



DERLEME

REVIEW

## Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Depresyon\*

Işık PEKGİRGİN<sup>1</sup> , Ayşegül Selcen GÜLER<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Uzman Psikolog, Beykoz Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup>Prof. Dr., Beykoz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

\*Bu yazı Işık Pekgirgin'in yüksek lisans dönem projesi kapsamında hazırlanmış bir derleme çalışmasıdır.

### Öz

Depresyon toplumda yaygın görülen ve kişinin hayatını olumsuz etkileyen önemli bir psikolojik rahatsızlıktır. Bilişsel süreçlerin depresyon sürecinde önemli etken olduğu bildirilmiştir. Ülkemizde bu konu ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu çalışmada amaç, depresyon ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ilişkisini araştıran çalışmaların bulgularını gözden geçirerek, depresyonla ilişkili stratejiler hakkındaki bilgileri sunmaktır. Bu çalışmada; Google Scholar, ScienceDirect ve Dergipark veri tabanları kullanılarak 2012-2022 yılları arasında yayınlanmış araştırmalar taranmıştır. Derlemeye dâhil olan makaleler, stratejiler ve depresyon arasındaki muhtemel ilişkiye dair araştırma sorusu dikkate alınarak belirlenmiştir. İncelenen araştırma makalelerinde bilişsel duygu düzenleme ve depresyon arasında güçlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Özellikle ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama ve diğerlerini suçlama stratejilerinin sık kullanımının depresyon ile pozitif yönde anlamlı (depresyon düzeyini artıran), planlama, olumlu yeniden odaklanma ve değerlendirme stratejilerinin daha sık kullanılmasının ise depresyon ile negatif yönde anlamlı (depresyon düzeyini azaltan) ilişkisi vardır. Bu bulguların incelenen araştırmalarda tekrarlandığı görülmektedir. Bu nedenle bilişsel duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkiyi konu alan bu çalışmanın depresyonu anlama ve tedavi etme süreçlerine önemli bir katkı sağlayacağı düşünülebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Depresyon, Bilişsel Duygu Düzenleme, Depresif Belirtiler, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisi

## Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression

### Abstract

Depression is an important psychological disorder that is common in society and has a negative impact on a person's life. It has been reported that cognitive processes are important in the depression process. There have been few studies on this subject in our country. The aim of this study is to review the findings of studies examining the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression, and to present information about the strategies associated with depression. In this study; articles published between 2012 and 2022 were scanned using Google Scholar, ScienceDirect and Dergipark databases. Articles to be included for this review was identified by taking into account the research question on the possible relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression. Examination of the research articles revealed that there was a significant and strong relationship between cognitive emotion regulation and depression. In particular, frequent use of strategies like

**Received:** 27.03.2023; **Revised:** 12.09.2023; **Accepted:** 25.09.2023; **Publication:** 30.06.2023

**Citation:** Pekgirgin, I. ve Güler, A. S. (2024). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 75-88.

**Corresponding Author:** Ayşegül Selcen GÜLER, Beykoz Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Vatan Caddesi No:69 Beykoz/İstanbul, [selcenguler@yahoo.com](mailto:selcenguler@yahoo.com)



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

rumination, catastrophizing, self-blame, and blaming others was positively and significantly correlated with depression (increasing the level of depression), while more frequent use of strategies like positive reappraisal, positive refocusing and planning refocusing was negatively correlated with depression (increasing the level of depression). These findings were repeatedly reported in the studies examined. For this reason, by examining the relationship between cognitive emotion regulation and depression, this study might be an important contribution to the understanding and treatment of depression.

**Keywords:** Depression, Cognitive Emotion Regulation, Depressive Symptoms, Cognitive Emotion Regulation Strategies

## Giriş

Depresyon toplumda yaygın görülen ve kişinin hayatını olumsuz etkileyen önemli ve kişinin düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını değiştiren bir bozukluktur. Depresyon üzerine yapılan çalışmalar, depresyonun başlangıç döneminde ve sürecinde önemli bir etkisi olan bilişsel süreçleri tanımlamıştır (Joormann ve Gotlib, 2010). Hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının psikopatolojiye etkisi olduğu önemli bir araştırma sorusu olmuştur (Garnefski ve ark., 2001).

Bilişsel duygu düzenleme kavramı, duyguları düzenlenmenin bilişsel yoludur (Thompson, 1991). Duyguların düşünceler yoluyla düzenlenmesi, kişilerin hayatlarıyla bağlantılıdır ve olumsuz olayların yaşanmasından sonra kişilerin duygularını kontrol etmelerine yardımcı olur (Garnefski ve ark., 2001). Duygular düşünceleri ya da bilişleri etkilediği gibi, bilişler de duyguları etkilemektedir. Bu nedenle duygu ve bilişlerin bir arada incelenmesi gerekmektedir (Lazarus, 1991).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişinin duygularını harekete geçiren olaylara karşı verdiği bilinçli ve bilinçdışı bilişsel tepkilerdir (Aldao ve ark., 2010). Bilişsel duygu düzenleme dokuz farklı stratejiden oluşur (Garnefski ve Kraaij, 2007). Bu stratejiler; ruminasyon, kendini suçlama, kabul etme, diğerlerini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, felaketleştirme, planlama yapmaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektife koymadır (Garnefski ve Kraaij, 2007). Aynı zamanda bahsedilen bu dokuz strateji kişinin psikolojik işlevselliğine yönelik uyumlu baş etme stratejileri ve uyumsuz baş

etme stratejileri olarak sınıflandırılmıştır (Aldao ve ark., 2010).

Stratejilerden birincisi, kendini suçlama, uyumsuz baş etme stratejilerinden biridir. Bir diğeri başkalarını suçlama ise kişinin deneyimlediği olumsuz yaşam olayında başkalarını suçlaması ve yaşanan olayda başkalarını sorumlu tutmasına yönelik düşünceleri ifade etmesidir. Ruminasyon, kişinin deneyimlediği olumsuz yaşam olayı ile ilgili düşünce ve duygularını sürekli olarak düşünmesidir. Felaketleştirme, kişinin yaşadığı olumsuz yaşam olayının en kötü tarafını vurgulaması ve çok fazla bu durumun üzerinde durmasıdır (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan kabul etme, kişinin yaşadığı olay sonucunda hissettiği duygu, düşünce ve fiziksel tepkileri kontrol etmeye, değiştirmeye çalışmaması ve sorgulamadan kabul etmesidir. Olumlu yeniden değerlendirme, kişinin deneyimlediği zor durum karşısında hissettiği duyguyu değiştirecek şekilde bilişsel olarak olumlu yorum yapması olarak ifade edilir. Olumlu yeniden odaklanma ise kişinin yaşadığı durum dışında hayatında olan ve kişiye daha keyifli hissettiren durumları düşünmesini ifade eder. Planlamaya yeniden odaklanma, kişinin yaşadığı olumsuz yaşam olayı karşısında bu durumla nasıl başa çıkacağı ve ne yapması gerektiği ile ilgili düşünmesidir. Son olarak perspektife koyma ise kişinin yaşadığı olumsuz durumu diğer deneyimlediği farklı yaşam olayları ile karşılaştırıp olayın ciddiyetini/önemini azaltmasıdır (Garnefski ve ark., 2001).

Olumsuz yaşam olayları olduğunda uyumsuz düzenleme stratejileri kullanılmasının

psikolojik bozuklukları arttırabileceği, duygusal problemlere sebep olabileceği ve bilişsel duygu düzenlemenin depresif belirtiler ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Aldao ve ark., 2010).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon arasında 5 farklı örneklemin (erken ve geç ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık, psikiyatri hastaları) araştırıldığı çalışmada, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri sık kullanıldıkça depresyon düzeyinde artış görülmüştür. Aynı zamanda tüm örneklem gruplarında sözü geçen bu stratejiler depresyonla bağlantılı bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Yapılan diğer çalışmalarda da bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlamanın depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Garnefski ve ark., 2002a; Martin ve Dahlen, 2005; Öngen, 2010). Depresyon tanısı almış ve almamış katılımcıların olduğu başka bir çalışmada, olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin depresyon tanısı almamış örneklem grubunda daha sık kullanıldığı görülmüştür (Garnefski ve ark., 2002b).

Bu çalışmada amaç, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulgularını gözden geçirerek, hangi stratejilerin depresyon ile ilişkisi olduğu, hangilerinin sıklıkla kullanıldığına dair bilgileri sunmaktır. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın depresyonu önlemeye ve depresyon tedavi süreçlerine önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Yöntem

### Tarama Stratejisi

Bu çalışmada; Google Scholar, ScienceDirect ve Dergipark veri tabanları kullanılarak 2012-2022 yılları arasında yazılmış araştırmalardan çeşitli İngilizce ve Türkçe kaynaklara ulaşılmıştır. Taramalarda Türkçe olarak; “Bilişsel Duygu Düzenleme ve Depresif Belirtiler”, “Bilişsel Duygu Düzenleme ve Depresyon” anahtar kelimeler olarak

kullanılmıştır. İngilizce olarak; “Cognitive Emotion Regulation and Depressive Symptoms” ve “Cognitive Emotion Regulation and Depression” anahtar kelimeler olarak kullanılmıştır.

### Dâhil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri

Çalışma için bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen Türkçe ve İngilizce araştırma makaleleri seçilmiştir. Makaleler “Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasında ilişki var mıdır?” ve “Hangi bilişsel duygu düzenleme stratejisi depresyon ile ilişkilidir?” şeklindeki araştırma sorularına odaklanarak belirlenmiştir. Makalelerin, 2012-2022 yılları arasında yayınlanmış olması, bilişsel duygu düzenleme ile depresyon arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırma makaleleri olması, araştırmaların ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki örneklemlerde yapılmış olması, makalelerin erişime açık ve tam metnin ulaşılabilir olması dâhil etme kriterleri arasındadır. Belirlenen anahtar kelimelerle yapılan taramada 2012-2022 yılları arasında yayınlanmış toplam 141 makaleye ulaşılmıştır. Yukarıda belirtilen dâhil etme kriterlerine uymayan çalışmalar, bilişsel duygu düzenleme ve depresyon ile ilgili derleme makaleleri ve meta-analiz çalışmaları bu derlemeye dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak, bu derlemede 11 uluslararası, 2 ulusal olmak üzere toplam 13 araştırma makalesi incelenmiştir.

## Bulgular

### Araştırmalarda Kullanılan Ölçüm Araçları

Araştırmalarda en çok Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği [Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, (CERQ)] (Garnefski ve ark., 2001), Ruhsal Belirtiler Tarama Testi (SCL-90 Ölçeği) (Derogatis, 1992) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) (Beck, 1961) kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yanı sıra; Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (State Trait Anxiety Inventory-STAI) (Spielberger ve ark., 1970) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği

**Tablo 1.** Derleme Yazısına Dâhil Edilen Araştırma Makaleleri

Araştırmanın Yazarları ve Yayın Yılı	Örneklem	Kullanılan Ölçekler	İstatistik	Depresyonla İlişkili Stratejiler
Jacob ve Anto, 2016	Hindistan'da 20-40 yaş arasında değişen 30 erkek ve 30 kadın katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Durumluk-sürekli Kaygı Ölçeği Beck Depresyon Envanteri	Student's t testi Pearson korelasyon analizi	Erkekler>kadınlar: Pozitif yeniden değerlendirme, perspektife koyma ve diğerlerini suçlama Kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama depresyon düzeyi ile pozitif, olumlu yeniden odaklanma, planlamaya yeniden odaklanma ise negatif yönde ilişkili
Stikkelbroek, Bodden, Kleinjan, Reijnders, Baar, 2016	Hollanda'da 11-22 yaş arasında değişen 398 katılımcı	Çocuk Depresyon Ölçeği (ÇDÖ) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	MANOVA Stresli yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolüne ilişkin yol analizi	Toplam örneklem ve depresif olmayan alt grupta (N=289) bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından cinsiyetler arası fark var (kızlar<erkekler: Diğerlerini suçlama kızlar>erkekler: Ruminasyon) Depresyonu olmayan grupta kendini suçlama depresif belirtilerle pozitif, olumlu yeniden değerlendirme ve planlamaya yeniden odaklanma depresif belirtilerle negatif yönde ilişkili
Bruggink, Huisman, Vuijk, Kraaij ve Garnefski, 2016	121 otizm tanısı konmuş yetişkin ve 121 nörotipik genel popülasyondan seçilen 242 yetişkin katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği SCL-90 Olumsuz Yaşam Olayları Ölçeği	MANOVA Çoklu regresyon	Gruplar arasında diğerlerini suçlama (otizm>kontrol) ve olumlu yeniden değerlendirme (kontrol>otizm) açısından fark var. Felaketleştirme ve kendini suçlama kontrol grubundaki depresyonla otizm grubundakinden daha güçlü bir şekilde ilişkili
Ataman-Temizel ve Dağ, 2014	418 üniversite öğrencisi	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Yaşam Olayları Listesi Beck Depresyon Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Stresle başa çıkma tarzları ölçeği	Hiyerarşik regresyon analizi	Tüm değişkenler bir arada depresif belirti puanını %32 düzeyinde açıklamaktadır. Kabul ve olumlu yeniden değerlendirme depresyon düzeyini anlamlı olarak yordamaktadır (depresyon belirtilerini azaltıcı yönde).
Kahraman ve Ötünçtemur, 2020	18-50 yaş arası 232 katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri	Pearson korelasyon analizi Student's t- testi	Ruminasyon, felaketleştirme, başkalarını suçlama ve kendini suçlama stratejileri ile depresyon düzeyi arasında pozitif korelasyon vardır. Ruminasyon ve kabul etme kadınlarda erkeklere göre daha sık kullanılmaktadır.

**Tablo 1.** Derleme Yazısına Dâhil Edilen Araştırma Makaleleri – Devamı

Araştırmanın Yazarları ve Yayın Yılı	Örneklem	Kullanılan Ölçekler	İstatistik	Depresyonla İlişkili Stratejiler
Duarte, Matos ve Marques 2015	Yaşları 13-15 arasında değişen 102 erkek ve 217 kız katılımcı	Çocuk Depresyon Ölçeği Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Student's t-testi Tek yönlü ANOVA Hiyerarşik regresyon analizi	Kızlar>erkekler: Kendini suçlama, ruminasyon, kabul etme Sadece olumlu yeniden değerlendirmenin depresif belirtileri azalttığı görülmektedir. Cinsiyet olumlu yeniden değerlendirme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi yönetmektedir.
Abdullah ve Lee, 2018	Malezya'da erken ve orta yetişkinlik döneminde olan 20- 65 yaş arası 180 erkek katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Kısa Formu Ölçeği Beck Depresyon Envanteri	Student's t-testi Pearson korelasyon analizi	Uyumsuz stratejiler: Erken yetişkinlik>orta yetişkinlik Diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme depresyon ile pozitif ilişkili
Megreya, Al-Attayah, Moustafa ve Hassanein, 2020	90 Katarlı nörogelişimsel bozukluğu olan ve olmayan çocukların anneleri (30 otizm, 30 zihinsel engelli ve 30 tipik gelişen çocuğun anneleri)	DSM-5 Kişilik Envanteri PID-5 Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Kısa Formu Ölçeği	Tek yönlü ANOVA Pearson korelasyon analizi	Depresyon ve anksiyete; <b>Otizmlilerde:</b> Ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ile pozitif, olumlu yeniden odaklanma, planlamaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektife koyma ile negatif ilişkili <b>Zihinsel engelli çocukların annelerinde:</b> Felaketleştirme pozitif, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektife koyma negatif ilişkili <b>Tipik gelişen çocukların annelerinde:</b> Kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ile pozitif, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme ile negatif ilişkili
van den Heuvel, Stikkelbroek, Bodden, ve van Baar, 2020	Hollanda'da 12-21 yaş arasında olan 334 depresyon belirtisi gösteren ve 77 depresyon belirtisi göstermeyen 411 katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Depresyon Ölçeği, Yaşam Olayları Ölçeği	MANOVA (bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından alt grupların karşılaştırılması için) Stresli yaşam olayları ile karşılaştığında kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek için "Latent profile analysis"	Depresif belirti gösteren grubun, perspektife koyma, olumlu yeniden odaklanma olumlu yeniden değerlendirme ve planlamaya yeniden odaklanmayı daha az kullandığı; depresif belirti gösteren grubun ise kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyonu depresif belirti göstermeyen gruba göre daha sık kullandığı görülmüştür.

**Tablo 1.** Derleme Yazısına Dâhil Edilen Araştırma Makaleleri – Devamı

Araştırmanın Yazarları ve Yayımlı Yılı	Örneklem	Kullanılan Ölçekler	İstatistik	Depresyonla İlişkili Stratejiler
Peña ve Pacheco, 2012	İspanya’da yapılan, yaşları 11-18 arasında 248 öğrenci	Bilişsel Duygu Düzenleme Kısa Formu Ölçeği Çocuk Depresyon Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği	Çoklu regresyon analizi	Örneklemin tamamı için, ergenlerdeki depresyon düzeyinin en önemli yordayıcıları, depresif belirtilerin %23.4’ünü açıklayan kabullenme, ruminasyon ve felaketleştirmedir. Aynı stratejilerin erkekler için açıklanan varyansın %18’ini oluşturan anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür. Kızlar için en önemli yordayıcılar, depresyon varyansının %26’sını açıklayan kendini suçlama ve felaketleştirmedir.
Garnefski ve Kraaij, 2018	Yaşları 13-16 arasında 582 katılımcı	SCL-90 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Pearson korelasyon analizi Hiyerarşik regresyon analizi	Kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama, kabul ve planlamaya odaklanma depresyon düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Regresyon analizinde kaygı kontrol edilmediğinde, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama depresyon belirtileri üzerinde pozitif yönde, yeniden değerlendirme ve planlamaya odaklanma ise negatif yönde etkili görünmektedir. Kaygıyı kontrol ettikten sonra, ruminasyon için doğrudan olumlu bir etki devam etmektedir.
Solg ve Yaseminejad, 2018	İran’den 130 koroner kalp hastası katılımcı (52 erkek, 78 kadın)	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Depresyon, Kaygı ve Stres ölçeği (DASS)	Pearson korelasyon analizi Çoklu regresyon analizi	Kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme depresyon ile pozitif, perspektife koyma ve olumlu yeniden değerlendirme negatif ilişkili. Cinsiyetten bağımsız olarak, kendini suçlama ( $\beta=0.16$ , $p<0.01$ ), ruminasyon ( $\beta=0.25$ , $p<0.01$ ), felaketleştirme ( $\beta=0.22$ , $p<0.01$ ) ve olumlu yeniden değerlendirme ( $\beta=-0.22$ , $p<0.01$ ) depresyonun yordayıcısıdır.
Sadoughi ve Hesampour, 2016	İran’da 355 üniversite öğrencisi	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Beck Depresyon Ölçeği	Pearson korelasyon analizi	Kabul, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, planlamaya yeniden odaklanma ve perspektife koyma depresyon ile negatif, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme pozitif ilişkili



(DASS) (Lovibond ve Lovibond, 1995) de kullanılmıştır.

### ***Araştırmaların Bulguları***

Türkiye’de yapılan, 418 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, depresyon ve anksiyete belirti düzeylerini yordayan sosyodemografik değişkenler ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ve bilişsel başa çıkma tarzlarına ilişkin yapılan regresyon analizinde, ilk olarak kontrol değişkenleri (yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi, yaşam olayları sayısı) ve daha sonra bilişsel başa çıkma tarzları ve son olarak da bilişsel strateji puanları aşamalı olarak analiz edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre, tüm değişkenler bir arada depresif belirti puanını %32 düzeyinde açıklamaktadır [ $R^2=0.324$ ,  $F_{(11,406)}=17.7$ ,  $p<0.001$ ]. Kabul ( $t=-2.74$ ,  $p<0.01$ ) ve olumlu yeniden değerlendirmenin ( $t=-2.15$ ,  $p<0.01$ ) depresyon düzeyini anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Yani, kabul ve olumlu yeniden değerlendirmenin depresif belirtilerin azalmasında önemli bir rolü olduğu sonucu çıkmıştır. Kaygı için yapılan regresyon analizi sonucuna göre de, kaygı düzeyi puanı %57 düzeyinde açıklanmaktadır [ $R^2=0.277$ ,  $F_{(10,406)}=15.6$ ,  $p<0.001$ ]. Felaketleştirme ( $t=3.08$ ,  $p<0.01$ ), kabul ( $t=-2.72$ ,  $p<0.01$ ) ve ruminasyonun ( $t=2.60$ ,  $p<0.05$ ) kaygıyı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014).

Türkiye’de yapılan 18-50 yaş arasında olan 232 kişinin katıldığı bir başka araştırmada, ruminasyon ( $r=0.369$ ,  $p<0.01$ ) felaketleştirme ( $r=0.513$ ,  $p<0.01$ ), başkalarını suçlama ( $r=0.414$ ,  $p<0.01$ ) ve kendini suçlama ( $r=0.369$ ,  $p<0.01$ ) stratejilerinin kullanımı sık olduğunda depresyon düzeyinde artış görülmüştür. Ruminasyon ve kabul etmenin kadınlarda erkeklere göre daha sık kullanıldığı belirtilmektedir (Ötünçtemur ve Kahraman, 2020).

Hollanda’da yapılan 11-22 yaş arasında değişen 398 katılımcıdan oluşan, stresli yaşam olayları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolüne yönelik yapılan araştırmada, örneklem, Çocuk

Depresyon Envanteri’ndeki klinik depresyon için Hollanda’nın resmi kesme noktasına ( $>12$  depresyon açısından riskli kabul edilmektedir) dayalı olarak, depresyon açısından düşük veya yüksek puanlara sahip olan iki gruba ayrılmıştır. Depresyonda olmayan grup 289 ergenden (%66.8’i kız, ort. yaş=16.94, %97.2’si okula gidiyor), depresif grup ise 109 ergenden oluşmaktadır (%74.3’ü kız, ort. yaş=17.09, %49.5’u okula gidiyor). Toplam örneklem ile yapılan MANOVA analizinde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde cinsiyet farklılıkları görülmüştür ( $F_{(9,388)}=2.754$ ,  $p=0.004$ ), özellikle kızlar diğerlerini suçlamada erkeklerden daha düşük puan almıştır ( $F_{(1,396)}=6.642$ ,  $p=0.010$ ) ve yine kızların ruminasyon puanı erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür ( $F_{(1,396)}=8.548$ ,  $p=0.004$ ). Bu analiz her iki alt grup için tekrarlanmış ve depresif olmayan grubun da bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından cinsiyet farklılıkları gösterdiği belirlenmiştir ( $F_{(9,279)}=2.441$ ,  $p=0.011$ ), özellikle kızlar erkeklerden diğerlerini suçlama stratejisinde daha düşük puan almıştır ( $F_{(1,287)}=10.872$ ,  $p=0.001$ ). Tüm örneklemde depresif belirtiler, kendini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon, pozitif yeniden değerlendirme ve planlamaya yeniden odaklanma ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Depresyonu olmayan grupta kendini suçlama ( $\beta=0.252$ ,  $p<0.001$ ) depresif belirtilerle pozitif, olumlu yeniden değerlendirme ( $\beta=-0.269$ ,  $p=0.003$ ) ve planlamaya yeniden odaklanma ( $\beta=-0.245$ ,  $p=0.004$ ) depresif belirtilerle negatif yönde ilişkili görünmektedir. Depresif grupta, depresif belirtilerin derecesi ile herhangi bir bilişsel duygu düzenleme stratejisinin kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Stratejiler ve depresif belirtiler arasındaki korelasyonlar, depresif ve depresif olmayan gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir. Kabul, her iki grupta da depresif belirtilerin derecesi ile anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmamıştır. Tüm örneklemde kendini suçlama ( $r=0.505$ ,  $p<0.001$ ), felaketleştirme ( $r=0.430$ ,  $p<0.001$ ) ve ruminasyonun ( $r=0.319$ ,

$p<0.001$ ), depresif belirtileri yükselttiği, olumlu yeniden değerlendirme ( $r=-0.413$ ,  $p<0.001$ ) ve planlamaya yeniden odaklanmanın ( $r=-0.278$ ,  $p<0.001$ ) ise depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur (Stikkelbroek ve ark., 2016).

Hollanda'da yapılan 12-21 yaş arasında olan 334 depresyon belirtisi gösteren (en az bir olumsuz yaşam olayı yaşamış ve daha önce depresyon tanısı almış) ve 77 depresyon belirtisi göstermeyen ergenlerden oluşan toplam 411 katılımcının olduğu çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresif belirtiler için yapılan çok değişkenli varyans analizi; depresif belirti gösteren örneklemin, perspektife koyma, ( $F_{(1,409)}=27.89$ ,  $p<0.001$ ); olumlu yeniden odaklama ( $F_{(1,409)}=71.48$ ,  $p<0.001$ ); olumlu yeniden değerlendirme ( $F_{(1,409)}=67.05$ ,  $p<0.001$ ); ve planlamaya yeniden odaklamayı ( $F_{(1,409)}=26.29$ ,  $p<0.001$ ) daha az kullandığını göstermiştir. Ayrıca, depresif belirti gösteren örneklem grubunun kendini suçlama ( $F_{(1,409)}=108.24$ ,  $p<0.001$ ), felaketleştirme ( $F_{(1,409)}=50.06$ ,  $p<0.001$ ) ve ruminasyonu ( $F_{(1,409)}=49.88$ ,  $p<0.001$ ) depresif belirti göstermeyen örnekleme karşılaştırıldığında daha sık kullandığı görülmüştür (van den Heuvel ve ark., 2020).

Yaşları 13-16 arasında değişen toplam 582 katılımcının olduğu çalışmada ise, Pearson korelasyon analizi sonucunda, kendini suçlama ( $r=0.52$ ,  $p<0.001$ ), ruminasyon ( $r=0.63$ ,  $p<0.001$ ) felaketleştirme ( $r=0.54$ ,  $p<0.001$ ), diğerlerini suçlama ( $r=0.32$ ,  $p<0.05$ ), kabul ( $r=0.37$ ,  $p<0.001$ ) ve planlamaya odaklanmanın ( $r=0.17$ ,  $p<0.001$ ) depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Depresyon için kaygı belirtileri kontrol edilmeden ve kontrol edilerek iki ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Aynı şekilde kaygı için de depresyon kontrol edilmeden ve kontrol edilerek iki ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Kaygı kontrol edilmediğinde, ruminasyon ( $\beta=0.41$ ,  $t=8.36$ ,  $p<0.001$ ), felaketleştirme ( $\beta=0.21$ ,  $t=5.08$ ,  $p<0.001$ ), diğerlerini suçlama ( $\beta=0.07$ ,  $t=1.97$ ,

$p<0.05$ ) depresyon belirtileri üzerinde pozitif yönde, yeniden değerlendirme ( $\beta=-0.15$ ,  $t=-3.05$ ,  $p<0.001$ ) ve planlamaya odaklanma ( $\beta=-0.11$ ,  $t=-2.29$ ,  $p<0.05$ ) ise negatif yönde etkili görünmektedir. Ayrıca, cinsiyet\*kendini suçlama için anlamlı bir etkileşim etkisi bildirilmektedir. Etkileşim etkisini yorumlayabilmek için hiyerarşik regresyon analizi kızlar ve erkekler için ayrı ayrı tekrarlanmıştır. Bu analizler, etkileşim etkisinin, kendini suçlamanın anlamlı yordayıcılığının erkekler için değil ( $\beta=0.05$ ,  $p>0.05$ ) yalnızca kızlar için geçerli olmasından ( $\beta=0.31$ ,  $p<0.001$ ) kaynaklandığını göstermektedir. Kaygıyı kontrol ettikten sonra, ruminasyon için doğrudan olumlu bir etki devam etmektedir. Olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme için anlamlı, negatif yönde ama zayıf bir etkiden söz edilebilir. Kaygı analize dâhil edildikten sonra bile, cinsiyet ile kendini suçlama arasındaki anlamlı etkileşim etkisi devam etmektedir (kızlar:  $\beta=0.14$ ,  $p<0.001$ ; erkekler:  $\beta=0.01$ ,  $p>0.05$ ). Kaygı için yapılan depresyonun kontrol edilmediği analizde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ( $\beta=0.18$ ,  $t=3.63$ ,  $p<0.001$ ), ruminasyon ( $\beta=0.34$ ,  $t=6.24$ ,  $p<0.001$ ), felaketleştirme ( $\beta=0.24$ ,  $t=5.44$ ,  $p<0.001$ ), diğerlerini suçlamanın ( $\beta=0.11$ ,  $t=2.69$ ,  $p<0.01$ ) kaygı belirtileri üzerinde pozitif yönde, planlamaya yeniden odaklanma ( $\beta=-0.14$ ,  $t=2.66$ ,  $p<0.01$ ) ve olumlu yeniden odaklanmanın ( $\beta=-0.13$ ,  $t=-2.42$ ,  $p<0.001$ ) ise negatif yönde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kendini suçlama için önemli bir doğrudan, pozitif etki görülmüştür. Kaygı için yapılan analizde önemli bir etkileşim etkisi bulunmamıştır (Garnefski ve Kraaij, 2018).

İspanya'da yapılan, yaşları 11-18 arasında değişen 248 öğrenciden oluşan bir diğer araştırmada, çoklu regresyon analiz sonuçlarına göre, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonla ilgili varyansın erkekler için %18'ini, kızlar için %26'sını açıkladığı görülmektedir. Tüm örneklem için,



ergenlerdeki depresyon düzeylerinin en önemli yordayıcılarının, depresif belirtilerin %23.4'ünü açıklayan kabullenme ( $\beta=-0.23$ ,  $p<0.01$ ), ruminasyon ( $\beta=0.23$ ,  $p<0.01$ ) ve felaketleştirme ( $\beta=0.30$ ,  $p<0.01$ ) olduğu belirlenmiştir. Aynı stratejilerin erkekler için açıklanan varyansın %18'ini oluşturan anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür. Öte yandan, kızlar için en önemli yordayıcılar, depresyon varyansının %26'sını açıklayan kendini suçlama ( $\beta=0.22$ ,  $p<0.05$ ) ve felaketleştirmedir ( $\beta=0.27$ ,  $p<0.05$ ) (Peña ve Pacheco, 2012).

İran'da yapılan, 130 katılımcının olduğu (52 erkek, 78 kadın) koroner kalp hastalarının depresyon, anksiyete ve stres miktarlarında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolünü araştırmayı amaçlayan çalışmada; kendini suçlama ( $r=0.37$ ,  $p<0.01$ ), diğerlerini suçlama ( $r=0.23$ ,  $p<0.01$ ), ruminasyon ( $r=0.44$ ,  $p<0.01$ ) felaketleştirme ( $r=0.43$ ,  $p<0.01$ ) sık kullanıldığında depresyonda artış, perspektife koyma ( $r=-0.12$ ,  $p<0.01$ ) ve olumlu yeniden değerlendirme ( $r=-0.21$ ,  $p<0.01$ ) sık kullanıldıkça depresyon belirtilerinde azalma görülmüştür. Aynı zamanda ruminasyon ( $r=0.38$ ,  $p<0.01$ ), felaketleştirmenin ( $r=0.34$ ,  $p<0.01$ ) kaygı belirtileri ile pozitif yönde, perspektife koyma ( $r=-0.13$ ,  $p<0.05$ ) ve olumlu yeniden değerlendirmenin ( $r=-0.20$ ,  $p<0.01$ ) negatif yönde ilişkili olduğu da görülmüştür. Koroner kalp hastalarında depresyon ve anksiyete yordayıcılarını belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, cinsiyetten bağımsız olarak kendini suçlama ( $\beta=0.16$ ,  $p<0.01$ ), ruminasyon ( $\beta=0.25$ ,  $p<0.01$ ), felaketleştirme ( $\beta=0.22$ ,  $p<0.01$ ) ve olumlu yeniden değerlendirme ( $\beta=-0.22$ ,  $p<0.01$ ) depresyonun yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Ruminasyon ( $\beta=0.29$ ,  $p<0.01$ ), felaketleştirme ( $\beta=0.13$ ,  $p<0.05$ ), planlama ( $\beta=-0.13$ ,  $p<0.05$ ) ve olumlu yeniden değerlendirme ( $\beta=-0.28$ ,  $p<0.01$ ) ise kaygının yordayıcılarıdır (Solg ve Yaseminejad, 2018).

Hindistan'da yapılan yaşları 20-40 arasında değişen 30 erkek ve 30 kadından oluşan çalışmada ise erkeklerin pozitif yeniden

değerlendirme (erkekler ort.=14.9, SS=2.57; kadın ort.=13.26, SS=3.47,  $t=2.05$ ,  $p<0.05$ ), perspektife koyma (erkekler ort.=12.4, SS=2.90; kadın ort.=10.56, SS=3.22,  $t=2.28$ ,  $p<0.05$ ) ve diğerlerini suçlama (erkekler ort.=8.96, SS=2.90; kadın ort.=6.8, SS=2.71,  $t=2.93$ ,  $p<0.01$ ) stratejilerini kadınlardan daha çok kullandığı görülmüştür. Kendini suçlama ( $r=0.40$   $p<0.05$ ), ruminasyon ( $r=0.25$   $p<0.05$ ), felaketleştirme ( $r=0.52$ ,  $p<0.05$ ) ve diğerlerini suçlama ( $r=0.47$ ,  $p<0.05$ ) stratejileri sık kullanıldıkça depresyon düzeyinde artış ve olumlu yeniden odaklanma ( $r=-0.24$ ,  $p<0.05$ ), planlamaya yeniden odaklanma ( $r=-0.29$ ,  $p<0.05$ ) sık kullanıldıkça depresyon düzeyinde azalma olduğu görülmüştür. Uyumsuz stratejiler kullanıldıkça kaygı düzeyinde artış olduğu da bulunmuştur (Jacob ve Anto, 2016).

121 otizm tanısı konmuş ve 121 nörotipik genel popülasyondan seçilen toplam 242 katılımcının olduğu bilişsel duygu düzenleme ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada; iki grup yaş ve cinsiyete göre eşleştirilmiştir. Her iki grup da yaşları 18 ile 62 arasında değişen 95 (%78. 5) erkek ve 26 (%21. 5) kadından oluşmaktadır. Otizmlili yetişkinlerin depresyon belirtileri açısından kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar (kontrol ort.=23.30, SS=9.40; otizm ort.=38.73, SS=13.46,  $t=-10.34$ ,  $p<0.001$ ) aldığı görülmüştür. Otizmlili yetişkinler ile kontrol grubu arasında stratejilerin kullanımını bildiren farklılıkları incelemek amacıyla yapılan çok değişkenli varyans analizi sonucuna göre, depresyon ve kaygı düzeyleri de dâhil edilerek, iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F_{(9,228)}=3.68$ ,  $p<0.001$ ). Otizmlili yetişkinlerin diğerlerini suçlamayı ve kontrol grubundaki yetişkinlerin ise olumlu yeniden değerlendirmeyi daha çok kullandıkları bildirilmiştir. Otizmlili bireylerde, kendini suçlama ( $r=0.40$   $p<0.01$ ), ruminasyon ( $r=0.40$ ,  $p<0.01$ ) ve felaketleştirme ( $r=0.50$ ,  $p<0.01$ ) sık kullanıldıkça depresyon düzeyinde artma, olumlu yeniden odaklanma ( $r=-0.35$ ,  $p<0.01$ )

kullanıldıkça ise depresyon düzeyinde azalma olduğu bulunmuştur. Depresyon üzerine yapılan çoklu regresyon analizinde felaketleştirmenin ( $\beta=0.30$ ,  $p<0.001$ ) ve kendini suçlamanın ( $\beta=0.28$ ,  $p<0.001$ ) kontrol grubundaki depresyonla otizm grubundan daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bruggink ve ark., 2016).

İran'da 355 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada ise; kabul ( $r=-0.35$ ,  $p<0.01$ ), olumlu yeniden odaklanma ( $r=-0.23$ ,  $p<0.01$ ), olumlu yeniden değerlendirme ( $r=-0.46$ ,  $p<0.01$ ), planlamaya yeniden odaklanma ( $r=-0.52$ ,  $p<0.01$ ) ve perspektife koyma ( $r=-0.20$ ,  $p<0.01$ ) stratejilerinin sık kullanıldığında depresyon düzeyinde azalma ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Öte yandan, kendini suçlama ( $r=0.43$ ,  $p<0.01$ ), ruminasyon ( $r=0.44$ ,  $p<0.01$ ), felaketleştirme ( $r=0.59$ ,  $p<0.01$ ) sık kullanıldığında depresyon düzeyi artmaktadır (Sadoughi ve Hesampour, 2016).

Yaşları 13-15 arasında değişen 102 erkek ve 217 kız katılımcının olduğu araştırmada ise; depresif belirtiler ile kendini suçlama, ruminasyon ve kabul stratejisinde önemli cinsiyet farklılıkları göstermiştir. Kızlar depresif belirtilerde kendini suçlamada (ort. kızlar=2.64, SS=0.93; ort. erkekler=2.26, SS=0.81,  $t_{(225)}=-3.696$ ,  $p<0.001$ ), ruminasyonda (ort. kızlar=3.02, SS=9.4; ort. erkekler=2.37, SS=0.88,  $t_{(317)}=-5.960$ ,  $p<0.001$ ) ve kabul etmede (ort. kızlar=2.95, SS=0.86; ort. erkekler=2.67, SS=0.86,  $t_{(317)}=-2.724$ ,  $p<0.001$ ) daha yüksek puanlar almıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisine bakılması için yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre; sadece olumlu yeniden değerlendirmenin depresif belirtileri azalttığı görülmektedir ( $\beta=-0.456$ ,  $p=0.013$ ). Ayrıca cinsiyet olumlu yeniden değerlendirme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi yönetmektedir. Olumlu yeniden değerlendirme ve depresif belirtiler arasındaki etkileşimin hem erkekler ( $t=-1.97$ ,  $p=0.049$ ) hem de kızlar için ( $t=-7.22$ ,  $p<0.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu

belirtilmiştir. Ancak p değerinden de görülebileceği gibi kızlar için bu sonuç daha belirgin görülmektedir (Duarte ve ark., 2015).

Nörogelişimsel bozukluğu olan ve olmayan çocukların anneleri ile yapılan, 90 Katarlı annenin (30 otizm, 30 zihinsel engelli ve 30 tipik gelişen çocuğun anneleri) katılımcı olduğu çalışmada, otizmliler çocukların annelerinde anksiyete ve depresyon, ruminasyon ( $r=0.43$ ,  $p<0.05$ ;  $r=0.44$ ,  $p<0.05$ ), felaketleştirme ( $r=0.55$ ,  $p<0.01$ ;  $r=0.62$ ,  $p<0.01$ ) ve diğerlerini suçlama stratejilerinin kullanımı ile pozitif yönde ( $r=0.61$ ,  $p<0.01$ ;  $r=0.57$ ,  $p<0.01$ ) ve olumlu yeniden odaklanma ( $r=-0.41$ ,  $p<0.05$ ;  $r=-0.43$ ,  $p<0.05$ ), planlamaya yeniden odaklanma ( $r=-0.52$ ,  $p<0.01$ ;  $r=-0.47$ ,  $p<0.01$ ), olumlu yeniden değerlendirme ( $r=-0.58$ ,  $p<0.01$ ;  $r=-0.64$ ,  $p<0.01$ ) ve perspektife koyma stratejilerinin kullanımı ( $r=-0.50$ ,  $p<0.01$ ;  $r=-0.43$ ,  $p<0.05$ ) ile negatif yönde anlamlı şekilde ilişkilidir. Zihinsel engelli çocukların annelerinde anksiyete ve depresyon, yüksek felaketleştirme kullanımı ( $r=0.55$ ,  $p<0.01$ ;  $r=0.61$ ,  $p<0.01$ ) ve düşük olumlu yeniden odaklanma ( $r=-0.66$ ,  $p<0.01$ ;  $r=-0.54$ ,  $p<0.01$ ), olumlu yeniden değerlendirme ( $r=-0.64$ ,  $p<0.01$ ;  $r=-0.74$ ,  $p<0.01$ ) ve perspektife koyma kullanımı ( $r=-0.46$ ,  $p<0.05$ ;  $r=-0.77$ ,  $p<0.01$ ) ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, depresyon, yüksek ruminasyon kullanımı ( $r=0.37$ ,  $p<0.05$ ) ve planlamaya yeniden odaklanmanın düşük kullanımı ( $r=-0.64$ ,  $p<0.01$ ) ile ilişkili bulunmuştur. Tipik gelişim gösteren çocuklarının annelerinde anksiyete ve depresyon, kendini suçlama ( $r=0.49$ ,  $p<0.01$ ;  $r=0.36$ ,  $p<0.05$ ), ruminasyon ( $r=0.366$ ,  $p<0.01$ ;  $r=0.46$ ,  $p<0.01$ ) ve felaketleştirme kullanımı ile pozitif yönde ( $r=0.62$ ,  $p<0.01$ ;  $r=0.40$ ,  $p<0.05$ ) ve olumlu yeniden odaklanma ( $r=-0.46$ ,  $p<0.05$ ;  $r=-0.36$ ,  $p<0.05$ ) ve olumlu yeniden değerlendirme kullanımı ( $r=-0.58$ ,  $p<0.01$ ;  $r=-0.67$ ,  $p<0.01$ ) ile negatif yönde anlamlı şekilde ilişkilidir. (Megreya ve ark., 2020).

Malezya'da erken ve orta yetişkinlik döneminde olan 20-65 yaş arası 180 erkekle yapılan çalışmada; erken yetişkinlik dönemindeki

erkeklerin uyumsuz stratejileri orta yetişkinlik dönemindeki erkeklere göre daha sık kullandığı gösterilmiştir (erken yetişkinlik ort.=23.93, SS=5.17; orta yetişkinlik ort.=19.48, SS=6.14,  $t=4.415$ ,  $p<0.01$ ). Diğerlerini suçlama ( $r=0.314$ ,  $p<0.01$ ), ruminasyon ( $r=0.193$ ,  $p<0.01$ ) ve felaketleştirme ( $r=0.323$ ,  $p<0.01$ ) sık kullanıldıkça depresyon belirtilerinde artış olduğu bulunmuştur (Abdullah ve Lee, 2018).

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi için 13 araştırma makalesinin bulguları özetlenmiştir. Genel olarak, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle araştırmalarda; kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirmenin depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu, yani bu stratejiler kullanıldığında depresyon düzeyinin de arttığı belirtilmektedir. Olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve planlamaya yeniden odaklanma stratejilerinin daha sık kullanılmasının ise daha düşük depresif belirti düzeyi ile ilişkili olduğu ve bu sonuçların araştırma bulgularında tekrarlandığı görülmüştür.

Bununla birlikte, sözü geçen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyona özgü olmayabileceği de anlaşılmaktadır. Örneğin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikotik belirtiler ile ilişkisini inceleyen bir meta-analizde pozitif psikotik belirtiler ve uyuma dönük olmayan (maladaptif) stratejiler arasında ilişkiden söz edilmekte, ruminasyon, kendini suçlama ve dikkat dağıtmanın psikotik belirtiler ile en güçlü ilişkisi olan stratejiler olduğu, bilişsel yeniden değerlendirmenin ise en az kullanılan stratejilerden olduğu belirtilmektedir (Ludwig ve ark., 2019).

Çalışmaların gösterdiği bir diğer ortak bulgu da kadınların bilişsel duygu düzenleme stratejilerini (farklı çalışmalarda uyuma dönük olmayan stratejilerden ruminasyon, diğerlerini

suçlama, kendini suçlama ve uyuma dönük stratejilerden kabul) erkeklere göre daha çok kullandığıdır (Duarte ve ark., 2015; Ötünçtemur ve Kahraman, 2020; Stikkelbroek ve ark., 2016). Ruminasyonun kadınlarda erkeklere göre daha fazla kullanımı, daha önce ergenler ile yapılan bir çalışmanın bulguları ile benzerdir (Öngen, 2010). Sadece Hindistan'da yapılan çalışmada, erkeklerin uyuma dönük stratejilerden bilişsel yeniden değerlendirme, perspektife koyma ve uyuma dönük olmayan stratejilerden diğerlerini suçlamayı kadınlardan daha çok kullandığı bulunmuştur (Jacob ve Anto, 2016). Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda görülen farklılıkların hem uyuma dönük hem uyuma dönük olmayan stratejilerde olduğu anlaşılmaktadır. Bu da her iki cinsiyet için de depresyon ile ilişkili ve depresyona karşı dayanıklılık ile ilişkili olabilecek bilişsel stratejilerin var olduğunu düşündürebilir. Gözden geçirilen makaleler cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ilgili genel bir değerlendirme yapmaya ya da bir eğilim tespit etmeye imkân vermemektedir. Örnekleme özgü özellikler de cinsiyetle ilişkili görünen bulgularda karıştırıcı rol oynayabilecek değişkenler barındırabilir. Bu sebeple cinsiyetin bilişsel duygu düzenlemedeki rolünü anlamak üzere ayrı bir araştırma planı ve tabii derleme çalışması yapılması düşünülebilir.

Dikkat çeken bir diğer bulgu da bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından depresyon gibi anksiyetenin de benzer sonuçlarla ilişkili olmasıdır. Ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama stratejilerinin sık kullanımının anksiyete düzeyinde artış ve olumlu yeniden odaklanma, planlama ve olumlu yeniden değerlendirmenin ise anksiyete düzeyinde azalma ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014; Garnefski ve Kraaij, 2018; Jacob ve Anto, 2016; Solgi ve Yaseminejad, 2018).

Ergenlik döneminde olan kişilerle yapılan çalışmalarda (Peña ve Pacheco, 2012;

Stikkelbroek, ve ark., 2016; van den Heuvel ve ark., 2020) ve otizm spektrum bozukluğu olan kişiler ile yapılan çalışmada (Bruggink ve ark., 2016), bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sık kullanıldığı ve ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri ile depresyon arasında ilişki olduğu görülmüştür. Beş farklı gelişim döneminden (erken ergenlikten yaşlılık döneminin de olduğu) katılımcısı olan araştırmada da tüm örneklem gruplarında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasında ilişki bulunmuştur ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının ergenlikten erişkinliğe doğru devam ettiği ve bu artışın psikolojik bozukluklar ile ilişkisi olabileceği belirtilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu durum ergenlik döneminde görülebilen depresyon belirtilerinin yetişkinlikte de devam edebileceği ve kronikleşebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca otizm spektrum bozukluğunda, felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyonun depresyon düzeyi ile pozitif yönde, olumlu yeniden odaklanmanın negatif yönde ilişkili olması (Bruggink ve ark., 2016), bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının tipik gelişim sergileyenlerden çok farklı olmayabileceğini de düşündürülebilir. Klinisyenlerin, otizm spektrum bozukluğunda depresyon ve anksiyete bozukluğu tedavisinde bilişsel terapiden daha fazla yararlanmaları mümkün olabilir. Bu konu hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Bu derlemeye alınan çalışmaların bazı sınırlılıkları olduğu söylenebilir. Bütün araştırmalar kesitsel çalışmalardır. Bu nedenle bilişsel duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişki hakkında nedensel bir sonuç çıkarılamaz. Yani kişinin bilişsel duygu düzenlemede yaşadığı zorluklar ya da uyuma dönük olmayan stratejilerin kullanımı kişinin depresyon düzeyini artırabildiği gibi depresyonun bir sonucu da olabilir. Bu sebep sonuç ilişkisini anlayabilmek için uzunlamasına araştırmalara ihtiyaç vardır.

Gelecekte duygusal ve davranışsal belirtilerin ortaya çıkmasında zamanın ve belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasının rolünü araştıran uzunlamasına takip çalışmaları planlanmalıdır.

Bu derlemenin de bazı sınırlılıkları mevcuttur. Farklı indekslerde yer alan makalelere ulaşabilmek üzere tarama için seçilen arama motorlarının sayısı artırılabilir. Bu derlemede son on yılda yapılan araştırmalar yer almıştır ancak tarama için seçilen tarih aralığı genişletilerek zaman içinde dünyada değişen şartlar (sosyoekonomik, sosyokültürel ve bilimsel bilgi, yöntem gibi) ile çalışmaların bulgularının tutarlılığını ya da nasıl değiştiğini anlamak mümkün olabilir.

Sonuç olarak etki yönleri ne olursa olsun, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın ve önceki araştırmaların bulgularına dayanarak, bilişsel duygu düzenleme ile ilgili farkındalığın, depresyonu anlamada ve tedavi sürecinde önemli faktörler olarak görülebileceği sonucuna varılabilir.

**Yazar Katkıları:** P.I. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması, makalenin yazılması, yayınlanacak son haline onay verilmesi G.A.S. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, verilerin analizi ve yorumlanması, makalenin yazılması, yayınlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu.

**Çıkar Çatışması:** Yazarların çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

## Kaynaklar

- Abdullah, H. ve Lee, J. G. (2018). Self-esteem, cognitive emotion regulation strategies and depression among adult males in Kuala Lumpur, Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(3), 69-81.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across



- psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Ataman-Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Beck, A. T. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Boden, M. T. ve Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22, 34-44.
- Derogatis, L. R. (1992). SCL-90-R: Administration, scoring & procedures manual-II for the (revised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series. *Clinical Psychometric Research*, 1-16.
- 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, 275-283.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T. ve Teerds, J. A. N. (2002a). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. ve Onstein, E. (2002b). 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), 403-420.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Jacob, S. ve Anto, M. M. (2016). A study on cognitive emotion regulation and anxiety and depression in adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 118-24.
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.
- Kovacs, M. (1992). *Children's depression inventory*. Multi-Health Systems, Inc.
- Kring, A. M. ve Bachorowski, J. A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition & Emotion*, 13(5), 575-599.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lovibond, S. H., ve Lovibond, P. F. (1995). *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21, DASS-42)* [Database record]. APA PsycTests.
- Ludwig, L., Werner, D. ve Lincoln, T. M. (2019). The relevance of cognitive emotion regulation to psychotic symptoms-a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 72, 101746.
- 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.
- Megreya, A. M., Al-Attayah, A. A., Moustafa, A. A. ve Hassanein, E. E. (2020). Cognitive emotion regulation strategies, anxiety, and depression in mothers of children with or without neurodevelopmental disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 76, 101600.
- 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, 1516-1523.
- Ötünçtemur, A. ve Kahraman, F. Ç. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent*

*Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*,  
1(2), 50-74.

- Pazvantoğlu, O., Okay, T., Dilbaz, N., Şengül, C. ve Bayam, G. (2004). Majör depresyon tanısı alan hastalarda somatik belirtilerin yoğunluğunun intihar düşüncesi, davranışı ve niyetine etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 7(3), 153-160.
- Peña, L. R. ve Pacheco, N. E. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1254-1254.
- Sadoughi, M. ve Hesampour, F. (2016). The relationship between mindfulness and cognitive emotion regulation and depression among university students. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 3(1), 37-47.
- Sarisoy, G., Pazvantoğlu, O., Özturan, D. D., Ay, N. D., Yilman, T., Mor, S., Korkmaz, I., Kaçar, Ö. F. ve Gümüş, K. (2014). Metacognitive beliefs in unipolar and bipolar depression: A comparative study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 68(4), 275-281.
- Solg, Z. Ve Yaseminejad, P. (2018). The role of cognitive emotion regulation strategies in depression, anxiety and stress of coronary heart disease patients. *Researcher Bulletin of Medical Sciences*, 23(1), e8-e8.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. C. ve Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H., 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), e0161062.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 25-52.
- van Den Heuvel, M. W., Stikkelbroek, Y. A., Bodden, D. H. 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), 985-995.