, E., Wante, L., Van Beveren, M. L. ve Braet, C. (2018). Early Maladaptive Schemas as Moderators of the Association between Bullying Victimization and Depressive Symptoms in Adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 42(1). <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9874-5>
- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Alexa C. Curtis. (2015). Defining the adolescent. *Journal of Adolescent and Family Health*.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013) Ruhsal bozuklukların tanımsal ve sayımsal el kitabı (DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.) Hekimler Yayın Birliği.
- Annagür, B. B. ve Savaş, H. A. (2011). Depresyonda ekhastalık, ekhastalık olarak depresyon: Türkiye’de yapılmış çalışmaların gözden geçirilmesi. *Journal Of Mood Disorders*, 1(2), 87–94. <https://doi.org/10.5455/JMOOD.20110618110559>
- Barrio, V. del, Capilla, M. L. R., Olmedo, M. ve Colodrón, F. (2002). First adaptation of the CDI-S for Spanish population. *Acción Psicológica*, 1(3), 263–272. <https://doi.org/10.5944/AP.1.3.558>
- Be, C., J. C.-S. ve SS, J. (2004). Temperament, stress reactivity, and coping: implications for depression in childhood and adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology: The Official Journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*, 33(1), 21–31. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3301_3
- Beck, A. T., Steer, R. A. ve Brown, G. K. (1996). *Beck depression inventory (BDI-II)* (Vol. 10). Pearson.
- Berman, M. G., Peltier, S., Nee, D. E., Kross, E., Deldin, P. J. ve Jonides, J. (2011). Depression, rumination and the default network. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(5). <https://doi.org/10.1093/scan/nsq080>
- Betts, J., Gullone, E. ve Sabura Allen, J. (2009). An examination of emotion regulation, temperament, and

- parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *British Journal of Developmental Psychology*, 27(2). <https://doi.org/10.1348/026151008X314900>
- Casey, B. J., Jones, R. M., ve Hare, T. A. (2008). The Adolescent Brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111. <https://doi.org/10.1196/ANNALS.1440.010>
- Cole, P. M. (2016). Emotion and the Development of Psychopathology. In *Developmental Psychopathology*. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy107>
- 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. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Cracco, E., Durme, K. Vanve Braet, C. (2015). Validation of the FEEL-KJ: An Instrument to Measure Emotion Regulation Strategies in Children and Adolescents. *PLoS ONE*, 10(9). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0137080>
- d'Acremont, M. ve Van der Linden, M. (2007). How is impulsivity related to depression in adolescence? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of Adolescence*, 30(2). <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.02.007>
- Davison, G. C., Neale, J. M. ve Kring, A. M. (2001). *Abnormal psychology*. John Wiley New York.
- De Lissnyder, E., Koster, E. H. W., Goubert, L., Onraedt, T., Vanderhasselt, M. A. ve De Raedt, R. (2012). Cognitive control moderates the association between stress and rumination. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 519–525. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.07.004>
- Derogatis, L. R. ve Cleary, P. A. (1977). Confirmation of the dimensional structure of the SCL-90: A study in construct validation. *Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 981–989.
- Dryman, M. T. ve Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, Vol. 65. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- Duarte, A. C., Matos, A. P. ve Marques, C. (2015). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: Gender's Moderating Effect. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.632>
- Duman, N., Yılmaz, S. A., Umunç, Ş. ve İmre, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Duygudurum Düzenleme ve Öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.21733/IBAD.505283>
- Emiroğlu, M., Murat, M. ve Bindak, R. (2011). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerini Yordayan Sosyo-Demografik Değişkenlerin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(38), 262–274.
- Fei-Yin Ng, F., Pomerantz, E. M., ve Lam, S. fong. (2007). European American and Chinese parents' responses to children's success and failure: implications for children's responses. *Developmental Psychology*, 43(5), 1239–1255. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.5.1239>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001a). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001b). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, Nadia, Boon, S. ve Kraaij, V. (2003). Relationships between Cognitive Strategies of Adolescents

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- and Depressive Symptomatology Across Different Types of Life Event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6). <https://doi.org/10.1023/A:1025994200559>
- Garnefski, Nadiave Kraaij, V. (2006a). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2006.04.010>
- Garnefski, Nadiave Kraaij, V. (2006b). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, Nadiave Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3). <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, Nadiave Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7). <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Garnefski, Nadia, Kraaij, V.ve van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619–631. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.12.009>
- Garnefski, Nadia, Legerstee, J., Kraaij, V., Van Den Kommer, T.ve Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6). <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
- Garnefski, Nadia, Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M.ve Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: The development of an instrument. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 16(1). <https://doi.org/10.1007/s00787-006-0562-3>
- Garnefski, Nadia, Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J.ve van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Garnefski, Nadia, Van Kommer, T. Den, Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J.ve Onstein, E. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16(5). <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Geçkil, E.ve Dündar, Ö. (2011). Turkish adolescent health risk behaviors and self-esteem. *Social Behavior and Personality*, 39(2), 219–228. <https://doi.org/10.2224/SBP.2011.39.2.219>
- Gonçaves, S. F., Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Niehaus, C. E., Curby, T. W., Sinha, R.ve Ansell, E. B. (2019). Difficulties in Emotion Regulation Predict Depressive Symptom Trajectory from Early to Middle Adolescence. *Child Psychiatry and Human Development*, 50(4). <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00867-8>
- 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* 2004 26:1, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOB.A.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, Vol. 2. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, Vol. 39. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3). <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Eds.) *Handbook of Emotion Regulation*.
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2). <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Kraaij, V., Garnefski, N., De Wilde, E. J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S. ve Ter Doest, L. (2003). Negative Life Events and Depressive Symptoms in Late Adolescence: Bonding and Cognitive Coping as Vulnerability Factors? *Journal of Youth and Adolescence*, 32(3). <https://doi.org/10.1023/A:1022543419747>
- Kullik, A. ve Petermann, F. (2013). Attachment to parents and peers as a risk factor for adolescent depressive disorders: The mediating role of emotion regulation. *Child Psychiatry and Human Development*, 44(4). <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0347-5>
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M. ve Graef, R. (1980). Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 9(6). <https://doi.org/10.1007/BF02089885>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press on Demand.
- Lee, F. S., Heimer, H., Giedd, J. N., Lein, E. S., estan, N., Weinberger, D. R. ve Casey, B. J. (2014). Adolescent mental health--Opportunity and obligation. *Science*, 346(6209). <https://doi.org/10.1126/science.1260497>
- M, K. (1985). The Children's Depression, Inventory (CDI). *Psychopharmacology Bulletin*, 21(4), 995-998. Retrieved from <http://europepmc.org/article/MED/4089116>
- Marganska, A., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2013). Adult Attachment, Emotion Dysregulation, and Symptoms of Depression and Generalized Anxiety Disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1). <https://doi.org/10.1111/ajop.12001>
- Martin, R. C. ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Mesquita, B., De Leersnyder, J., ve Albert, D. (2014). The cultural regulation of emotions. In *The Handbook of Emotion Regulation* (pp. 284-301).
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. ve Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *BMJ (Online)*, Vol. 339. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>
- Nair, M. K. C., Paul, M. K. ve John, R. (2004). Prevalence of depression among adolescents. *The Indian Journal of Pediatrics* 2004 71:6, 71(6), 523-524. <https://doi.org/10.1007/BF02724294>
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.358>
- Özkul, B. ve Partlak Günüşen, N. (2019). Lise öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığının ve etkileyen etkenlerin incelenmesi: Epidemiyolojik bir araştırma. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 21(2), 203-210. <https://doi.org/10.5455/apd.54064>
- Paus, T., Keshavan, M. ve Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence?

Nature Reviews Neuroscience, Vol. 9. <https://doi.org/10.1038/nrn2513>

- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401.
- Rey Peña, L.ve Extremera Pacheco, N. (2012). Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Universitas Psychologica*, 11(4). <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy11-4.pada>
- Reynolds, W. M. (2010). Reynolds Adolescent Depression Scale. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.CORPSY0798>
- Reynolds, W. M.ve Mazza, J. J. (1998). Reliability and Validity of the Reynolds Adolescent Depression Scale with Young Adolescents. *Journal of School Psychology*, 36(3), 295–312. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(98\)00010-7](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(98)00010-7)
- Ruscio, J.ve Ruscio, A. M. (2000). Informing the continuity controversy: a taxometric analysis of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 473.
- Sai, L., Luo, S., Ward, A.ve Sang, B. (2016). Development of the tendency to use emotion regulation strategies and their relation to depressive symptoms in chinese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 7(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01222>
- Salk, R. H., Petersen, J. L., Abramson, L. Y.ve Hyde, J. S. (2016). The contemporary face of gender differences and similarities in depression throughout adolescence: Development and chronicity. *Journal of Affective Disorders*, 205. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.071>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., ve Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B.ve Samson, A. C. (2017). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2). <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Siener, S.ve Kerns, K. A. (2012). Emotion regulation and depressive symptoms in preadolescence. *Child Psychiatry and Human Development*, 43(3). <https://doi.org/10.1007/s10578-011-0274-x>
- Silk, J. S., Steinberg, L.ve Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6). <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Southam-Gerow, M. A.ve Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189–222. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(01)00087-3)
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24(4). [https://doi.org/10.1016/S0149-7634\(00\)00014-2](https://doi.org/10.1016/S0149-7634(00)00014-2)
- Stikkelbroek, Y., Boddien, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M.ve Van Baar, A. L. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PLoS ONE*, 11(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161062>
- Suri, G., Sheppes, G.ve Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation and Cognition. In *Handbook Of Cognitif and Emotion*.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S.ve Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, Vol. 379. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)

- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4). <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Tortella-Feliu, M., Balle, M.ve Sesé Albert, A. (2010). Relationships between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.012>
- Van Den Heuvel, M. W. H., Stikkelbroek, Y. A. J., Bodden, D. H. M.ve Van Baar, A. L. (2020). Coping with stressful life events: Cognitive emotion regulation profiles and depressive symptoms in adolescents. *Development and Psychopathology*, 32(3). <https://doi.org/10.1017/S0954579419000920>
- Web1:Adolescence: a period needing special attention - recognizing-adolescence. (n.d.) <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html> Erişim Tarihi: 21.06.2021
- Werner, K.ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. *Emotion Regulation and Psychopathology*.
- Wolgast, M., Lundh, L. G.ve Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12). <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>
- Yap, M. B. H., Allen, N. B.ve Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10(2). <https://doi.org/10.1007/s10567-006-0014-0>
- Yılmaz, L.,Yazar, R., ve Tolan, O. (2021). Prediction of Social Anxiety in Adolescence in the Context of Parental Attitudes and Emotion Regulation. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13, (4), <https://doi.org/10.15345/iojes.2021.04.016>
- Young, K. S., Sandman, C. F.ve Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, Vol. 9. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C.ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, Vol. 27. <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>
- Zhao, Y.ve Zhao, G. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Examining the mediation effects of school connectedness in Chinese late adolescents. *Journal of Adolescence*, 40. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.12.009>

Çatışma Beyanı: Bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişkiler bulunmamakta, dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışması olmamaktadır.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Katkı Oranı Beyanı: Yazarlar araştırmaya eşit oranda katkıda bulunmuştur.

Etik Kurul Kararı: Bu araştırma, etik kurul izni geektiren araştırmalar kapsamında olmadığından etik kurul izninden muaftır.