



Duygu Düzenlemenin Sosyodemografik Değişkenler, Depresyon, Anksiyete ve Stres ile İlişkisi*

Hüdanur Akkuzu**

F. Işıl Bilican***

Öz

DSM'de yer alan birçok psikopatoloji duygu düzenleme problemleri ile ilişkilidir. Her ne kadar çalışmaların çoğunda negatif duygu düzenleme güçlüklerine odaklanılsa da pozitif duygu düzenleme güçlükleri de birçok bozuklukla ilişkilidir. Bu çalışmada, negatif ve pozitif duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olarak Türk örnekleminin sosyodemografik özellikleri ve depresyon, anksiyete ve stres belirtileri üzerinde duygu düzenleme güçlüğünün etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 18-76 yaş aralığında 373'ü kadın 136'sı erkek olmak üzere toplamda 509 kişi katılmıştır. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, algılanan gelir durumu ve medeni durum gibi temel sosyodemografik değişkenleri içeren bir form, Perth Duygu Düzenleme Yetkinliği Envanteri (Perth DDYE) ve Depresyon-Anksiyete-

* Bu çalışma, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi & İstanbul Medeniyet Üniversitesi ortak Klinik Psikoloji Doktora programı kapsamında, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı, TÜBİTAK BİDEB 2211-A Genel Yurtiçi Doktora Burs Programı kapsamında desteklenen doktora tezinin bir bölümünden yararlanılarak hazırlanmıştır.

** Doktora Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Doktora Programı, İstanbul/Türkiye, hudanur.akkuzu@stu.fsm.edu.tr, orcid.org/0000-0002-8643-9684.

*** Prof. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, isil.bilican@medeniyet.edu.tr, orcid.org/0000-0003-4546-8304.

Stres-21 Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlara göre, eğitim haricinde diğer sosyodemografik değişkenlerin duygu düzenleme gücü alt ölçeklerinde farklılık yarattığı saptanmış; Perth DDE'nin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkili olduğu alt ölçekleri bulunmuştur. Bulgular, tedavi alanında veya transdiagnostik incelemelerde yapılacak olan başka çalışmalar için yol göstericidir.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, sosyodemografik değişkenler, depresyon, anksiyete, stres.

Relationship of Emotion Regulation with Sociodemographic Variables, Depression, Anxiety and Stress

Abstract

Many psychopathologies included in the DSM are associated with emotion regulation problems. Although most studies focus on negative emotion regulation difficulties, positive emotion regulation difficulties are also associated with many disorders. In this study, the sociodemographic characteristics of the Turkish sample in relation to negative and positive emotion regulation difficulties and the effect of emotion regulation difficulties on depression, anxiety and stress symptoms were examined. A total of 509 people, 373 women and 136 men between the ages of 18-76 participated in the study. A form including basic sociodemographic variables such as age, gender, education level, perceived income status and marital status, Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI) and Depression-Anxiety-Stress-21 Scale were applied. According to the results, it was determined that sociodemographic variables, except for education, created differences in emotion regulation difficulties subscales; PERCI subscales were found to be effective on depression, anxiety and stress. The findings are guiding for other studies to be conducted in the field of treatment or in transdiagnostic examinations.

Keywords: Emotion regulation, sociodemographic variables, depression, anxiety, stress.

Giriş

Duygular, fiziksel ve sosyal fırsatlara ve zorluklara yanıt olarak biyolojik temelli ve görece kısa süren algı, deneyim, eylem, iletişim ve fizyolojik kalıplar olarak duygu sisteminin deneyimsel, fizyolojik ve davranışsal kanallarında ortaya çıkar.^{1,2}

Duyguların tepkiler ve davranışlar üzerinde kaçınılmaz bir etkisi bulunmaktadır. Duyguların etkisinin düzenlenmesi, değiştirilmesi veya farklılaştırılması adına zaman ile sınırlı ve duruma bağlı olumlu veya olumsuz nitelikte olabilen girişimler duygu düzenleme olarak tanımlanır. Duygu düzenleme, yalnızca negatif duyguların aşağı yönde düzenlenmesi ile sınırlı değildir. Aynı zamanda pozitif duyguların yukarı yönde düzenlenmesi ve hem pozitif hem de negatif duyguların farkında olunması ve kabullenilmesi ile de ilgilidir^{3,4}. Duygu düzenlemenin birçok psikopatolojinin yordayıcısı olduğunu öne süren araştırmalar vardır^{5,6}.

Araştırmalarda genellikle negatif duyguları düzenleme güçlüklerine odaklanılsa da pozitif duyguları düzenlemede güçlük birçok psikopatoloji ve sosyal işlevsellik ile ilişkili bulunmuştur, örneğin, depresyon, anksiyete bozuklukları, alkol kullanım bozuklukları ve bipolar bozukluk gibi^{7,8,9,10}. Yapılan

- 1 Iris B. Mauss - Robert W. Levenson - Lisa McCarter - Frank H. Wilhelm - James J. Gross, "The Tie That Binds? Coherence Among Emotion Experience, Behavior, and Physiology", *Emotion*, vol. 5, no. 2, 2005, p. 175-190.
- 2 Dacher Keltner - James J. Gross, "Functional Accounts of Emotions", *Cognition & Emotion*, vol. 13, no. 5, 1999, p. 467-480.
- 3 Kateri McRae - James J. Gross, "Emotion Regulation", *Emotion*, vol. 20, no. 1, 2020, p. 1-9.
- 4 Sander L. Koole, "The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review", *Cognition & Emotion*, vol. 23, no. 1, 2009, p. 4-41.
- 5 James J. Gross - Hooria Jazaieri, "Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective", *Clinical Psychological Science*, vol. 2, no. 4, 2014, p. 387-401.
- 6 Hooria Jazaieri - Heather L. Urry - James J. Gross, "Affective Disturbance and Psychopathology: An Emotion Regulation Perspective", *Journal of Experimental Psychopathology*, vol. 4, no. 5, 2013, p. 584-599.
- 7 Amelia Aldao - Susan Nolen-Hoeksema - Susanne Schweizer, "Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review", *Clinical Psychology Review*, vol. 30, no. 2, 2010, p. 217-237.
- 8 Barbara Cludius - Douglas Mennin - Thomas Ehring, "Emotion Regulation as a Transdiagnostic Process", *Emotion*, vol. 20, no. 1, 2020, p. 37-42.
- 9 June Gruber - Polina Eidelman - Sheri L. Johnson - Bailey Smith - Allison G. Harvey, "Hooked on a Feeling: Rumination About Positive and Negative Emotion in Inter-Episode Bipolar Disorder", *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 120, no. 4, 2011, p. 956-961.
- 10 Cara A. Palmer - Benjamin Oosterhoff - Amy L. Gentzler, "Don't Worry, Be Happy:

bir çalışmada, depresif bireylerin pozitif duyguları genellikle aşağı yönde düzenlendikleri ve yukarı yönde düzenlemede güçlük çektikleri, bu yüzden de pozitif duyguların varlığının azaldığı bulunmuştur¹¹. Depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin, pozitif duyguları düzenlemekte güçlük çekmekten ziyade negatif duyguları düzenlemekte güçlük çekme ile daha iyi açıklandığı; ancak pozitif duyguları düzenlemekte güçlük çekiyor olmanın da anlamlı düzeyde belirtilerle ilişkili olduğu saptanmıştır¹².

Pozitif duyguların düzenlenmesi, iyileşme süresinin uzamasına ve psikolojik dayanıklılığın artmasına katkı sağlamaktadır¹³. Borderline kişilik bozukluğu tanısı almış ergenlerle yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanmanın pozitif duygu düzenleme stratejilerini geliştirdiği ve borderline kişilik bozukluğu belirtilerine karşı bir tampon görevi gördüğü bulunmuştur¹⁴. Bu yüzden hem pozitif hem de negatif duygu düzenleme stratejilerinin öğretilmesi ve bunun üzerine çalışılması birçok psikopatolojinin tedavi edilmesi noktasında yardımcı olabilir.

Sosyodemografik değişkenler incelendiğinde, yapılan birçok çalışmada kadınların erkeklere, genç yetişkinlerin diğer yaş gruplarına göre daha fazla negatif duygu bildirdikleri ve deneyimledikleri bulunmuştur¹⁵. Diğer çalışmalarda depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin ya da pozitif duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır^{16,17}. Eğitim

Associations Between Worry and Positive Emotion Regulation”, *International Journal of Cognitive Therapy*, vol. 14, no. 3, 2021, p. 417-435.

- 11 W. Michael Vanderlind - Yael Millgram - Arielle R. Baskin-Sommers - Margaret S. Clark - Jutta Joormann, “Understanding Positive Emotion Deficits in Depression: From Emotion Preferences to Emotion Regulation”, *Clinical Psychology Review*, vol. 76, 2020.
- 12 Jenna R. Carl - David P. Soskin - Caroline Kerns - David H. Barlow, “Positive Emotion Regulation in Emotional Disorders: A Theoretical Review”, *Clinical Psychology Review*, vol. 33, no. 3, 2013, p. 343-360.
- 13 Jill T. Ehrenreich - Christopher P. Fairholme - Brian A. Buzzella - Kristen K. Ellard - David H. Barlow, “The Role of Emotion in Psychological Therapy”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 14, no. 4, 2007, p. 422-428.
- 14 Sohye Kim - Carla Sharp - Crystal Carbone, “The Protective Role of Attachment Security for Adolescent Borderline Personality Disorder Features via Enhanced Positive Emotion Regulation Strategies”, *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, vol. 5, no. 2, 2014, p. 125-136.
- 15 Susan Nolen-Hoeksema, “Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender”, *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 8, 2012, p. 161-187.
- 16 Karen Goodall, “Individual Differences in the Regulation of Positive Emotion: The Role of Attachment and Self-Esteem”, *Personality and Individual Differences*, vol. 74, 2015, p. 208-213.
- 17 Vasiliki Orgeta, “Specificity of Age Differences in Emotion Regulation”, *Aging & Mental Health*, vol. 13, no. 6, 2009, p. 818-826.

durumuna göre karşılaştırıldığında, üniversite öğrencilerinin son yıllarda duygusal problemler yaşama sıklığının arttığı görülmektedir^{18,19}.

Bu Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada, Preece ve arkadaşlarının duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek için geliştirdikleri Perth DDYE'nin alt ölçeklerinin sosyodemografik değişkenlerle birlikte depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisi incelenecektir. Böylece bazı sosyodemografik değişkenler ile depresyon, kaygı ve stresin hem negatif hem de pozitif duygu düzenleme güçlükleri tarafından nasıl etkilendiği saptanacaktır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonunda yazarlar²⁰, cinsiyet ve yaş ortalaması gibi sosyodemografik değişkenlerde ve belirli psikopatolojilerde Perth DDYE puanlarının nasıl farklılaştığını bulma ve tedavi protokollerini ya da vaka kavramsallaştırmalarını buna uygun olarak hazırlama önerisinde bulunmuşlardır. Bulgular, ileriki araştırmalarda depresyon, kaygı ve stres üzerinde çalışacak olan veya tedavi protokolü hazırlayacak olan araştırmacılar için yol gösterici olabilir.

Yöntem

Örneklem

Örneklem orijinal ölçek çalışmaları örnek alınarak 18 yaş ve üstü yetişkinler dahil edilmiştir. Çalışmaya 18-76 yaş aralığında (Ort.=27.81±10.95) 373'ü kadın 136'sı erkek olmak üzere toplamda 509 kişi katılmıştır. 365 katılımcı bekar (108'inin romantik ilişkisi var) ve 144 katılımcı evli dul olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %8.1'i ilkokul/ortaokul, %30.1'i lise, %30.3'ü üniversite ve %6.3'ü yüksek lisans/doktora mezunudur. Lisans veya yüksek lisans/doktora yapan öğrencilerin yüzdesi ise %25.3'tür. Katılımcıların büyük çoğunluğu aylık gelirini orta (%43.2) olarak bildirmiştir. Gelirini düşük olarak belirten katılımcıların yüzdesi %29.9 ve orta altı belirtenlerin yüzdesi %17.9'dur. Gelirini orta üstü veya yüksek olarak belirten katılımcıların toplam yüzdesi ise %9'dur.

-
- 18 Sherry A. Benton - John M. Robertson – Wen-Chih Tseng – Fred B. Newton - Stephen L. Benton, “Changes in Counseling Center Client Problems Avrosu 13 Years”, *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 34, no.1, 2003, p. 66-72.
 - 19 Sarah Stewart-Brown – Julie Evans – Jacoby Patterson – Sophie Petersen – Helen Doll – John Balding – David Regis, “The Health of Students in Institutes of Higher Education: An Important and Neglected Public Health Problem?”, *Journal of Public Health Medicine*, vol. 22, no. 4, 2000, p. 492-499.
 - 20 Derya Akbaş – Yasemin Kahya, “Pozitif ve Negatif Duyguları Düzenleme: Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanterinin Türkçe Uyarlama Çalışması”, *Psikoloji Çalışmaları*, vol. 42, no. 3, 2022, p. 699-737.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Form

Sosyodemografik formda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim seviyeleri, medeni durumları, gelir düzeylerini öznel olarak nasıl değerlendirdikleri sorulmuştur. Gelir düzeylerinin öznel değerlendirilmesi, bireylerin kendi gelir miktarlarını nasıl algıladıkları ile ilgili kişisel deneyimlerini ortaya çıkarmıştır.

Perth Duygu Düzenleme Yetkinliği Envanteri (Perth DDYE)

Preece ve arkadaşları²¹ tarafından geliştirilen 7li Likert olarak puanlanan 32 maddelik bu envanter, Akbaş ve Kahya²² tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 8 alt ölçeği ve bu alt ölçeklerin birleşerek oluşturdukları (Negatif-Duyguları Düzenleme, Pozitif-Duyguları Düzenleme ve Genel-Duyguları Düzenleme) birleşik skorları bulunmaktadır. Duygu düzenlemenin deneyimsel bileşenini tanımlayan alt ölçeklerden Negatif-Deneyimi Kontrol Etme ve Pozitif-Deneyimi Kontrol Etme, duyguları deneyimlerken negatif olanları aşağı yönde düzenleme ve pozitif olanları yukarı yönde düzenleme ile ilgili güçlükleri ölçmektedir. Duygu düzenlemenin davranışsal bileşenini tanımlayan alt ölçeklerden Negatif-Davranışı Engelleme ve Pozitif-Davranışı Engelleme, duyguları deneyimlerken baskın olan davranışsal tepkileri engellemek veya dizginlemek ile ilgili güçlükleri ölçmektedir. Negatif-Davranışı Harekete Geçirme ve Pozitif-Davranışı Harekete Geçirme alt ölçekleri, duyguları deneyimlerken baskın olmayan davranışsal tepkileri aktifleştirme ile ilgili güçlükleri ölçmektedir. Duygu düzenlemenin amacı etkinleştirme bileşenini tanımlayan Negatif-Duyguları Tolere Etme ve Pozitif-Duyguları Tolere Etme, duyguları deneyimlerken bunlara karşı tolerasyon geliştiremeyen ve sonucunda amaca yönelik harekete geçmede zorlanma seviyesini ölçmektedir.

Preece ve arkadaşlarının yürütmüş olduğu çalışmada, tüm alt ölçeklerin Cronbach-Alfa katsayıları .84-.94 ve tüm birleşik alt ölçeklerin Cronbach-Alfa katsayıları .92-.95 arasındadır. Türkçe uyarlamasında ise sırasıyla .76-.90 ve .89-.92 arasındadır. Yapılan çalışmada tüm alt ölçeklerin Cronbach-Alfa katsayıları .78-.93 ve birleşik alt ölçeklerden olan Pozitif-Duyguları Düzenleme ve Negatif-

21 David A. Preece - Rodrigo Becerra - Ken Robinson - Justine Dandy - Alfred Allan, "Measuring Emotion Regulation Ability Across Negative and Positive Emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI)", *Personality and Individual Differences*, vol. 135, no. 3, 2018, p. 229-241.

22 Derya Akbaş – Yasemin Kahya, "Pozitif ve Negatif Duyguları Düzenleme: Perth Duygu Düzenlemeye Yetkinlik Envanterinin Türkçe Uyarlama Çalışması", *Psikoloji Çalışmaları*, vol. 42, no. 3, 2022, p. 699-737.

Duyguları Düzenleme alt ölçeklerinin Cronbach-Alfa katsayısı ikisi için de .92 olarak bulunmuştur. Genel-Duyguları Düzenleme alt ölçeği içinse değer .94 olarak saptanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüklerini ifade etmektedir.

Depresyon-Anksiyete-Stres-21 Ölçeği (DASS-21)

DASS-21 son 1 haftada deneyimlenen belirtileri ölçen 4lü Likert olarak puanlanan 21 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Lovibond ve Lovibond²³ tarafından geliştirilen ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır: Depresyon, anksiyete ve stres. Ölçekten alınan yüksek puanlar, son 1 haftadaki semptomatoloji düzeyine işaret eder. Ölçeğin Cronbach-Alfa katsayısı depresyon alt ölçeği için .88, anksiyete alt ölçeği için .90 ve stres alt ölçeği için .93 olarak saptanmıştır²⁴. Türkçe uyarlamasında²⁵ Cronbach-Alfa katsayısı depresyon alt ölçeği için .87, anksiyete alt ölçeği için .85 ve stres alt ölçeği için .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada da sırasıyla .87, .84 ve .84 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS programı kullanılarak bağımsız örneklemeler için t-testi, korelasyon analizi, ANOVA ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılıkta $p < .05$ kriteri göz önüne alınmıştır.

İşlem

Çalışmada Helsinki Deklarasyonu Prensipleri gözetilmiştir. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulunun 07/04/2022 tarihli ve 14/16 sayılı kararınca etik açıdan uygun bulunmuştur. Çalışmada kullanılan ölçekleri geliştiren araştırmacılardan e-mail yolu ile gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinlerin sağlanmasıyla birlikte Google Forms üzerinde oluşturulan anket çevrimiçi olarak paylaşılmıştır. Onam formunu onaylayan ve sonrasında anketi dolduran kişiler katılımcı olarak kabul edilmiştir.

23 Peter F. Lovibond – S. H. Lovibond, “The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 33, no. 3, 1995, p. 335-343.

24 Julie D. Henry - John R. Crawford, “The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample”, *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 44, pt. 2, 2005, p. 227-239.

25 Hakan Sarıçam, “The Psychometric Properties of Turkish Version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in Health Control and Clinical Samples”, *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, vol. 7, no. 1, 2018, p. 19-30.

Bulgular

Cinsiyete Bağlı Farklılıklar

Cinsiyet kategorilerine göre Perth DDYE puanlarında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi yürütülmüştür. Kadın katılımcıların (n=373) Negatif-Davranışı Harekete Geçirme (N-H) toplam puan ortalaması ile erkek katılımcıların (n=136) N-H toplam puan ortalaması arasında yapılan Bağımsız Örnek t Testi sonucuna göre, kadınların N-H toplam puanı ortalaması ($\bar{X}=15.17$) ile erkeklerin N-H toplam puanı ortalaması ($\bar{X}= 13.07$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir, $t(507)= 2.996$; $p<0,01$. Diğer ölçeklerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmamıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmasa da kadın katılımcıların Negatif-Duygu Düzenleme toplam puan ortalaması ve negatif duygu düzenleme alt ölçekleri olan Negatif-Deneyimi Kontrol Etme, Negatif-Davranışı Engelleme ve Negatif-Duyguları Tolere Etme toplam puan ortalamaları, erkek katılımcıların toplam puan ortalamalarından daha yüksekken, erkek katılımcıların Pozitif-Duygu Düzenleme toplam puan ortalaması ve pozitif duygu düzenleme alt ölçekleri olan Pozitif-Deneyimi Kontrol Etme, Pozitif-Davranışı Engelleme, Pozitif-Davranışı Harekete Geçirme ve Pozitif-Duyguları Tolere Etme toplam puan ortalamalarının, kadın katılımcıların toplam puan ortalamalarından daha yüksek olması dikkate değerdir. Ayrıca, kadın katılımcıların Genel-Duygu Düzenleme toplam puan ortalaması ile Depresyon, Anksiyete ve Stres toplam puan ortalamalarının, erkek katılımcılardan anlamlı bir farklılık olmasa da daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Bk. Tablo 1).

Yaşa Bağlı Farklılıklar

Yaş grupları oluştururken analiz yapmaya uygun hale getirmek amacıyla genç yetişkinler (18-30 yaş arası, n=368) ve orta-ileri yaş yetişkinler (31-66 yaş, n=141) olmak üzere iki grup meydana getirilmiştir. Genç yetişkin grubundaki katılımcıların Genel-Duygu Düzenleme, Pozitif- ve Negatif-Duygu Düzenleme toplam puan ortalamaları ile tüm alt ölçeklerdeki toplam puan ortalamaları, orta-ileri yaş yetişkin grubundaki katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca genç yetişkinlerin Depresyon, Anksiyete ve Stres puanları da daha yüksek olarak saptanmıştır. Yaş gruplarının Perth DDYE ve DASS-21 alt ölçeklerinin toplam puan ortalamaları arasında farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre, genç yetişkinlerin Pozitif-Duyguları Tolere Etme alt ölçeği hariç tüm alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları ile orta-ileri yaş yetişkinlerin toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; tüm karşılaştırmalar için $p<01$ (Bk. Tablo 1). Bu sonuçlara göre, genç yetişkinler Pozitif-Duyguları Tolere Etme alt  l eği haricinde tüm alt ölçeklerde istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek puanlara sahiptir.

Algılanan Gelir Seviyesine Bağlı Farklılıklar

Katılımcılarda düşük ve orta altı geliri olanlar bir kategoride ($n=243$), orta-orta üstü ve yüksek geliri olanlar ise bir başka kategoride ($n=266$) toplanmıştır. Algılanan gelir düzeyini iki kategoride toplamak, istatistiksel analizlerde kişi sayısı açısından denge sağlaması ve bu kategorilerin ölçekler üzerinde anlamlı bir etki yaratmasından ötürü tercih edilmiştir. Algılanan gelir gruplarının Perth DDYE ve DASS-21 alt  l eklerinin toplam puan ortalamaları arasında farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için yapılan Bağımsız  rnek t-Testi sonucuna göre, düşük-orta altı geliri olan katılımcıların Negatif-Deneyimi Kontrol Etme ve Negatif-Duyguları Tolere Etme alt ölçekleri hariç tüm alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları ile orta-orta üstü ve yüksek geliri olan katılımcıların toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir; tüm karşılaştırmalar için $p<05$ (Bk. Tablo 1). Bu sonuçlara göre, düşük-orta altı geliri olan katılımcılar, Negatif-Deneyimi Kontrol Etme ve Negatif-Duyguları Tolere Etme alt ölçekleri haricinde tüm alt ölçeklerde istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek puanlara sahiptir.

Tablo 2. Eğitim ve Medeni Durum Kategorilerinin
Betimleyici İstatistik Değerleri

	Eğitim				Medeni Durum			
	İlkokul-Ortaokul-Lise Mezunu (n=194)	Üniversite veya Yükseköğrenim Mezunu (n=186)	Üniversite veya Yükseköğrenim Öğrencisi (n=129)	Bekar- romantik ilişkisi yok (n=257)	Bekar- romantik ilişkisi var (n=108)	Evli (n=144)		
	$\bar{X}$ SS	$\bar{X}$ SS	$\bar{X}$ SS	$\bar{X}$ SS	$\bar{X}$ SS	$\bar{X}$ SS		
Negatif-deneşimi kontrol etme	11.47 5.55	11.69 5.76	12.16 4.97	12.39 5.12	12.77 5.39	9.77 5.72		
Negatif-davranışı engelleme	10.34 5.55	10.96 6.12	10.84 5.22	11.25 5.56	12.08 6.06	8.66 5.07		
Negatif-davranışı harekete geçirme	14.03 6.95	14.48 7.25	15.67 6.84	15.78 6.37	16.42 7.30	11.17 6.88		
Negatif-duyguları tolere etme	14.21 6.16	14.61 6.40	15.74 5.37	15.55 5.69	15.71 5.69	12.58 6.52		
Pozitif-deneşimi kontrol etme	11.02 5.69	10.16 5.52	11.20 5.16	11.40 5.33	11.08 5.42	9.34 5.65		
Pozitif-davranışı engelleme	9.04 5.05	8.20 4.65	8.87 5.02	9.16 4.99	9.05 5.00	7.58 4.53		
Pozitif-davranışı harekete geçirme	8.21 4.56	7.58 4.63	8.55 5.02	8.55 4.94	8.09 4.59	7.19 4.27		
Pozitif-duyguları tolere etme	6.92 4.28	6.42 4.29	6.88 4.41	6.69 4.21	6.91 4.54	6.65 4.34		
Negatif-Duygu Düzenleme	50.06 20.52	51.74 21.55	54.43 17.13	54.96 18.29	56.99 19.85	42.19 20.42		
Pozitif-Duygu Düzenleme	35.18 16.66	32.36 15.82	35.50 16.29	35.80 15.99	35.13 16.48	30.76 16.27		
Genel-Duygu Toplam	85.24 32.57	84.11 33.31	89.92 28.40	90.77 29.48	92.12 31.24	72.95 32.89		
Depresyon	13.61 4.94	13.48 5.06	14.44 4.84	14.57 5.06	14.50 5.15	11.81 4.06		
Anksiyete	13.01 4.64	12.35 4.44	12.84 4.65	13.08 4.50	13.48 5.42	11.52 3.73		
Stres	14.27 4.65	14.13 4.52	14.74 4.71	14.40 4.47	15.67 5.14	13.23 4.20		

Eğitime Bağlı Farklılıklar

Katılımcılarda ilkokul, ortaokul ve lise mezunları bir kategoride (n=194), üniversite ve yükseköğrenim mezunları bir kategoride (n=186), üniversite veya yükseköğrenim eğitime devam eden öğrenciler (n=129) ise bir başka kategoride toplanmıştır. Kategoriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak toplam puan ortalamaları incelendiğinde, üçüncü kategoride yer alan eğitime devam eden öğrencilerin birçok alt ölçekte (Pozitif-ve Negatif-Davranışı Engelleme, Pozitif-Duyguları Tolere Etme ve Anksiyete hariç tüm alt ölçekler) toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Bk. Tablo 2).

Medeni Duruma Bağlı Farklılıklar

Katılımcılarda bekar ve romantik ilişkisi olmayanlar bir kategoride (n=257), bekar ve romantik ilişkisi olanlar diğer kategoride (n=108) ve evli olanlar ise bir başka kategoride (n=144) toplanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, Pozitif-Duyguları Tolere Etme haricinde tüm alt ölçeklerde (Negatif-deneyimi kontrol etme için $F(2,508)=13.61$; $p<.001$, Negatif-davranışı engelleme için $Welch(2,254.14)=15.43$; $p<0,001$, Negatif-davranışı harekete geçirme için $F(2,508)=26.63$; $p<.001$, Negatif-duyguları tolere etme için $Welch(2,253.27)=11.83$; $p<0,001$, Pozitif-deneyimi kontrol etme için $F(2,508)=6.89$; $p<.01$, Pozitif-davranışı engelleme için $F(2,508)=5.21$; $p<.01$, Pozitif-davranışı harekete geçirme için $F(2,508)=3.89$; $p<.05$, Negatif-Duygu Düzenleme için $F(2,508)=25.35$; $p<.001$, Pozitif-Duygu Düzenleme için $F(2,508)=4.69$; $p<.05$, Genel-Duygu Düzenleme için $F(2,508)=18.07$; $p<.001$, Depresyon için $Welch(2,261.40)=20.13$; $p<0,001$, Anksiyete için $Welch(2,250.42)=8.88$; $p<0,001$, Stres için $Welch(2,250.02)=8.47$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Anlamlı farklılık çıkan tüm alt ölçekler için yapılan post-hoc karşılaştırma analizlerinde, evli olan katılımcıların toplam puan ortalamaları anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur (Bk. Tablo 2 ve 3).

Tablo 3. Perth DDEYE ve DASS-21 Alt Ölçeklerinin Medeni Durum Kategorileri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ve Welch Testi ile Karşılaştırılması

Toplam Puanlar	Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Negatif-deneyimi kontrol etme	Gruplar arası	780.85	2	390.42	13.615	.000
	Gruplar içi	14509.74	506	28.67		
	Toplam	15290.58	508			
Negatif-davranışı harekete geçirme	Gruplar arası	2407.33	2	1203.66	26.634	.000
	Gruplar içi	22867.42	506	45.19		
	Toplam	25274.75	508			
Pozitif-deneyimi kontrol etme	Gruplar arası	408.32	2	204.16	6.890	.001
	Gruplar içi	14992.49	506	29.63		
	Toplam	15400.81	508			
Pozitif-davranışı engelleme	Gruplar arası	246.73	2	123.36	5.210	.006
	Gruplar içi	11980.23	506	23.68		
	Toplam	12226.95	508			
Pozitif-davranışı harekete geçirme	Gruplar arası	171.07	2	85.54	3.893	.02
	Gruplar içi	11116.65	506	21.97		
	Toplam	11287.73	508			
Pozitif-duyguları tolere etme	Gruplar arası	4.68	2	2.34	.125	.88
	Gruplar içi	9452.81	506	18.68		
	Toplam	9457.49	508			
Negatif-Duygu Düzenleme	Gruplar arası	18789.74	2	9394.87	25.355	.000
	Gruplar içi	187491.61	506	370.54		
	Toplam	206281.36	508			
Pozitif-Duygu Düzenleme	Gruplar arası	2452.14	2	1226.07	4.686	.000
	Gruplar içi	132399.04	506	261.66		
	Toplam	134851.18	508			
Genel-Duygu Toplam	Gruplar arası	34402.82	2	17201.41	18.070	.000
	Gruplar içi	481686.09	506	951.95		
	Toplam	516088.90	508			

	Gruplar Arası df1	Gruplar İçi df2	Welch	p
Negatif-davranışı engelleme	2	254.14	15.430	.000
Negatif-duyguları tolere etme	2	253.27	11.827	.000
Depresyon	2	261.40	20.134	.000
Anksiyete	2	250.42	8.879	.000
Stres	2	250.02	8.466	.000

Depresyon, Anksiyete ve Stres için Regresyon Analizleri

Depresyon için

Negatif-Duygu Düzenleme alt ölçeklerinin, depresyon üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucuna göre, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(4,504)=43.28$, $p<.001$). Kurulan model, bağımlı değişkenin (depresyonun) %25.6'sını ($R^2 = .256$) açıklamaktadır. Analiz sonucunda, Negatif-deneyimi kontrol etme ($B=0.19$, $p<.001$) ve Negatif-davranışı engelleme ($B=0.22$, $p<.001$) değişkenleri anlamlı pozitif etkiler gösterirken, Negatif-davranışı harekete geçirme ($B=0.10$, $p<.05$) etkisi kısıtlı ama yine de anlamlı pozitif bir etki göstermiştir. Negatif-duyguları tolere etme değişkeninin etkisi ise anlamlı bulunmamıştır ($B=-0.05$, $p>.05$). Ayrıca, yapılan çoklu bağlantı testi sonuçlarına göre, modelde herhangi bir çoklu bağlantı problemi yer almamaktadır. Bu sonuca göre, depresyon üzerinde Negatif-deneyimi kontrol etme ve Negatif-davranışı etkileme değişkenlerinin anlamlı ve daha büyük bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Aynı analiz Pozitif-Duygu Düzenleme alt ölçeklerinin depresyon üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapıldığında da model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(4,504)=32.05$, $p<.001$). Kurulan model, bağımlı değişkenin (depresyonun) %20.3'ünü ($R^2=.203$) açıklamaktadır. Analiz sonucunda, Pozitif-deneyimi kontrol etme ($B=0.39$, $p<.001$) ve Pozitif-davranışı engelleme ($B=0.18$, $p<.01$) değişkenleri anlamlı pozitif etkiler gösterirken, Pozitif-davranışı harekete geçirme ($B=-0.11$, $p>.05$) ve Pozitif-duyguları tolere etme ($B=-0.08$, $p>.05$) değişkenlerinin etkileri anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, yapılan çoklu bağlantı testi sonuçlarına göre, modelde herhangi bir çoklu bağlantı problemi yer almamaktadır. Bu sonuca göre, depresyon üzerinde Pozitif-deneyimi kontrol etme ve Pozitif-davranışı engelleme değişkenlerinin anlamlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Bk. Tablo 4).

Anksiyete için

Negatif-Duygu Düzenleme alt ölçeklerinin, anksiyete üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucuna göre, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(4,504)=29.71$, $p<.001$). Kurulan model, bağımlı değişkenin (anksiyetenin) %19.1'ini ($R^2=.191$) açıklamaktadır. Analiz sonucunda, Negatif-davranışı engelleme ($B=0.22$, $p<.001$) ve Negatif-davranışı harekete geçirme ($B=0.10$, $p<.05$) değişkenleri anlamlı pozitif etkiler gösterirken, Negatif-duyguları tolere etme ($B=-0.08$, $p<.05$) değişkeni anlamlı negatif yönde ve kısıtlı bir etki göstermektedir. Negatif-deneyimi kontrol etme değişkeninin etkisi ise anlamlı bulunmamıştır ($B=0.10$, $p>.05$). Ayrıca, yapılan çoklu bağlantı testi sonuçlarına göre, modelde herhangi bir çoklu bağlantı problemi yer almamaktadır. Bu sonuca göre, anksiyete üzerinde Negatif-davranışı engelleme ve Negatif-davranışı harekete geçirme değişkenlerinin anlamlı etkiye sahip olduğu, Negatif-davranışı harekete geçirme değişkenin daha kısıtlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Aynı analiz Pozitif-Duygu Düzenleme alt ölçeklerinin anksiyete üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapıldığında da model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(4,504)=24.28$, $p<.001$). Kurulan model, bağımlı değişkenin (anksiyetenin) %16.2'sini ($R^2=.162$) açıklamaktadır. Analiz sonucunda, Pozitif-deneyimi kontrol etme ($B=0.27$, $p<.001$) ve Pozitif-davranışı engelleme ($B=0.17$, $p=.005$) değişkenleri anlamlı pozitif etkiler gösterirken, Pozitif-davranışı harekete geçirme ($B=-0.07$, $p>.05$) ve Pozitif-duyguları tolere etme ($B=0.00$, $p>.05$) değişkenlerinin etkisi anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, yapılan çoklu bağlantı testi sonuçlarına göre, modelde herhangi bir çoklu bağlantı problemi yer almamaktadır. Bu sonuca göre, anksiyete üzerinde Pozitif-deneyimi kontrol etme ve Pozitif-davranışı engelleme değişkenlerinin anlamlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Bk. Tablo 5).

Tablo 4. Depresyonu Yordamak için Yapılan
Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Toplam puan	B (b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Sabit (a)	8.421	0.547		15.383	.000
Negatif-deneyimi kontrol etme	0.190	0.054	0.209	3.492	.001
Negatif-davranışı engelleme	0.224	0.047	0.256	4.802	.000
Negatif-davranışı harekete geçirme	0.099	0.044	0.140	2.242	.025
Negatif-duyguları tolere etme	-0.048	0.038	-0.059	-1.269	.205

$R^2 = .256$ $F(4,504)=43.28$ $p<.001$ (Negatif-Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri için)

Sabit (a)	9.483	0.469		20.220	0.000
Pozitif-deneyimi kontrol etme	0.392	0.047	0.434	8.375	0.000
Pozitif-davranışı engelleme	0.175	0.063	0.172	2.783	0.006
Pozitif-davranışı harekete geçirme	-0.112	0.069	-0.106	-1.616	0.107
Pozitif-duyguları tolere etme	-0.079	0.062	-0.069	-1.274	0.203

$R^2 = .203$ $F(4,504)=32.05$ $p<.001$ (Pozitif-Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri için)

Tablo 5. Anksiyeteyi Yordamak için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Toplam puan	B (b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Sabit (a)	8,970	0,525		17,074	0,000
Negatif-deneyimi kontrol etme	0,102	0,052	0,122	1,949	0,052
Negatif-davranışı engelleme	0,220	0,045	0,274	4,924	0,000
Negatif-davranışı harekete geçirme	0,098	0,042	0,151	2,313	0,021
Negatif-duyguları tolere etme	-0,083	0,036	-0,110	-2,281	0,023

$R^2 = .191$ $F(4,504)=29.71$ $p<.001$ (Negatif-Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri için)

Sabit (a)	8,936	0,443		20,188	0,000
Pozitif-deneyimi kontrol etme	0,272	0,044	.328	6,164	0,000
Pozitif-davranışı engelleme	0,166	0,059	.178	2,800	0,005
Pozitif-davranışı harekete geçirme	-0,072	0,065	-.075	-1,106	0,269
Pozitif-duyguları tolere etme	0,001	0,059	.001	0,023	0,982

$R^2 = .162$ $F(4,504)=24.28$ $p<.001$ (Pozitif-Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri için)

Stres için

Negatif-Duygu Düzenleme alt ölçeklerinin, stres üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucuna göre, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(4,504)=46.17$, $p<.001$). Kurulan model, bağımlı değişkenin (stresin) %26.8'ini ($R^2=.268$) açıklamaktadır. Analiz sonucunda, Negatif-deneyimi kontrol etme ($B=0.20$, $p<.001$) ve Negatif-davranışı engelleme ($B=0.23$, $p<.001$) değişkenleri

anlamli pozitif etkiler gösterirken, Negatif-davranışı harekete geçirme ($B=0.05$, $p>.05$) ve Negatif-duyguları tolere etme ($B=-0.01$, $p>.05$) değişkenlerinin etkileri anlamli bulunmamıştır. Ayrıca, yapılan çoklu bağlantı testi sonuçlarına göre, modelde herhangi bir çoklu bağlantı problemi yer almamaktadır. Bu sonuca göre, stres üzerinde Negatif-deneyimi kontrol etme ve Negatif-davranışı engelleme değişkenlerinin anlamli etkiye sahip olduğu söylenebilir. Aynı analiz Pozitif-Duygu Düzenleme alt ölçeklerinin stres üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapıldığında da model istatistiksel olarak anlamli bulunmuştur ($F(4,504)=33.26$, $p<.001$). Kurulan model, bağımlı değişkenin (stresin) %20.9'unu ($R^2=.209$) açıklamaktadır. Analiz sonucunda, Pozitif-deneyimi kontrol etme ($B=0.36$, $p<.001$) ve Pozitif-davranışı engelleme ($B=0.16$, $p<.01$) değişkenleri anlamli pozitif etkiler gösterirken, Pozitif-davranışı harekete geçirme ($B=-0.07$, $p>.05$) ve Pozitif-duyguları tolere etme ($B=0.09$, $p>.05$) değişkenlerinin etkisi anlamli bulunmamıştır. Ayrıca, yapılan çoklu bağlantı testi sonuçlarına göre, modelde herhangi bir çoklu bağlantı problemi yer almamaktadır. Bu sonuca göre, stres üzerinde Pozitif-deneyimi kontrol etme ve Pozitif-davranışı engelleme değişkenlerinin anlamli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Bk. Tablo 6).

Tablo 6. Stresi Yordamak için Yapılan
Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Toplam puan	B (b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Sabit (a)	9,028	0,505		17,893	0,000
Negatif-deneyimi kontrol etme	0,203	0,050	0,241	4,059	0,000
Negatif-davranışı engelleme	0,227	0,043	0,280	5,283	0,000
Negatif-davranışı harekete geçirme	0,047	0,041	0,072	1,161	0,246
Negatif-duyguları tolere etme	-0,013	0,035	-0,017	-0,370	0,712
$R^2=.268$ $F(4,504)=46.17$ $p<.001$ (Negatif-Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri için)					
Sabit (a)	10.266	0.434		23.640	0.000
Pozitif-deneyimi kontrol etme	0.363	0.043	.433	8.386	0.000
Pozitif-davranışı engelleme	0.157	0.058	.167	2.706	0.007
Pozitif-davranışı harekete geçirme	-0.075	0.064	-.077	-1.169	0.243
Pozitif-duyguları tolere etme	-0.088	0.058	-.082	-1.532	0.126
$R^2=.209$ $F(4,504)=33.26$ $p<.001$ (Pozitif-Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri için)					

Tartışma

Duygu düzenleme, birçok psikopatolojinin yordayıcısıdır²⁶. Hem pozitif hem de negatif duygu düzenleme stratejilerinin öğretilmesi ve duygu düzenleme beceri seviyesinin artırılması, birçok psikopatolojinin tedavisinde faydalı olacaktır. Bu çalışmada, Gross'un duygu düzenleme süreç modeline dayanan ve duygu düzenlemedeki yetkinliği ölçmeyi amaçlayan, Perth DDYE'nin Türk örneklemindeki sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi ile birlikte depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

Cinsiyet kategorilerine göre ölçeklerin puan ortalamaları incelendiğinde, negatif duyguları düzenlemede güçlük çeken daha çok kadınlar iken, pozitif duyguları düzenlemede güçlük çeken daha çok erkekler gibi gözükmektedir. Ayrıca kadınların depresyon, anksiyete ve stres puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu karşılaştırmaların istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Bu çalışmada, Negatif-davranışı hareket geçirme alt ölçeği haricinde hiçbir farklılık istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Buna göre, kadın katılımcıların negatif duygular deneyimlerken baskın olmayan davranışsal tepkileri, örneğin, günlük işleri tamamlayabilme, aktifleştirmede erkek katılımcılara kıyasla daha fazla zorlandıkları söylenebilir. Bulgu, kadınların duygu düzenleme tercihlerinde geri çekilme gibi daha pasif yöntemlere yatkın olmasıyla açıklanabilir²⁷. Goodall²⁸ araştırmasında, cinsiyetin pozitif duygu düzenleme üzerinde herhangi bir anlamlı etkisi olmadığını saptamıştır. Nolen-Hoeksama²⁹ ruminasyon eğilimini göz önünde bulundurarak, kadınların depresyon ve anksiyete bozukluklarına karşı daha hassas olduklarını, erkeklerin ise dikkat dağıtma ve problem çözme stratejilerini kullanmaya yatkın olduklarını; bunun kısa vadede etkili olduğu ancak uzun vadede agresyon ve madde bağımlılığı gibi sorunlarda artışa neden olabileceğini vurgulamıştır. Yapılan diğer araştırmalarda, kadınların erkeklere göre daha fazla negatif duygu bildirdikleri bulunmuştur. Bunun nedenini kadınların ruminasyona daha yatkın

26 Joseph V. Ciarrochi - Frank P. Deane, "Emotional Competence and Willingness to Seek Help from Professional and Nonprofessional Sources", *British Journal of Guidance & Counselling*, vol. 29, no. 2, 2001, p. 233-246.

27 Nicole M. Monteiro – Shyngle K. Balogun – Kutlo N. Ortaile, "Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana", *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 19, no. 2, 2014, p. 153-173.

28 Karen Goodall, "Individual Differences in the Regulation of Positive Emotion: The Role of Attachment and Self-Esteem", *Personality and Individual Differences*, vol. 74, 2015, p. 208-213.

29 Susan Nolen-Hoeksama, "Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender", *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 8, 2012, p. 161-187.

olması ile açıklamışlardır³⁰. Ayrıca, kadınların ergenlik dönemi ile birlikte daha yüksek oranlarda depresyon ve anksiyete belirtilerine sahip olmalarının diğer bir nedeni de içselleştirilmiş negatif duygular deneyimleme ve ifade etme ilişkili olabilir³¹. Tüm bu araştırmalar ve sonuçları göz önüne alındığında, bu çalışmadaki kadınların erkeklere oranla negatif duygu düzenleme, depresyon, anksiyete ve stres puanlarının daha yüksek olması ile uyumlu gözükmektedir ve literatürdeki bulgular nedenlerine dair bir bakış açısı sağlamaktadır.

Genç yetişkinler ve orta-ileri yaş yetişkinler arasındaki farklılıklara göz atıldığında, genç yetişkinlerin hem negatif hem pozitif duygu düzenlemede güçlük çekme ile depresyon, anksiyete ve stres puanları daha yüksek saptanmıştır. Duyguları düzenlemenin, duyguların değişkenliğinin, negatif duygu deneyimlemenin ve dürtüsel tepkilerin genç yetişkin gruplarında daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar yürütülmüştür^{32,33}. Carstensen ve arkadaşları³⁴ bu farklılığı yaşlı bireylerin olgunlaşma süreci içerisinde daha etkili duygu düzenleme becerisine sahip olmaları ile açıklamaktadır. Bu çalışmada, yaş değişkenine göre farklılaşma incelenirken, genç yetişkin olan yaş grubunda (<30) duygu düzenleme güçlüğü puanları ile depresyon, anksiyete ve stres puanları daha yüksek olarak saptanmıştır ve bu sonuç literatür ile uyumlu gözükmektedir. Duygu düzenleme güçlükleri ile ilgili yapılacak olan gelecek araştırmalarda ve duygu düzenleme beceri uygulamalarında bu grupların göz önünde bulundurulması önemlidir.

Algılanan gelir seviyelerine bakıldığında, düşük-orta altı gelir grubunda olan katılımcıların duygu düzenlemede güçlük çekme ile depresyon, anksiyete ve stres puanları daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada³⁵, etkili duygu

-
- 30 Dorte Kirkegaard Thomsen – Mimi Yung Mehlsen - Andrus Viidik - Bo Sommerlund - Robert Zachariae, “Age and Gender Differences in Negative Affect-Is There a Role for Emotion Regulation?”, *Personality and Individual Differences*, vol. 38, no. 8, 2005, p. 1935-1946.
- 31 Carolyn Zahn-Waxler – Elizabeth A.Shirtcliff – Kristine Marceau, “Disorders of childhood and adolescence: Gender and psychopathology”, *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 4, 2008, p. 275-303.
- 32 Vasiliki Orgeta, “Specificity of Age Differences in Emotion Regulation”, *Aging & Mental Health*, vol. 13, no. 6, 2009, p. 818-826.
- 33 Dorte Kirkegaard Thomsen – Mimi Yung Mehlsen - Andrus Viidik - Bo Sommerlund - Robert Zachariae, “Age and Gender Differences in Negative Affect-Is There a Role for Emotion Regulation?”, *Personality and Individual Differences*, vol. 38, no. 8, 2005, p. 1935-1946.
- 34 Laura L. Carstensen - Derek M. Isaacowitz - Susan T. Charles, “Taking Time Seriously-A Theory of Socioemotional Selectivity”, *American Psychologist*, vol. 54, no.3, 1999, p. 165-181.
- 35 Allison S. Troy - Brett Q. Ford - Kateri McRae - Pareezad Zarolia - Iris B. Mauss, “Change the Things You Can: Emotion Regulation Is More Beneficial for People from Lower Than from Higher Socioeconomic Status”, *Emotion*, vol. 17, no. 1, 2017, p. 141-154.

düzenlemenin düşük sosyoekonomik seviyesine sahip kişilerde, psikolojik sağlığa önemli bir katkı sağladığı bulunmuştur; çünkü sosyoekonomik seviyesi düşük olan bireylerin çevrelerini kontrol imkanları kısıtlıdır ve duygu düzenleme stratejileri ile duygularını kontrol ediyor olmaları, olumlu bir katkı sunmaktadır. Düşük sosyoekonomik seviye, depresyon geliştirmede bir risk faktörüdür³⁶. Anksiyete bozuklukları ve düşük sosyoekonomik seviye ilişkisini inceleyen bir araştırmada ise, düşük sosyoekonomik seviyenin kadınlarda anksiyete bozuklukları ile ilişkili olduğu, erkeklerde ise anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Bu durum, cinsiyet farklılığının etkisini düşündürmektedir³⁷. Çalışmanın bulguları ile literatür uyumlu gözükmektedir.

Eğitim açısından sonuçlar incelendiğinde, neredeyse tüm alt ölçeklerde üniversitede veya yükseköğrenimde eğitimine devam eden öğrencilerin puanları daha yüksektir. Bu sonuç, duyguları düzenlemenin eğitim hayatına devam eden gruplarda daha güç olduğunu gösteren ve bu konuda önlemler ve eğitimler yapılmasını tavsiye eden çalışmalar^{38,39} ile uyumlu gözükmektedir. Üniversite öğrencilerinin son yıllarda duygusal problemler (depresyon, kaygı gibi) yaşama sıklığının artması ve genel nüfus ile karşılaştırıldığında, öğrencilerin duygusal sağlıkların oldukça önemli bir sorun haline gelmiş olması, bu durumu açıklar niteliktedir^{40,41}.

Medeni durum kategorileri arasındaki farklılığı oluşturan ise evli katılımcılar olarak saptanmıştır. Buna göre, evli bireylerin duygu düzenlemede güçlük çekme

-
- 36 Vincent Lorant - Denise Deliege – William Eaton – Annie Robert - Pierre Philippot – Marc Anseau, “Socioeconomic Inequalities in Depression: A Meta-Analysis”, *American Journal of Epidemiology*, vol. 157, no. 2, 2003, p. 98-112.
 - 37 Jessica Mwinyi - Claudia Pisanu - Enrique Castelao - Silvia Stringhini - Martin Preisig - Helgi B. Schiöth, “Anxiety Disorders Are Associated with Low Socioeconomic Status in Women but Not in Men”, *Women’s Health Issues*, vol. 27, no. 3, 2017, p. 302-307.
 - 38 Joana Oliveira – Susana Pedras – Richard A. Inman – Sofia Marques Ramalho, “Latent Profiles of Emotion Regulation Among University Students: Links to Repetitive Negative Thinking, Internet Addiction, and Subjective Wellbeing”, *Frontiers in Psychology*, vol. 15, 2024, 1272643.
 - 39 Helen M. Stallman, “Psychological Distress in University Students: A Comparison with General Population Data”, *Australian Psychologist*, vol. 45, no. 4, 2010, p. 249-257.
 - 40 Sherry A. Benton - John M. Robertson – Wen-Chih Tseng – Fred B. Newton - Stephen L. Benton, “Changes in Counseling Center Client Problems Across 13 Years”, *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 34, no.1, 2003, p. 66-72.
 - 41 Sarah Stewart-Brown – Julie Evans – Jacoby Patterson – Sophie Petersen – Helen Doll – John Balding – David Regis, “The Health of Students in Institutes of Higher Education: An Important and Neglected Public Health Problem?”, *Journal of Public Health Medicine*, vol. 22, no. 4, 2000, p. 492-499.

ile depresyon, anksiyete ve stres puanları daha düşük gözükmektedir. Yalnızlık, zihinsel ve fiziksel sağlığı olumsuz etkilemektedir⁴². Bazı araştırmalar, romantik partnerin olmamasının, yalnızlık duygusuna katkıda bulunduğunu ve evli olmanın yalnızlığa karşı koruyucu bir faktör olduğunu belirtmiştir⁴³. Bu araştırmada evli olan bireylerin duygu düzenlemede daha az güçlük çektikleri bulgusu ile uyumlu gözükmektedir. Bu bulgudan farklı olarak, Pakistan’da 25-55 yaş aralığında eğitilmiş ve evlenmemiş kadınlarla yapılan bir çalışmada, bekar olmanın yalnızlık duygusunu yordamadığı ve duygu düzenleme üzerinde bir etkisi olmadığı saptanmıştır⁴⁴. Bu durum, medeni durumun tek başına etkili olmadığını, eğitim ve yalnızlık duygusu değişkenlerinin duygu düzenleme üzerinde etkin olduğunu gösterebilir.

Duygu düzenlemede güçlük çekmeyi ölçen Perth DDEYE’nin alt ölçeklerinin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkileri incelendiğinde, depresyonun Negatif-deneyimi kontrol etme, Negatif-davranışı engelleme ve kısıtlı olarak Negatif-davranışı harekete geçirme; ayrıca Pozitif-deneyimi kontrol etme ve Pozitif-davranışı engelleme değişkenlerinden etkilendiği bulunmuştur. Buna göre, pozitif ve negatif duyguları deneyimlerken negatif olan duyguları aşağı yönde, pozitif olan duyguları da yukarı yönde düzenleme güçlüğü çeken (örn. içinde pozitif duygular uyandırmak için ne yapacağını bilmeyen veya negatif duygular hissettiğinde daha iyi hissetmek için ne yapacağını bilmeyen) bireyler ile pozitif ve negatif duyguları deneyimlerken baskın olan davranışsal tepkileri engellemekte veya dizginlemekte güçlük çeken (örn. negatif veya pozitif bir duygu hissettiğinde davranışlarını kontrol edemeyen) bireyler, depresyon belirtileri göstermeye daha yatkındırlar. Bulgular, depresyonun pozitif duygu düzenleme zorlukları ile ilişkili olduğunu ve depresif bireylerin pozitif duygularını yukarı düzenlemeye nadiren çalıştıklarını, negatif ve pozitif duygu düzenlemede güçlük yaşamının depresyon ile ilişkili olduğunu gösteren literatürdeki çalışmalar ile uyumludur^{45,46}.

42 Thomas Richardson – Peter Elliott – Ron Roberts, “Relationship between loneliness and mental health in students”, *Journal of Public Mental Health*, vol. 16, no. 2, 2017, p. 48-54.

43 Liat Ayalon - Sharon Shiovitz-Ezra - Yuval Palgi, “Associations of Loneliness in Older Married Men and Women”, *Aging & Mental Health*, vol. 17, no. 1, 2013, p. 33-39.

44 Zahra Ejaz - Naeema Sarfaraz - Ayesha Sarfaraz, “Loneliness and Emotional Regulation Among Un-Married Working Women”, *Journal of Professional & Applied Psychology*, vol. 3, no. 2, 2022, p. 241-248.

45 W. Michael Vanderlind – Yael Millgram – Arielle R. Baskin-Sommers – Margaret S. Clark – Jutta Joermann, “Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation”, vol. 76, 2020.

46 Chu Wu - Yafei Tan – Scott D. Blain - Shiyu Shao - Lei Jia - Xiaoqin Wang, “Emotion Regulation Difficulties in Depression and Anxiety: Evidence from the Dynamics of Strategy Use and Daily Affect”, *Journal of Contextual Behavioral Science*, vol. 33, 2024, 100781.

Anksiyetenin Negatif-davranışı engelleme, Negatif-davranışı harekete geçirme, Pozitif-deneyimi kontrol etme ve Pozitif-davranışı engelleme değişkenlerinden etkilendiği saptanmıştır. Buna göre, negatif ve pozitif duyguları deneyimlerken baskın olan davranışsal tepkileri engellemekte veya dizginlemekte (örn. negatif veya pozitif bir duygu hissettiğinde davranışlarını kontrol etmek), negatif duygu deneyimlerken baskın olmayan davranışsal tepkileri aktifleştirmede (örn. negatif duygunun varlığında günlük işlerini sürdürmek) ve pozitif duygularını yukarı yönde düzenlemekte (örn. iyi hisler oluşturmak) güçlük çeken bireyler, anksiyete belirtileri göstermeye daha yatkındırlar. Bulgular, negatif ve pozitif duygu düzenlemenin aynı anda gerçekleştiğinde etkisinin arttığını belirten literatürdeki araştırmalar ile uyumludur⁴⁷. Analizde dikkat çekici olan diğer kısım Negatif-duyguları tolere etme değişkeninin anksiyete üzerinde negatif yönde bir etkiye sahip olmasıdır. Buna göre, Negatif-duyguları tolere etmede güçlük çeken bireylerin, anksiyete puanları daha düşük çıkmaktadır. Bunun sebebi, kaygılı bireylerin kaygıyı, olumsuz durumlara ve sonuçlara karşı dikkati arttırdığı için faydalı görüyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir⁴⁸. Bu konuyla ilgili daha kapsamlı çalışmalar yürütülmelidir.

Stres, Negatif-deneyimi kontrol etme, Negatif-davranışı engelleme, Pozitif-deneyimi kontrol etme ve Pozitif-davranışı engelleme değişkenlerinden etkilenmektedir. Buna göre, pozitif ve negatif duyguları deneyimlerken negatif olan duyguları aşağı yönde, pozitif olan duyguları da yukarı yönde düzenleme güçlüğü çeken (örn. iyi veya kötü hissettiğinde bu hissin geçmesi veya kalması üzerinde hiçbir kontrolü olmayan) bireyler ile pozitif ve negatif duyguları deneyimlerken baskın olan davranışsal tepkileri dizginlemekte güçlük çeken (örn. negatif veya pozitif bir duygu hissettiğinde riskli davranışlar gösteren) bireyler, daha yüksek stres puanlarına sahiptir. Bulgular, stres ile başa çıkmak için pozitif duygu yukarı düzenlemenin etkili bir araç olduğunu, günlük stresin negatif duygu artışı ile ilişkili bulunduğunu gösteren literatürdeki çalışmalar ile uyumludur^{49,50}.

47 Hey Tou Chiu – Lydia Ting Sum Yee – Joyce Lok Yin Kwan – Rebecca Yuen Man Cheung – Wai Kai Hou, “Interactive association between negative emotion regulation and savoring is linked to anxiety symptoms among college students”, *Journal of American College Health*, vol. 68, no. 5, 2020, p. 494-501.

48 Adrian Wells, “Meta-Cognition and Worry: A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder”, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, vol. 23, no. 3, 1995, p. 301-320.

49 Desirée Colombo - Rosa María Baños - Lorena Desdentado - Annet Kleiboer - Jean-Baptiste Pavani - Maja Wrzesien - Juana María Bretón López, “Daily Stress Encounters: Positive Emotion Upregulation and Depressive Symptoms”, *Emotion*, vol. 24, no. 3, 2024, p. 219-226.

50 Clarissa M.E. Richardson, “Emotion regulation in the context of daily stress: Impact on daily affect”, *Personality and Individual Differences*, vol. 112, 2017, p. 150-156.

Depresyon ve anksiyete bozukluklarını transdiagnostik yaklaşımla ele alan çalışmalarda hem negatif hem de pozitif duygu düzenleme stratejilerinin ve güçlük yaşamının psikopatolojiler ile anlamlı ilişkisi bulunmuştur⁵¹. Bu çalışmada, depresyon ve anksiyete bozukluklarının etiyolojisinde duygu düzenleme güçlüklerinin olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlı bir sonuç elde edildiği görülmektedir^{52,53}. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğünü ölçerken yalnızca negatif duyguları aşağı yönde düzenlemeyi değil, pozitif duyguları yukarı yönde düzenlemeyi de değerlendirmek, klinik açıdan faydalı olacaktır. Örneğin, Pozitif-Davranışı Engelleme, Pozitif-Davranışı Harekete Geçirme ve Pozitif-Duyguları Tolere Etmede Güçlük alt ölçeklerinin manik belirtileri ve bipoları açıklamada kullanılabileceği önerilmiştir^{54,55}.

Tüm bu sonuçlara göre depresyon, anksiyete ve stresi ortak olarak Negatif- ve Pozitif-Davranışı Engelleme ve Pozitif-Deneyimi Kontrol Etme yordamaktadır. Negatif ve pozitif duygular hakimken, baskın olan davranışsal tepkileri engellemede veya dizginlemekte güçlük çeken ve pozitif duygular hakimken daha iyi hissetmek için ne yapacağını bilemeyen bireylerin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gösterme ihtimali daha yüksektir. Bu alt ölçekler, depresyon, anksiyete ve stres etiyolojisi incelenirken transdiagnostik yaklaşımlar olarak vaka kavramsallaştırmalarında veya psikopatolojileri iyileştirmede oluşturulacak olan beceri eğitimlerinde ele alınabilir. Bilgimiz dahilinde, bu çalışma, Perth DDYE alt ölçekleri ile depresyon, anksiyete ve stresin arasındaki nedensellik ilişkisini inceleyen ilk çalışmadır ve literatüre katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, eğitim ve medeni durum gibi faktörlerin pozitif ve negatif

- 51 Nicole H. Weiss - Shannon R. Forkus - Ateka A. Contractor - Katherina L. Dixon-Gordon, "The Interplay of Negative and Positive Emotion Dysregulation on Mental Health Outcomes Among Trauma-Exposed Community Individuals", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 12, no. 3, 2020, p. 219-226.
- 52 Stefan G. Hofmann, "Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders", *Cognitive Therapy and Research*, vol. 38, no. 5, 2014, p. 483-492.
- 53 Masayuki Tsujimoto - Toshiki Saito - Yutaka Matsuzaki - Ryuta Kawashima, "Role of Positive and Negative Emotion Regulation in Well-being and Health: The Interplay between Positive and Negative Emotion Regulation Abilities Is Linked to Mental and Physical Health", *Journal of Happiness Studies*, vol. 25, 2024.
- 54 June Gruber - Allison G. Harvey - James J. Gross, "When Trying Is Not Enough: Emotion Regulation and the Effort-Success Gap in Bipolar Disorder", *Emotion*, vol. 12, no. 5, 2012, p. 997-1003.
- 55 David A. Preece - Rodrigo Becerra - Ken Robinson - Justine Dandy - Alfred Allan, "Measuring Emotion Regulation Ability Across Negative and Positive Emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI)", *Personality and Individual Differences*, vol. 135, no. 3, 2018, p. 229-241.

duygu düzenleme yetkinliğinde ve depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde nasıl farklılıklar yarattığı incelenmiştir. Bu yönüyle, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin iyileştirilmesi için uygulanacak müdahalelerde negatif duygu düzenleme güçlüğünde kadınların ve pozitif duygu düzenleme güçlüğünde erkeklerin hem pozitif hem negatif duygu düzenlemede genç yetişkinlerin, düşük-orta gelir düzeyindeki bireylerin, eğitim gören öğrencilerin ve bekar olanların daha hassas olabileceğine dair klinik bir bilgi vermektedir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Analizlere klinik bir örneklem dahil edilmemiştir. Transdiagnostik bir yaklaşım üzerinden duygu düzenleme güçlüğünün depresyon ve anksiyete bozukluklarının etiyolojisinde yer aldığı tartışılmış olsa da depresyon veya anksiyete bozukluğu tanısı almış kişiler bu çalışmada yer almamıştır. İleride yapılacak çalışmalarda, klinik örneklem dahil edilebilir.

Gelir düzeyi değişkeni katılımcıların öznel algısına dayalı iki kategoriden oluşmaktadır. Daha objektif bir değerlendirme sağlamak amacı ile gelir düzeyleri sayısal olarak sorulabilir ve kategori sayısı artırılabilir.

Bu çalışmada yalnızca duygu düzenlemede güçlük çekmeye dair olan alt ölçekler bağımsız değişkenler olarak değerlendirilip, depresyon, anksiyete ve stresi yordamaları incelenmiştir. Ancak yapılan çalışmalarda⁵⁶, bu ilişkinin iki yönlü olduğunu gösteren sonuçlar bulunmuştur. Yapılacak diğer araştırmalarda, bu ilişki ters yönden de incelenirse daha kapsamlı bir bakış açısı elde edilebilir.

Depresyon, anksiyete ve stres dışında kalan psikopatolojik bozukluklar için Perth DDYE alt ölçekleri açısından nedensellik ilişkisi de çalışılabilir. Böylece transdiagnostik yaklaşım diğer bozukluklar için de genişletilmiş olur.

Kaynakça

Akbaş, Derya – Kahya, Yasemin, “Pozitif ve Negatif Duyguları Düzenleme: Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanterinin Türkçe Uyarlama Çalışması”, *Psikoloji Çalışmaları*, vol. 42, no. 3, 2022; doi: 10.26650/SP2021-955782.

Aldao, Amelia – Nolen-Hoeksema, Susan – Schweizer, Susanne, “Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic

56 Amy Dawel - Yiyun Shou – Amelia Gulliver - Nicolas Cherbuin - Michelle Banfield - Kristen Murray - Alison L. Calear - Alyssa R. Morse - Louise M. Farrer – Michael Smithson, “Cause or Symptom? A Longitudinal Test of Bidirectional Relationships Between Emotion Regulation Strategies and Mental Health Symptoms”, *Emotion*, vol. 21, no. 7, 2021, 1511-1521.

Review”, *Clinical Psychology Review*, vol. 30, no.2, 2010; doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.

Ayalon, Liat – Shiovitz-Ezra, Sharon – Palgi, Yuval, “Associations of Loneliness in Older Married Men and Women”, *Aging & Mental Health*, vol. 17, no. 1, 2013; doi:10.1080/13607863.2012.702725.

Benton, Sherry A. – Robertson, John M. – Tseng, Wen-Chih – Newton, Fred B. – Benton, Stephen L., “Changes in Counseling Center Client Problems Across 13 Years”, *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 34, no. 1, 2003; doi: 0.1037/0735-7028.34.1.66.

Carl, Jenna R. – Soskin, David P. – Kerns, Caroline – Barlow, David H., “Positive Emotion Regulation in Emotional Disorders: A Theoretical Review”, *Clinical Psychology Review*, vol. 33, no. 3, 2013; doi: 10.1016/j.cpr.2013.01.003.

Carstensen, Laura L. – Isaacowitz, Derek M. – Charles, Susan T., “Taking Time Seriously-A Theory of Socioemotional Selectivity”, *American Psychologist*, vol. 54, no. 3, 1999; doi: 10.1037/0003-066X.54.3.165.

Carstensen, Laura L. – Pasupathi, Monisha – Mayr, Ulrich – Nesselroade, John R., “Emotional Experience in Everyday Life Across the Adult Life Span”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79, no. 4, 2000; doi: 10.1037/0022-3514.79.4.644.

Chiu, Hey Tou –Yee, Lydia Ting Sum – Kwan, Joyce Lok Yin –Cheung, Rebecca Yuen Man – Hou, Wai Kai, “Interactive association between negative emotion regulation and savoring is linked to anxiety symptoms among college students”, *Journal of American College Health*, vol. 68, no. 5, 2020.

Ciarrochi, Joseph V. – Deane, Frank P., “Emotional Competence and Willingness to Seek Help from Professional and Nonprofessional Sources”, *British Journal of Guidance & Counselling*, vol. 29, no. 2, 2001; doi:10.1080/03069880124843.

Cludius, Barbara – Mennin, Douglas – Ehring, Thomas, “Emotion Regulation as a Transdiagnostic Process”, *Emotion*, vol. 20, no. 1, 2020; doi: 10.1037/emo0000646.

Colombo, Desirée – Baños, Rosa María – Desdentado, Lorena – Kleiboer, Annet – Pavani, Jean-Baptiste – Wrzesien, Maja – López, Juana María Bretón, “Daily Stress Encounters: Positive Emotion Upregulation and Depressive Symptoms”, *Emotion*, vol. 24, no. 3, 2024.

Dawel, Amy – Shou, Yiyun – Gulliver, Amelia – Cherbuin, Nicolas – Banfield, Michelle – Murray, Kristen – Calear, Alison L. – Morse, Alyssa R. – Farrer,

Louise M. – Smithson, Michael, “Cause or Symptom? A Longitudinal Test of Bidirectional Relationships Between Emotion Regulation Strategies and Mental Health Symptoms”, *Emotion*, vol. 21, no. 7, 2021; doi: 10.1037/emo0001018.

Ehrenreich, Jill T. – Fairholme, Christopher P. – Buzzella, Brian A. – Ellard, Kristen K. – Barlow, David H., “The Role of Emotion in Psychological Therapy”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 14, no. 4, 2007; doi: 10.1111/j.1468-2850.2007.00102.x.

Ejaz, Zahra – Sarfaraz, Naeema – Sarfaraz, Ayesha, “Loneliness and Emotional Regulation Among Un-Married Working Women”, *Journal of Professional & Applied Psychology*, vol. 3, no. 2, 2022; doi: 10.52053/jpap.v3i2.102.

Goodall, Karen, “Individual Differences in the Regulation of Positive Emotion: The Role of Attachment and Self-Esteem”, *Personality and Individual Differences*, vol. 74, 2015; doi: 10.1016/j.paid.2014.10.033.

Gross, James J. – Jazaieri, Hooria, “Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective”, *Clinical Psychological Science*, vol. 2, no. 4, 2014; doi: 10.1177/2167702614536164.

Gruber, June – Eidelman, Polina – Johnson, Sheri L. – Smith, Bailey – Harvey, Allison G., “Hooked on a Feeling: Rumination About Positive and Negative Emotion in Inter-Episode Bipolar Disorder”, *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 120, no. 4, 2011; doi: 10.1037/a0023667.

Gruber, June – Harvey, Allison G. - Gross, James J., “When Trying Is Not Enough: Emotion Regulation and the Effort–Success Gap in Bipolar Disorder”, *Emotion*, vol. 12, no. 5, 2012; doi: 10.1037/a0026822.

Henry, Julie D. – Crawford, John R., “The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample”, *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 44, pt.2, 2005; doi: 10.1348/014466505X29657.

Hofmann, Stefan G., “Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders”, *Cognitive Therapy and Research*, vol. 38, no. 5, 2014; doi:10.1007/s10608-014-9620-1.

Jazaieri, Hooria – Urry, Heather L. – Gross, James J., “Affective Disturbance and Psychopathology: An Emotion Regulation Perspective”, *Journal of Experimental Psychopathology*, vol. 4, no. 5, 2013; doi: 10.5127/jep.030312.

Keltner, Dacher – Gross, James J., “Functional Accounts of Emotions”, *Cognition & Emotion*, vol. 13, no. 5, 1999; doi: 10.1080/026999399379140.

Kim, Sohye – Sharp, Carla – Carbone, Crystal, “The Protective Role of Attachment Security for Adolescent Borderline Personality Disorder Features via Enhanced Positive Emotion Regulation Strategies”, *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, vol. 5, no. 2, 2014; doi: 10.1037/per0000038.

Koole, Sander L., “The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review”, *Cognition & Emotion*, vol. 23, no. 1, 2009; doi:10.1080/02699930802619031.

Lorant, Vincent – Deliege, Denise – Eaton, William – Robert, Annie – Philippot, Pierre – Ansseau, Marc, “Socioeconomic Inequalities in Depression: A Meta-Analysis”, *American Journal of Epidemiology*, vol. 157, no. 2, 2003; doi: 10.1093/aje/kwfl82.

Lovibond, Peter F. – Lovibond, S. H., “The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 33, no.3, 1995; doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-u.

Mauss, Iris B. – Levenson, Robert W. – McCarter, Lisa – Wilhelm, Frank H. – Gross, James J., “The Tie That Binds? Coherence Among Emotion Experience, Behavior, and Physiology”, *Emotion*, vol. 5, no. 2, 2005; doi: 10.1037/1528-3542.5.2.175.

McRae, Kateri – Gross, James J., “Emotion Regulation”, *Emotion*, vol. 20, no. 1, 2020; doi: 10.1037/emo0000703.

Monteiro, Nicole M. – Balogun, Shyngle K. – Ortaile, Kutlo N., “Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana”, *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 19, no. 2, 2014.

Mwinyi, Jessica – Pisanu, Claudia – Castelao, Enrique – Stringhini, Silvia – Preisig, Martin – Schiöth, Helgi B., “Anxiety Disorders Are Associated with Low Socioeconomic Status in Women but Not in Men”, *Women’s Health Issues*, vol. 27, no. 3, 2017; doi: 10.1016/j.whi.2017.01.001.

Nolen-Hoeksema, Susan, “Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender”, *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 8, 2012; doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109.

Oliveira, Joana – Pedras, Susana – Inman, Richard A. – Ramalho, Sofia Marques, “Latent Profiles of Emotion Regulation Among University Students: Links to Repetitive Negative Thinking, Internet Addiction, and

Subjective Wellbeing”, *Frontiers in Psychology*, vol. 15, 2024; doi: 10.3389/fpsyg.2024.1272643.

Orgeta, Vasiliki, “Specificity of Age Differences in Emotion Regulation”, *Aging & Mental Health*, vol. 13, no. 6, 2009; doi:10.1080/13607860902989661.

Palmer, Cara A. – Oosterhoff, Benjamin – Gentzler, Amy L., “Don’t Worry, Be Happy: Associations Between Worry and Positive Emotion Regulation”, *International Journal of Cognitive Therapy*, vol. 14, no. 3, 2021; doi: 10.1007/s41811-020-00081-8.

Preece, David A. – Becerra, Rodrigo – Robinson, Ken – Dandy, Justine – Allan, Alfred, “Measuring Emotion Regulation Ability Across Negative and Positive Emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI)”, *Personality and Individual Differences*, vol. 135, no. 3, 2018; doi:10.1016/j.paid.2018.07.025.

Richardson, Clarissa M. E., “Emotion regulation in the context of daily stress: Impact on daily affect”, *Personality and Individual Differences*, vol. 112, 2017.

Richardson, Thomas – Elliott, Peter – Roberts, Ron, “Relationship between loneliness and mental health in students”, *Journal of Public Mental Health*, vol. 16, no. 2, 2017; doi: 10.1108/JPMH-03-2016-0013.

Sarıçam, Hakan, “The Psychometric Properties of Turkish Version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in Health Control and Clinical Samples”, *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, vol. 7, no. 1, 2018; doi: 10.5455/JCBPR.274847.

Stallman, Helen M., “Psychological Distress in University Students: A Comparison with General Population Data”, *Australian Psychologist*, vol. 45, no. 4, 2010; doi: 10.1080/00050067.2010.482109.

Stewart-Brown, Sarah – Evans, Julie – Patterson, Jacoby – Petersen, Sophie – Doll, Helen – Balding, John – Regis, David, “The Health of Students in Institutes of Higher Education: An Important and Neglected Public Health Problem?”, *Journal of Public Health Medicine*, vol. 22, no.4, 2000; doi: 10.1093/pubmed/22.4.492.

Thomsen, Dorte Kirkegaard – Mehlsen, Mimi Yung – Viidik, Andrus – Sommerlund, Bo – Robert Zachariae, “Age and Gender Differences in Negative Affect-Is There a Role for Emotion Regulation?”, *Personality and Individual Differences*, vol. 38, no. 8, 2005; doi: 10.1016/j.paid.2004.12.001.

Troy, Allison S. – Ford, Brett Q. – McRae, Kateri – Zaria, Pareezad – Mauss, Iris B., “Change the Things You Can: Emotion Regulation Is More Beneficial for

People from Lower Than from Higher Socioeconomic Status”, *Emotion*, vol. 17, no. 1, 2017; doi: 10.1037/emo0000210.

Tsujimoto, Masayuki – Saito, Toshiki – Matsuzaki, Yutaka, Kawashima, Ryuta, “Role of Positive and Negative Emotion Regulation in Well-being and Health: The Interplay between Positive and Negative Emotion Regulation Abilities Is Linked to Mental and Physical Health”, *Journal of Happiness Studies*, vol. 25, 2024, doi: 10.1007/s10902-024-00714-1.

Vanderlind, W. Michael – Millgram, Yael - Baskin-Sommers, Arielle R. – Clark, Margaret S. – Joormann, Jutta, “Understanding Positive Emotion Deficits in Depression: From Emotion Preferences to Emotion Regulation”, *Clinical Psychology Review*, vol. 76, 2020, doi: 10.1016/j.cpr.2020.101826.

Weiss, Nicole H. – Forkus, Shannon R. – Contractor, Ateka A. – Dixon-Gordon, Katherina L., “The Interplay of Negative and Positive Emotion Dysregulation on Mental Health Outcomes Among Trauma-Exposed Community Individuals”, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 12, no. 3, 2020; doi: 10.1037/tra0000503.

Wells, Adrian, “Meta-Cognition and Worry: A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder”, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, vol. 23, no. 3, 1995; doi: 10.1017/S1352465800015897.

Wu, Chu – Tan, Yafei – Blain, Scott D. – Shao, Shiyu – Jia, Lei – Wang, Xiaoqin, “Emotion Regulation Difficulties in Depression and Anxiety: Evidence from the Dynamics of Strategy Use and Daily Affect”, *Journal of Contextual Behavioral Science*, vol. 33, 2024; doi: 10.1016/j.jcbs.2024.100781.

Zahn-Waxler, Carolyn –Shirtcliff, Elizabeth A. – Marceau, Kristine, “Disorders of childhood and adolescence: Gender and psychopathology”, *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 4, 2008.

Etik İzin: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulunun 07/04/2022 tarihli ve 14/16 sayılı kararınca etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilendirilmiş Onam: Çalışmaya katılan kişiler online olarak bilgilendirilmiş onam formunu onaylamışlardır.

Finansal Destek: Bu çalışma, TÜBİTAK BİDEB 2211-A Genel Yurtiçi Doktora Burs Programı kapsamında desteklenen doktora tezinden uyarlanan bir çalışmadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmacıların her birisinin mevcut araştırmaya katkısı %50 oranındadır.

Çatışma Beyanı

Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.