

Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma

Arş. Gör. Melike SELÇUK ARPINAR¹

¹Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, melikeselcuk@marmara.edu.tr

Özet: Bu çalışma, bilişsel duygu düzenleme stratejileri yani bireyin baş etme mekanizmalarının sosyo demografik değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla oluşturulmuştur. Veri toplamak amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve sosyo demografik veri formu kullanılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile Yetiştiriliş, aile tipi ve yaşanan yer gibi nitelikler dahilinde demografik etkenler arasındaki ilişkiye etki eden faktörlerin belirlenmesi önem taşımaktadır. Böylelikle etki eden faktörlere dair farkındalık kazandırılmış ve literatüre katkı sağlanmış olacaktır.

Anahtar kelimeler: Duygu, Bilişsel Duygu Düzenleme, Sosyo Demografik.

A Study on the Effect of Socio-Demographic Features on Cognitive Emotion Regulation Strategies

Abstract: This study was created to examine the relationship of cognitive emotion editing strategies, i.e. the relationship of the individual's coping mechanisms with sociodemographic variables. Cognitive Emotion Regulation Scale (BDDÖ) and socio demographic data form have been passed to collect data. It is important to determine the factors that affect the relationship between demographic factors within the qualifications such as cognitive emotion editing strategies and upbringing, family type and place of place. Thus, awareness about the factors that affect them will be gained and contributed to the literature

Keywords: Emotion, Cognitive Emotion Regulation, Socio-Demographic.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Duygu Ve Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu kavramının kelime anlamını TDK'da, "belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim" olarak tanımlanmıştır.(TDK, 2015). Olumsuz duyguların yıkıcı özelliklerini bertaraf edip yok etmeye, olumlu duyguları ise pekiştirip sürdürmeye çalışmanın, duygu düzenleme kavramını ortaya çıkardığı düşünülmektedir (Duy ve Yılmaz, 2014 s.24). Duygu düzenleme kavramı, ilk başlarda bilimsel araştırmalarda olumsuz duyguların kontrol altına alınması ve değişimi için çaba sarf edilmesi olarak öngörülse de zamanla bu alandaki araştırmalar genişletilerek, pozitif duygularında düzenlenebilmesi olarak anlaşılmaya başlanmıştır (Gross, 1999 s.562). Duygu düzenleme, yeni bir duygusal reaksiyonun başlatılmasını veya sürmekte olan duygusal reaksiyonların değişmesini içerir (Ochsner ve Gross, 2005 s243). Duygu düzenleme yetisi, duygulardan uzaklaşmak yerine onları anlamlandırma ve içselleştirme, pozitif duyguları çoğaltma, negatif duyguları eksiltme, kendi kendini teselli etme ve dikkat dağıtmayı kapsamaktadır. Bunlara ek olarak, nefes alıp-verme, bireyin duygularını olduğu gibi kabullenmesini, duygusal problemlerini düzeltmeye yardımcı olmaktadır (Greenberg, 2004, s.10). İnsanoğlu yaradılışı gereği, acıdan kaçınan ve hazzı arayan bir yapıya sahiptir.

Fakat duygu düzenleme, hedonizm (hazcılık)den farklı olarak, yalnızca negatif duygulardan arınmak anlamına gelmediği gibi pozitif duyguları da yerine göre yaşamak ve her durumda belli etmemek anlamına gelir (Gross, 1998 s.286). Örneğin, keyifli bir ruh haline sahip öğretmenin, öğrencisine, sınıfta kaldığını söylerken duygularını belli etmemesi gerekir. Duygu düzenleme yaklaşımına göre duyguları faaliyete geçiren sinyaller duygusal reaksiyon göstermeden önce bir takım değerlendirmeden geçerler. Yapılan bu değerlendirmenin sonrasında yaşantısal, davranışsal ve psikolojik sistemleri içeren bir kısım reaksiyonlar dizisi faaliyete geçer. Böylece harekete geçen tepkiler değişik yöntemlerle düzenlenir. Bu düzenlemeler de duygusal tepkileri şekillendirir (Gross, 1998 s.281). Gross'a (1998) göre 5 farklı duygu düzenleme yolu saptamıştır. Bunlar; durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma, bilişsel değişim ve tepki düzenleme.

Durum seçme, kişinin bir durumu beklenen duygusal sonucuna göre o duruma yönelmesi ya da o durumdan kaçınması haliyken durum değiştirme, kişinin mevcut durumunu gereksinimlerini ya da beklenen duygusal duruma göre değiştirmesidir. Dikkatte yayılma durumu, bireyin bir olayın yarattığı duygusal tesiri değiştirmek için olayın en seçilebilir kısımlarına odaklanmasıdır (Gross ve Thompson, 2006 s.13). Bilişsel değişim yöntemi, bireyin mevcut durumu yeniden değerlendirerek duygusal önemini değiştirmek amacıyla duruma ya da durumu

yönetme kabiliyetine dair fikirlerini değiştirmesidir (Gross ve Thompson, 2006 s.14). Olumsuz duyguların psikolojik ve tecrübeye dayalı kısımlarını hafifletmek adına egzersiz veya gevşeme yöntemlerine başvurmak, bağımlılık yapan maddelerin ve yemek yeme alışkanlıklarının duygusal etkilerini azaltmak adına faydalanılan tepki değiştirme yöntemleridir (Gross ve Thompson, 2006 s.15). Bahsedilen tekniklerle duygu düzenlemenin ele alınması, birleştirici bir yöntem sunması bakımından önemlidir. Bununla birlikte, duygu düzenlemenin bütün aşamalarının önemli olduğu ve incelenmesi gerektiği üzerinde de durulmuştur (Gross, 1999 s.552). Ebeveynlerin davranışsal kontrolleri, çocuğun hareketlerini düzenlerken uygun olan ya da olmayan davranışlar yönünde arzularını dile getirmesi, kural koyması ve kuralları uygulaması, çocuğun özerkliğini korumaktadır. Bu bağlamda çocuğun kimle zaman geçirdiği, nerede olduğu, ne yaptığı gibi konularda bilgi sahibi olmaları, ebeveynlerin buna dikkat etmesi ile beraber çocuğun da aktif bir katılım sağlaması gerekmektedir. Böylelikle ebeveynlerin izlemesi, pozitif bir aile-çocuk ilişkisinin inşasını sağlamaktadır (Kerr ve Stattin, 2000 s367). Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin çocukla ilgili davranışların çocuğun duygusal hayatı ve duygu düzenleme kabiliyeti adına önemli olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin çocuğun olumsuz hislerine dair kabullenici, ilgili ve pozitif sosyalleştirme tavrı göstermeleri, çocuğun duygu düzenleme kabiliyetini pozitif yönde etkilemekte ve saldırgan davranışları azaltmaktadır (Ramsden ve Hubard, 2002 s.657). Buna ek olarak ebeveynlerin, hislerine karşı ilgisiz ve umursamaz bir tavır sergilediklerini düşünen ergenler, duygu düzenleme yönünde daha yoğun sorun yaşamakta ve negatif stratejilere daha sık başvurmaktadır (Yap, Ellen ve Ladouceur, 2008 s. 1416). Ebeveynlerini daha baskın ve kuralcı olarak gören çocukların, ebeveynlerini gelişime izin verici olarak gören çocuklara oranla daha çok duygu düzenleme problemi yaşadıkları bilinmektedir (Morris vd., 2007 s. 366). Hayatlarının başlangıcından beri ebeveynlerin davranışları doğrultusunda duygu düzenleme kabiliyetlerini şekillendiren çocuk ve ergenler, geliştirdikleri yetenek ve stratejiler vasıtasıyla iletişime geçmektedirler. Bu nedenle duygu düzenleme kavramı, çocuk ve ergenin sosyal uyumu ve fonksiyonelliği adına önemlidir. Hislerini ve hareketlerini kontrol edebilen çocuklar öfke gibi negatif duyguları daha kolay yönetebilmektedir. Bu çocuklar sosyal açıdan daha aktiftir ve yaşlıları tarafından daha çok sevilirler (Fabes vd., 1999 s. 441; Morris vd., 2007 s. 370). Duygu düzenleme konusundan başarısız ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine yönelen çocuklar ise yaşlıları

tarafından kabul edilmeme riskiyle karşı karşıyadır (Fabes vd., 1999 s. 441).

Bilişler ve Duygu Düzenleme

Bilişler, insan hislerinde mühim bir role sahiptir. Teorilere göre, bilişsel değerlendirmeler, bir hissin tecrübe edilmesini ve hangi duygu olacağını belirlediğini ortaya çıkarmaktadır (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010 s. 175). Bu belirleme süreci, duygusal durumların önemi, öngörülebilirliği ve kontrol edilebilirliğinin seviyesi gibi çeşitli boyutlarda gerçekleşmektedir (Lazarus, 1991 s. 4; Ortony, Clore ve Collins, 1988 s. 1). Bir duygunun meydana gelişinde bilişlerin gereken şartlardan biri olup olmayışı, yıllar boyunca tartışılan bir konudur (Parkinson, 2007 s. 12; Siemer ve Reisenzein, 2007 s.26). Lazarus (1991 s. 180), biliş ve duyguları ayırıştırmanın doğal bir ayırım olmayacağını iddia etmişlerdir. Biliş ve duygular arasında karşılıklı bir etkileşim mevcuttur (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010 s. 175). Duygusal düzenleme süreçlerinin başlangıcı, stratejik ya da otomatik biçimde başlayabilmektedir. Biliş ve hisler söz konusu olduğunda otomatik süreçlerin önemi göz önünde bulundurulursa, duygu üretme ve düzenleme evrelerinin çok hızlı ve bilinç seviyesinde daha az ulaşılabilir olması mümkündür. Bilişsel süreçlerin otomatik oluşu, işbu bileşenlerin ayırt edilmesini zorlaştırmakta, bazı durumlarda bireyin kendisinin dahi farkında ve niyetli olmayışı duygu üretme ve düzenlemenin ayırıştırılmasını daha da zorlaştırmaktadır (Mauss, Cook ve Gross, 2007 s. 699). Bilişlerin duygusal tecrübelerin karmaşık bir parçası olduğu kabul edilirken duygusal sorunlarda bilişler ve duygu düzenleme arasındaki bağlantıyı ele alan araştırmaların sınırlı sayıda olması şaşırtıcıdır. Duygusal bozuklukların bilişsel bölümlerinin ele alındığı araştırmalar, son zamanlarda önemli bir artış gösterirken, hangi sürecin duygu düzenleme sorunlarına neden olduğu konusunda nedensel açıklamaların yapıldığı araştırmaların eksikliği halen söz konusudur (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010 s. 176). Duyguların bilişsel açıklamaları ilk olarak Arnold (1960)'ın çalışmalarında ele alınmıştır. Devamında yapılan çalışmalar, bir olay karşısındaki bireysel tutumların, duygusal tepkilerin tabiatını ve seviyesini belirleyeceğini göstermiştir (Lazarus, 1991; Lazarus ve Folkman, 1987 s.142). Araştırmalar, yaşam içerisinde karşılaşılan durumların negatif anlamlandırılmasının depresyon ve anksiyete bozukluklarında yüksek eğilim oluşturabileceğini göstermiştir. Bu tip sorunların negatif duygu durumları, durumlar karşısındaki uygunsuz zihinsel temsillere uygun biçimde çıkan duygusal tepkiler olarak görülebilmektedir (Wilson, Macleod, Mathews ve Rutherford, 2006 s. 105).

Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme, sıkıntı yaratan sorun ve hislerin, ruhsal metodlar kullanılarak üstesinden gelme şeklinde tanımlanmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 200 s. 405; Thompson, 1991 s. 270). Yeryüzündeki hemen her insanın hislerini doğrudan yaşamasına ve hisler üzerine birçok bilgiye sahip olmasına rağmen, hislerin net biçimde tanımlanması son derece zordur. Kimi modern yaklaşımlar; bireyin davranışsal tepkiler verirken, mühim anları anımsamaya çalışırken, insanlar arası etkileşimleri kolaylaştırırken ve yeni kararlar alırken duyguların mühim bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Duygular insana yardımcı olmakla beraber, yanlış zaman ve seviyede ortaya çıktığı takdirde kişiyi negatif yönde de etkileyebilmektedir. Duygular negatif olduğunda, uygun olmayan bağlamda meydana geldiğinde, aşırı yoğun olduğunda ya da uzun sürdüğünde sorunlar ortaya çıkabilmektedir ve bu nedenle kişi söz konusu duygulardan kurtulmak isteyebilmektedir. Hislerin zaman zaman bu şekilde zararlı olabilme ihtimali, kişide duyguların azaltılması, devam ettirilmesi ya da artırılması yönündeki duygu düzenleme kavramını önemli hale getirmektedir (Gross & Thompson, 2006; Werner & Gross, 2010 s. 14). Duygu ve duygu düzenleme kavramları zaman zaman karıştırılabilmektedir. Bu durumda, duygu düzenleme teriminin tek başına hangi manada kullanılacağı bazen belirsiz olmakla beraber genellikle duygu düzenleme, duyguların diğer şeyleri düzenlemesi şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu diğer şeyler fikirler, eylemler, fizyoloji ya da hislerin kendileri olabilmektedir. Uzmanlar, mevcut duyguların düzenleme yoluyla azaltılabileceğini, bitirilebileceğini ya da değiştirilebileceğini belirtmektedir. Duygu düzenleme eylemi otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilmektedir. Bu bağlamda duygu düzenleme kavramı ele alınırken, üç ana özelliğin altı çizilmelidir. Bu özellikler şu şekilde sıralanmaktadır:1-Kişi, negatif ya da pozitif duygularını düzenleyebilir, azaltabilir ya da artırabilir. 2-Duygu düzenleme ile alakalı süreçler, çoğunlukla bilinçli gibi görülmekle beraber, süreç içerisinde bilinçsiz biçimde devam edebilmektedir. 3-Duygu düzenlemenin salt iyi veya kötü bir süreç olduğunu söylemek mümkün değildir. Düzenleme süreci duruma göre pozitif ya da negatif eylemler için kullanılabilir (Joormann, Yoon, ve Siemer, 2010 s. 177; Gross ve Thompson, 2007). Bilinçli ve bilinçdışı süreçler dışında duygu düzenleme, fizyolojik, sosyal ve davranışsal boyutlar içermektedir. Dolayısıyla oldukça kapsamlıdır. Duygular artan kan basıncı, nabız yükselmesi gibi, taşikardi gibi fiziksel duygular ile; sosyal olarak sözlü sözsüz etkileşimle, davranışsal olarak ağlama,

bağırma gibi dışavurumlarla; bilişsel olarak dikkatte seçicilik, yansıtma gibi bilinç dışı süreçlerle gözlemlenebilir. Sadece bilinçdışı değil aynı zamanda bilinçli olarak da kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme gibi bilişsel süreçlerle ifade edilebilir. Görüldüğü üzere, duygu düzenleme farklı birçok boyuttan oluşmakta ve oldukça kapsamlı değerlendirilmektedir (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001 s1314). Bilişler kişinin hislerinin belirlenişinde önemli bir role sahiptir. Bilişsel duygu kuramlarına göre bilişsel değerlendirme, hangi duygunun yaşanacağını belirlemektedir. Kuramlara göre duygu düzenlemenin ana yolu bilişlerdir (Joormann, Yoon, & Siemer, 2010 s187). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) bilişsel duygu düzenleme yöntemlerini tanımlamak adına geliştirdikleri ölçme aracında bu yöntemleri kategorize etmişlerdir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişinin tehdit ya da stres yaratan durumlar karşısında yöneldiği başa çıkma yöntemleridir. Garnefski ve arkadaşları (2002), 9 adet strateji belirlemiştir. Bu stratejiler aşağıda tek tek ele alınacaktır. Olumsuz / uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri:

Kendini suçlama: Bireyin başına gelen kötü olaylar karşısında sadece kendini suçlu görmesidir. Kendini suçlama durumu depresyon ile ilişkilidir. (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994 s83).

Diğerlerini suçlama: Bireyin başına gelen kötü olaylar için herhangi birşeyi veya herhangi birini suçlamasıdır. Kişi yaşadığı olumsuzluklarda asla kendini sorumlu görmez. Bu stratejinin yoğun kullanımı, azalmış duygusal iyilik ile ilişkilidir.(Tennen ve Affleck, 1990 s.226).

Ruminasyon: Kişinin yaşadığı olay ile alakalı duygu ve düşünceleri nin zihninde sürekli tekrar etmesidir. Kişinin zihni sürekli yaşadığı olumsuz olayları ve kötü sonuçlarını düşünerek meşgul olur. Olumsuz bir yaşantı ile yinelenen düşünceler, yüksek düzey depresyon ile ilişkilidir.(Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994 s92).

Felaketleştirme: Kişinin yaşadığı olayı aşırı derecede korkunç olarak algılamasıdır. Dünyada bir insanın başına gelebilecek en kötü olayı en kötü şekilde yaşamış olduğuna inanır. Ve olumsuz durumun hep en kötü yanına odaklanır. (Sullivan, Bishop and Pivik, 1995 s. 524). Felaketleştirme stratejisinin yüksek oranda kullanımı, uyumsuzluk, duygusal problemler ve depresyon ile ilişkilidir. (Kallay, Tıncaş ve Benga, 2009 s.35). Olumlu / uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri;

Plana yeniden odaklanma; Kişi, başına gelen olumsuzluk karşısında elindeki en iyi başetme yöntemini değerlendirir (Carver vd., 1989; s279

Folkman ve Lazarus, 1980 s224). Plana yeniden odaklanma yöntemi, optimistlik ve öz saygı ile pozitif , anksiyete ile negatif ilişki içerisindedir (Garnefski vd., 2001 s1315).

Kabullenme: Bireyin başına gelenleri kayıtsız şartsız olduğu gibi kabul etmesini ifade eder. Kişi olaya teslim olur. Öz saygı ile pozitif, anksiyete ile negatif yönlü bir ilişkisi vardır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989 s270).

Olumlu yeniden değerlendirme: Bireyin yaşadığı olumsuzlukları tecrübe ve gelişim fırsatı olarak değerlendirmesi durumudur. İyimserlik ve özgüven ile pozitif, anksiyete ile negatif bir ilişki içerisindedir. (Carver vd., 1989 s. 269; Spirito, Stark ve Williams, 1988 s. 556). (Garnefski vd, 2001 s. 1315).

Olumlu yeniden odaklanma: Bireyin karşılaştığı negatif olay yerine kendini mutlu edecek şeyleri düşünmesidir. Kişi kendini olumsuz durumla ilgili olmayan iyi ve güzel şeyleri düşünmeye yönelir. Uzun vadede uyumsuz ve olumsuz sonuçlar doğurabilir. (Garnefski vd., 2001 s. 1315).

Bakış açısını değiştirme: Bireyin başına gelen olumsuzluğu kendi ve başka insanların hayatındaki daha kötü durumlarla kıyaslayarak mutlu olması durumudur. (Garnefski ve Kraaij, 2005 s. 407) bu strateji olumlu görünmekle beraber birtakım araştırmalar depresyonla ilişkisi olduğunu göstermektedir (Schroevs, Kraaij ve Garnefski, 2007).

2. ARAŞTIRMA

2.1. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma amacına göre hipotez ve alt hipotezler aşağıda verilmektedir;

Hipotez: Sosyo demografik değişkenler bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkiler. Ha: Yaş, cinsiyet, medeni durum ve çocuk sayısı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkiler. Hb: Aylık gelir düzeyi, çalışma süresi, gelir düzeyi bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkiler. Hc: Bireylerinin büyüme ve gelişme dönemlerindeki yaşantıları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkiler

Evren ve Örneklem :Araştırmanın evrenini 18-45 yaş arası sosyal medya kullanıcıları oluşturmaktadır. Araştırmada kesitsel olarak 451 kişi örneklem olarak alınmıştır.

Veri Toplama Aracı: Veri toplama aracı olarak anket seçilmiştir. Anket kişisel bilgi formu, bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden oluşmaktadır.

2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Araştırmada kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek stres veren yaşam olayları sonrasında kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 36 maddeden ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar şu şekildedir: Kendini suçlama alt ölçeği madde numaraları: 1, 10, 19, 28. Kabul alt ölçeği madde numaraları: 2, 11, 20, 29. Ruminasyon alt ölçeği madde numaraları: 3, 12, 21, 30. Olumlu yeniden odaklanma alt ölçeği madde numaraları: 4, 13, 22, 31. Plan yapmaya yeniden odaklanma alt ölçeği madde numaraları: 5, 14, 23, 32. Olumlu yeniden değerlendirme alt ölçeği madde numaraları: 6, 15, 24, 33. Olayın değerini azaltma alt ölçeği madde numaraları: 7, 16, 25, 34. Felaketleştirme alt ölçeği madde numaraları: 8, 17, 26, 35. Diğerlerini suçlama alt ölçeği madde numaraları: 9, 18, 27, 36 Her alt boyuttan 4 ile 20 arasında puan elde edilmektedir. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ilişkin tanımlayıcı özellikler, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile tanımlayıcı özelliklere ilişkin ilişkiler ile ilgili bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Yaş	20 Yaş Ve Altı	109	24,2
	21-30 Yaş	187	41,5
	31-40 Yaş	101	22,4
	40 Yaş üzeri	54	12,0
	Toplam	451	100,0
Cinsiyet	Kadın	321	71,2
	Erkek	130	28,8
	Toplam	451	100,0
Medeni Durum	Evli	149	33,0
	Bekar	280	62,1
	Ayrı Ve Dul	22	4,9
	Toplam	451	100,0
Evde Kiminle Yaşadığı	Yalnız	41	9,1
	Sadece Eş	41	9,1
	Eş Ve Çocuklar	105	23,3
	Anne Ve Baba	198	43,9
	Diğer	66	14,6
	Toplam	451	100,0
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	19	4,2
	Lise	71	15,7
	Üniversite	276	61,2
	Yüksek Lisans - Doktora	85	18,8
	Toplam	451	100,0
Çocuk Sayısı	Yok	323	71,6
	1	65	14,4
	2 Ve üzeri	63	14,0
	Toplam	451	100,0
Şu Anda Yaşanan Yer	Kasaba	15	3,3
	Şehir	436	96,7
	Toplam	451	100,0
Çocukluğun Geçirildiği Yer	Köy	56	12,4
	Kasaba	29	6,4
	Şehir	366	81,2
	Toplam	451	100,0
Aylık Gelir Düzeyi	1000 TL Den Az	105	23,3
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	22,0
	2000 TL - 4000 TL Arası	145	32,2
	4000 TL Ve üzeri	102	22,6
	Toplam	451	100,0
Çalışma Durumu	Evet	223	49,4
	Hayır	228	50,6
	Toplam	451	100,0
Meslekte Çalışma Süresi	1 Yıldan Az	42	18,8
	1 - 5 Yıl Arası	79	35,4
	5 - 10 Yıl Arası	53	23,8

	11 Yıl Ve üzeri	49	22,0
	Toplam	223	100,0
Haftalık Çalışma Süresi	Ortalama 40 Saat	120	53,8
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	46,2
	Toplam	223	100,0
Aile Dışında Sosyal Destek Durumu	Evet	314	69,6
	Hayır	137	30,4
	Toplam	451	100,0
Çocuklukta Kim Tarafından Yetiştirildiği	Anne	79	17,5
	Anne + Baba	350	77,6
	Diğer	22	4,9
	Toplam	451	100,0
Çocuklukta Nasıl Bir İlgiyle Bakıldığı	Aşırı İlgiyle	68	15,1
	Yeterince İlgi İle	338	74,9
	İlgisiz	45	10,0
	Toplam	451	100,0
Çocuklukta Nasıl Bir Disiplinle Büyütüldüğü	Aşırı Kontrol	106	23,5
	Yeterince Kontrol	293	65,0
	Az Kontrol	52	11,5
	Toplam	451	100,0
Çocuklukta Aile Durumu	Bütün	406	90,0
	Boşanmış	25	5,5
	Parçalanmış	20	4,4
	Toplam	451	100,0
Çocuklukta Anne Baba Yaşama Durumu	Evet	439	97,3
	Hayır	12	2,7
	Toplam	451	100,0

Bireyler yaş değişkenine göre 109'u (%24,2) 20 yaş ve altı, 187'si (%41,5) 21-30 yaş, 101'i (%22,4) 31-40 yaş, 54'ü (%12,0) 40 yaş üzeri olarak dağılmaktadır. Bireyler cinsiyet değişkenine göre 321'i (%71,2) kadın, 130'u (%28,8) erkek olarak dağılmaktadır. Bireyler medeni durum değişkenine göre 149'u (%33,0) evli, 280'i (%62,1) bekar, 22'si (%4,9) ayrı ve dul olarak dağılmaktadır. Bireyler evde kiminle yaşadığı değişkenine göre 41'i (%9,1) yalnız, 41'i (%9,1) sadece eş, 105'i (%23,3) eş ve çocuklar, 198'i (%43,9) anne ve baba, 66'sı (%14,6) diğer olarak dağılmaktadır. Bireyler eğitim düzeyi değişkenine göre 19'u (%4,2) ilköğretim, 71'i (%15,7) lise, 276'sı (%61,2) üniversite, 85'i (%18,8) yüksek lisans - doktora olarak dağılmaktadır. Bireyler çocuk sayısı değişkenine göre 323'ü (%71,6) yok, 65'i (%14,4) 1, 63'ü (%14,0) 2 ve üzeri olarak dağılmaktadır. Bireyler şu anda yaşanan yer değişkenine göre 15'i (%3,3) kasaba, 436'sı (%96,7) şehir olarak dağılmaktadır. Bireyler çocukluğun geçirildiği yer değişkenine göre 56'sı (%12,4) köy, 29'u (%6,4) kasaba, 366'sı (%81,2) şehir olarak

dağılmaktadır. Bireyler aylık gelir düzeyi değişkenine göre 105'i (%23,3) 1000 TL den az, 99'u (%22,0) 1000 TL - 2000 TL arası, 145'i (%32,2) 2000 TL - 4000 TL arası, 102'si (%22,6) 4000 TL ve üzeri olarak dağılmaktadır. Bireyler çalışma durumu değişkenine göre 223'ü (%49,4) evet, 228'i (%50,6) hayır olarak dağılmaktadır. Bireyler meslekte çalışma süresi değişkenine göre 42'si (%18,8) 1 yıldan az, 79'u (%35,4) 1 - 5 yıl arası, 53'ü (%23,8) 5 - 10 yıl arası, 49'u (%22,0) 11 yıl ve üzeri olarak dağılmaktadır. Bireyler haftalık çalışma süresi değişkenine göre 120'si (%53,8) ortalama 40 saat, 103'ü (%46,2) ortalama 45 saat ve üzeri olarak dağılmaktadır. Bireyler aile dışında sosyal destek durumu değişkenine göre 314'ü (%69,6) evet, 137'si (%30,4) hayır olarak dağılmaktadır. Bireyler çocuklukta kim tarafından yetiştirildiği değişkenine göre 79'u (%17,5) anne, 350'si (%77,6) anne + baba, 22'si (%4,9) diğer olarak dağılmaktadır. Bireyler çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı değişkenine göre 68'i (%15,1) aşırı ilgiyle, 338'i (%74,9) yeterince ilgi ile, 45'i (%10,0) ilgisiz olarak dağılmaktadır. Bireyler

çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü değişkenine göre 106'sı (%23,5) aşırı kontrol, 293'ü (%65,0) yeterince kontrol, 52'si (%11,5) az kontrol olarak dağılmaktadır. Bireyler çocuklukta aile durumu değişkenine göre 406'sı (%90,0) bütün, 25'i

(%5,5) boşanmış, 20'si (%4,4) parçalanmış olarak dağılmaktadır. Bireyler çocuklukta anne baba yaşama durumu değişkenine göre 439'u (%97,3) evet, 12'si (%2,7) hayır olarak dağılmaktadır.

Tablo 2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puan Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Kendini Suçlama	451	11,499	3,287	4,000	20,000
Kabul	451	12,342	3,402	4,000	20,000
Ruminasyon	451	13,286	3,805	4,000	20,000
Olumlu Yeniden Odaklanma	451	10,772	3,814	4,000	20,000
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	451	13,789	4,055	4,000	20,000
Olumlu Yeniden Değerlendirme	451	13,685	4,049	4,000	20,000
Olayın Değerini Azaltma	451	12,971	3,850	4,000	20,000
Felaketleştirme	451	9,195	3,548	4,000	20,000
Diğerlerini Suçlama	451	9,723	3,226	4,000	20,000

Araştırmaya katılan bireylerin "kendini suçlama" puan ortalaması (11,499±3,287); "kabul" puan ortalaması (12,342±3,402); "ruminasyon" puan ortalaması (13,286±3,805); "olumlu yeniden odaklanma" puan ortalaması (10,772±3,814); "plan yapmaya yeniden odaklanma" puan ortalaması

(13,789±4,055); "olumlu yeniden değerlendirme" puan ortalaması (13,685±4,049); "olayın değerini azaltma" puan ortalaması (12,971±3,850); "felaketleştirme" puan ortalaması (9,195±3,548); "diğerlerini suçlama" puan ortalaması (9,723±3,226); olarak saptanmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Tablo 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	20 Yaş Ve Altı	109	11,110	3,143	2,724	0,044	2>1 2>3
	21-30 Yaş	187	12,021	3,334			
	31-40 Yaş	101	11,149	3,260			
	40 Yaş üzeri	54	11,130	3,303			
Kabul	20 Yaş Ve Altı	109	12,165	3,630	3,731	0,011	2>3 2>4
	21-30 Yaş	187	12,904	3,253			
	31-40 Yaş	101	12,030	3,422			
	40 Yaş üzeri	54	11,333	3,126			
Ruminasyon	20 Yaş Ve Altı	109	13,358	3,816	6,697	0,000	1>3 2>3 2>4
	21-30 Yaş	187	14,086	3,722			
	31-40 Yaş	101	12,307	3,770			
	40 Yaş üzeri	54	12,204	3,536			
Olumlu Yeniden Odaklanma	20 Yaş Ve Altı	109	10,339	3,850	0,721	0,540	
	21-30 Yaş	187	10,813	3,930			
	31-40 Yaş	101	11,079	3,767			
	40 Yaş üzeri	54	10,926	3,425			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	20 Yaş Ve Altı	109	13,138	4,151	1,690	0,168	
	21-30 Yaş	187	14,219	4,061			
	31-40 Yaş	101	13,802	3,784			
	40 Yaş üzeri	54	13,593	4,245			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	20 Yaş Ve Altı	109	12,835	4,178	2,888	0,035	2>1
	21-30 Yaş	187	14,230	3,985			
	31-40 Yaş	101	13,762	3,881			
	40 Yaş üzeri	54	13,370	4,104			
Olayın Değerini Azaltma	20 Yaş Ve Altı	109	12,486	3,780	0,866	0,459	
	21-30 Yaş	187	13,219	3,827			

	31-40 Yaş	101	12,951	3,933			
	40 Yaş üzeri	54	13,130	3,924			
Felaketleştirme	20 Yaş Ve Altı	109	9,587	3,611	2,263	0,080	
	21-30 Yaş	187	9,460	3,684			
	31-40 Yaş	101	8,604	3,247			
	40 Yaş üzeri	54	8,593	3,345			
Diğerlerini Suçlama	20 Yaş Ve Altı	109	9,743	3,032	1,278	0,281	
	21-30 Yaş	187	10,027	3,369			
	31-40 Yaş	101	9,347	2,988			
	40 Yaş üzeri	54	9,333	3,491			

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=2,724; p=0,044<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 21-30 yaş olanların kendini suçlama puanları ($12,021\pm3,334$), yaşı 20 yaş ve altı olanların kendini suçlama puanlarından ($11,110\pm3,143$) yüksek bulunmuştur. Yaşı 21-30 yaş olanların kendini suçlama puanları ($12,021\pm3,334$), yaşı 31-40 yaş olanların kendini suçlama puanlarından ($11,149\pm3,260$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kabul puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,731; p=0,011<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 21-30 yaş olanların kabul puanları ($12,904\pm3,253$), yaşı 31-40 yaş olanların kabul puanlarından ($12,030\pm3,422$) yüksek bulunmuştur. Yaşı 21-30 yaş olanların kabul puanları ($12,904\pm3,253$), yaşı 40 yaş üzeri olanların kabul puanlarından ($11,333\pm3,126$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark

istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=6,697; p=0,000<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 20 yaş ve altı olanların ruminasyon puanları ($13,358\pm3,816$), yaşı 31-40 yaş olanların ruminasyon puanlarından ($12,307\pm3,770$) yüksek bulunmuştur. Yaşı 21-30 yaş olanların ruminasyon puanları ($14,086\pm3,722$), yaşı 31-40 yaş olanların ruminasyon puanlarından ($12,307\pm3,770$) yüksek bulunmuştur. Yaşı 21-30 yaş olanların ruminasyon puanları ($14,086\pm3,722$), yaşı 40 yaş üzeri olanların ruminasyon puanlarından ($12,204\pm3,536$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin olumlu yeniden değerlendirme puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=2,888; p=0,035<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 21-30 yaş olanların olumlu yeniden değerlendirme puanları ($14,230\pm3,985$), yaşı 20 yaş ve altı olanların olumlu yeniden değerlendirme puanlarından ($12,835\pm4,178$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	1000 TL Den Az	105	12,029	2,850	2,325	0,074	
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	11,515	3,427			
	2000 TL - 4000 TL Arası	145	10,966	3,378			
	4000 TL Ve üzeri	102	11,696	3,374			
Kabul	1000 TL Den Az	105	12,933	3,306	1,648	0,177	
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	12,061	3,467			

	2000 TL - 4000 TL Arası	145	12,055	3,454			
	4000 TL Ve üzeri	102	12,412	3,328			
Ruminasyon	1000 TL Den Az	105	14,333	3,615	3,665	0,012	1>2 1>3 1>4
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	13,040	4,005			
	2000 TL - 4000 TL Arası	145	12,814	3,670			
	4000 TL Ve üzeri	102	13,118	3,837			
Olumlu Yeniden Odaklanma	1000 TL Den Az	105	10,819	4,224	1,308	0,271	
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	10,131	3,331			
	2000 TL - 4000 TL Arası	145	11,090	3,699			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	1000 TL Den Az	105	14,438	4,064	2,533	0,056	
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	12,970	4,205			
	2000 TL - 4000 TL Arası	145	13,655	3,948			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	1000 TL Den Az	105	14,657	3,983	3,359	0,019	1>2 1>3
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	12,980	4,013			
	2000 TL - 4000 TL Arası	145	13,386	4,064			
	4000 TL Ve üzeri	102	13,794	3,991			
Olayın Değerini Azaltma	1000 TL Den Az	105	13,448	4,012	3,609	0,013	1>2 4>2
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	12,030	3,612			
	2000 TL - 4000 TL Arası	145	12,814	3,864			
	4000 TL Ve üzeri	102	13,618	3,734			
Felaketleştirme	1000 TL Den Az	105	9,571	3,480	0,551	0,648	
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	9,162	3,539			
	2000 TL - 4000 TL Arası	145	9,090	3,553			
	4000 TL Ve üzeri	102	8,990	3,641			
Diğerlerini Suçlama	1000 TL Den Az	105	9,838	3,061	0,421	0,738	
	1000 TL - 2000 TL Arası	99	9,869	3,158			
	2000 TL - 4000 TL Arası	145	9,476	3,292			
	4000 TL Ve üzeri	102	9,814	3,385			

Araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon puanlarının aylık gelir düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,665$; $p=0,012<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Aylık gelir düzeyi 1000 TL den az olanların ruminasyon puanları ($14,333\pm 3,615$), aylık gelir düzeyi 1000 TL - 2000 TL arası olanların ruminasyon puanlarından ($13,040\pm 4,005$) yüksek bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi 1000 TL den az olanların ruminasyon puanları ($14,333\pm 3,615$), aylık gelir düzeyi 2000 TL - 4000 TL arası olanların ruminasyon puanlarından ($12,814\pm 3,670$) yüksek bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi 1000 TL den az olanların ruminasyon puanları ($14,333\pm 3,615$), aylık gelir düzeyi 4000 TL ve üzeri olanların ruminasyon puanlarından ($13,118\pm 3,837$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin olumlu yeniden değerlendirme puanlarının aylık gelir düzeyi değişkenine göre

farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,359$; $p=0,019<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Aylık gelir düzeyi 1000 TL den az olanların olumlu yeniden değerlendirme puanları ($14,657\pm 3,983$), aylık gelir düzeyi 1000 TL - 2000 TL arası olanların olumlu yeniden değerlendirme puanlarından ($12,980\pm 4,013$) yüksek bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi 1000 TL den az olanların olumlu yeniden değerlendirme puanları ($14,657\pm 3,983$), aylık gelir düzeyi 2000 TL - 4000 TL arası olanların olumlu yeniden değerlendirme puanlarından ($13,386\pm 4,064$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin olayın değerini azaltma puanlarının aylık gelir düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,609$; $p=0,013<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Aylık gelir düzeyi 1000 TL den az olanların olayın değerini

azaltma puanları (13,448±4,012), aylık gelir düzeyi 1000 TL - 2000 TL arası olanların olayın değerini azaltma puanlarından (12,030±3,612) yüksek bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi 4000 TL ve üzeri olanların olayın değerini azaltma puanları (13,618±3,734), aylık gelir düzeyi 1000 TL - 2000 TL arası olanların olayın değerini azaltma

puanlarından(12,030±3,612)yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının aylık gelir düzeyi değişkenine göre farklılık bulunmamıştır(p>0.05).

Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Evde Kiminle Yaşadığına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	Yalnız	41	13,610	3,549	6,532	0,000	1>2
	Sadece Eş	41	10,756	3,360			1>3
	Eş Ve Çocuklar	105	10,800	3,027			5>3
	Anne Ve Baba	198	11,444	3,185			1>4
	Diğer	66	11,924	3,250			1>5
Kabul	Yalnız	41	13,317	2,876	2,353	0,053	
	Sadece Eş	41	11,634	3,611			
	Eş Ve Çocuklar	105	11,762	3,429			
	Anne Ve Baba	198	12,465	3,447			
	Diğer	66	12,727	3,242			
Ruminasyon	Yalnız	41	14,439	4,225	3,944	0,004	1>2
	Sadece Eş	41	12,073	3,220			4>2
	Eş Ve Çocuklar	105	12,438	3,835			5>2
	Anne Ve Baba	198	13,606	3,708			1>3
	Diğer	66	13,712	3,769			4>3 5>3
Olumlu Yeniden Odaklanma	Yalnız	41	11,220	4,071	0,566	0,687	
	Sadece Eş	41	10,781	4,108			
	Eş Ve Çocuklar	105	10,895	3,584			
	Anne Ve Baba	198	10,495	3,831			
	Diğer	66	11,121	3,817			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Yalnız	41	14,878	3,995	1,802	0,127	
	Sadece Eş	41	13,951	4,347			
	Eş Ve Çocuklar	105	13,219	3,749			
	Anne Ve Baba	198	13,616	4,216			
	Diğer	66	14,439	3,771			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Yalnız	41	14,268	4,483	0,864	0,486	
	Sadece Eş	41	12,878	4,226			
	Eş Ve Çocuklar	105	13,705	4,036			
	Anne Ve Baba	198	13,571	4,005			
	Diğer	66	14,136	3,819			
Olayın Değerini Azaltma	Yalnız	41	13,537	4,056	1,060	0,376	
	Sadece Eş	41	11,976	4,009			
	Eş Ve Çocuklar	105	12,991	3,914			
	Anne Ve Baba	198	12,929	3,773			
	Diğer	66	13,333	3,735			
Felaketleştirme	Yalnız	41	10,561	4,353	2,320	0,056	
	Sadece Eş	41	8,561	3,515			
	Eş Ve Çocuklar	105	9,114	3,326			
	Anne Ve Baba	198	9,273	3,520			
	Diğer	66	8,636	3,294			
Diğerlerini Suçlama	Yalnız	41	10,439	3,893	0,657	0,622	
	Sadece Eş	41	9,366	3,659			
	Eş Ve Çocuklar	105	9,619	3,096			
	Anne Ve Baba	198	9,707	3,195			
	Diğer	66	9,712	2,789			

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama puanlarının evde kiminle yaşadığı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=6,532$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Evde kiminle yaşadığı yalnız olanların kendini suçlama puanları ($13,610\pm3,549$), evde kiminle yaşadığı sadece eş olanların kendini suçlama puanlarından ($10,756\pm3,360$) yüksek bulunmuştur. Evde kiminle yaşadığı yalnız olanların kendini suçlama puanları ($13,610\pm3,549$), evde kiminle yaşadığı eş ve çocuklar olanların kendini suçlama puanlarından ($10,800\pm3,027$) yüksek bulunmuştur. Evde kiminle yaşadığı diğer olanların kendini suçlama puanları ($11,924\pm3,250$), evde kiminle yaşadığı eş ve çocuklar olanların kendini suçlama puanlarından ($10,800\pm3,027$) yüksek bulunmuştur. Evde kiminle yaşadığı yalnız olanların kendini suçlama puanları ($13,610\pm3,549$), evde kiminle yaşadığı anne ve baba olanların kendini suçlama puanlarından ($11,444\pm3,185$) yüksek bulunmuştur. Evde kiminle yaşadığı yalnız olanların kendini suçlama puanları ($13,610\pm3,549$), evde kiminle yaşadığı diğer olanların kendini suçlama puanlarından ($11,924\pm3,250$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon puanlarının evde kiminle yaşadığı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,944$; $p=0,004<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Evde kiminle

yaşadığı yalnız olanların ruminasyon puanları ($14,439\pm4,225$), evde kiminle yaşadığı sadece eş olanların ruminasyon puanlarından ($12,073\pm3,220$) yüksek bulunmuştur. Evde kiminle yaşadığı anne ve baba olanların ruminasyon puanları ($13,606\pm3,708$), evde kiminle yaşadığı sadece eş olanların ruminasyon puanlarından ($12,073\pm3,220$) yüksek bulunmuştur. Evde kiminle yaşadığı diğer olanların ruminasyon puanları ($13,712\pm3,769$), evde kiminle yaşadığı sadece eş olanların ruminasyon puanlarından ($12,073\pm3,220$) yüksek bulunmuştur. Evde kiminle yaşadığı yalnız olanların ruminasyon puanları ($14,439\pm4,225$), evde kiminle yaşadığı eş ve çocuklar olanların ruminasyon puanlarından ($12,438\pm3,835$) yüksek bulunmuştur. Evde kiminle yaşadığı anne ve baba olanların ruminasyon puanları ($13,606\pm3,708$), evde kiminle yaşadığı eş ve çocuklar olanların ruminasyon puanlarından ($12,438\pm3,835$) yüksek bulunmuştur. Evde kiminle yaşadığı diğer olanların ruminasyon puanları ($13,712\pm3,769$), evde kiminle yaşadığı eş ve çocuklar olanların ruminasyon puanlarından ($12,438\pm3,835$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kabul, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının evde kiminle yaşadığı değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	İlköğretim	19	10,000	2,789	3,256	0,022	3>1 4>1 4>2
	Lise	71	10,944	3,084			
	üniversite	276	11,536	3,304			
	Yüksek Lisans - Doktora	85	12,177	3,364			
Kabul	İlköğretim	19	11,316	3,931	3,206	0,023	4>1 4>2 4>3
	Lise	71	11,803	3,120			
	üniversite	276	12,275	3,521			
	Yüksek Lisans - Doktora	85	13,235	2,947			
Ruminasyon	İlköğretim	19	12,579	3,791	3,287	0,021	3>2 4>2
	Lise	71	12,282	3,723			
	üniversite	276	13,337	3,836			
	Yüksek Lisans - Doktora	85	14,118	3,617			
Olumlu Yeniden Odaklanma	İlköğretim	19	12,421	4,811	4,858	0,002	1>3 4>3
	Lise	71	10,845	3,706			
	üniversite	276	10,312	3,726			
	Yüksek Lisans - Doktora	85	11,835	3,690			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	İlköğretim	19	14,263	4,067	8,024	0,000	4>2 4>3
	Lise	71	12,690	4,073			
	üniversite	276	13,496	4,052			
	Yüksek Lisans - Doktora	85	15,553	3,531			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	İlköğretim	19	14,368	4,153	3,848	0,010	4>2 4>3
	Lise	71	12,747	4,302			
	üniversite	276	13,533	4,070			
	Yüksek Lisans - Doktora	85	14,812	3,503			

Olayın Değerini Azaltma	İlköğretim	19	13,684	4,164	2,807	0,039	4>2 4>3
	Lise	71	12,465	3,756			
	üniversite	276	12,750	3,950			
	Yüksek Lisans - Doktora	85	13,953	3,373			
Felaketleştirme	İlköğretim	19	9,790	4,090	0,489	0,690	
	Lise	71	9,423	3,500			
	üniversite	276	9,047	3,518			
	Yüksek Lisans - Doktora	85	9,353	3,591			
Diğerlerini Suçlama	İlköğretim	19	10,474	3,949	0,928	0,427	
	Lise	71	9,887	3,886			
	üniversite	276	9,540	2,991			
	Yüksek Lisans - Doktora	85	10,012	3,190			

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,256$; $p=0,022<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Eğitim düzeyi üniversite olanların kendini suçlama puanları ($11,536\pm3,304$), eğitim düzeyi ilköğretim olanların kendini suçlama puanlarından ($10,000\pm2,789$) yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların kendini suçlama puanları ($12,177\pm3,364$), eğitim düzeyi ilköğretim olanların kendini suçlama puanlarından ($10,000\pm2,789$) yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların kendini suçlama puanları ($12,177\pm3,364$), eğitim düzeyi lise olanların kendini suçlama puanlarından ($10,944\pm3,084$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kabul puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,206$; $p=0,023<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların kabul puanları ($13,235\pm2,947$), eğitim düzeyi ilköğretim olanların kabul puanlarından ($11,316\pm3,931$) yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların kabul puanları ($13,235\pm2,947$), eğitim düzeyi lise olanların kabul puanlarından ($11,803\pm3,120$) yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların kabul puanları ($13,235\pm2,947$), eğitim düzeyi üniversite olanların kabul puanlarından ($12,275\pm3,521$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,287$; $p=0,021<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Eğitim düzeyi üniversite olanların ruminasyon puanları ($13,337\pm3,836$), eğitim düzeyi lise olanların ruminasyon puanlarından ($12,282\pm3,723$) yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların ruminasyon

puanları ($14,118\pm3,617$), eğitim düzeyi lise olanların ruminasyon puanlarından ($12,282\pm3,723$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin olumlu yeniden odaklanma puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=4,858$; $p=0,002<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Eğitim düzeyi ilköğretim olanların olumlu yeniden odaklanma puanları ($12,421\pm4,811$), eğitim düzeyi üniversite olanların olumlu yeniden odaklanma puanlarından ($10,312\pm3,726$) yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların olumlu yeniden odaklanma puanları ($11,835\pm3,690$), eğitim düzeyi üniversite olanların olumlu yeniden odaklanma puanlarından ($10,312\pm3,726$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin plan yapmaya yeniden odaklanma puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=8,024$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların plan yapmaya yeniden odaklanma puanları ($15,553\pm3,531$), eğitim düzeyi lise olanların plan yapmaya yeniden odaklanma puanlarından ($12,690\pm4,073$) yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların plan yapmaya yeniden odaklanma puanları ($15,553\pm3,531$), eğitim düzeyi üniversite olanların plan yapmaya yeniden odaklanma puanlarından ($13,496\pm4,052$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin olumlu yeniden değerlendirme puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,848$; $p=0,010<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların olumlu yeniden değerlendirme puanları ($14,812\pm3,503$), eğitim düzeyi lise olanların olumlu yeniden değerlendirme puanlarından ($12,747\pm4,302$) yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların

olumlu yeniden değerlendirme puanları (14,812±3,503), eğitim düzeyi üniversite olanların olumlu yeniden değerlendirme puanlarından (13,533±4,070) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin olayın değerini azaltma puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur (F=2,807; p=0,039<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların olayın değerini

azaltma puanları (13,953±3,373), eğitim düzeyi lise olanların olayın değerini azaltma puanlarından (12,465±3,756) yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek lisans - doktora olanların olayın değerini azaltma puanları (13,953±3,373), eğitim düzeyi üniversite olanların olayın değerini azaltma puanlarından (12,750±3,950) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	Evli	149	10,772	3,175	5,665	0,004	2>1
	Bekar	280	11,882	3,226			
	Ayrı Ve Dul	22	11,546	4,068			
Kabul	Evli	149	11,772	3,501	3,151	0,044	2>1
	Bekar	280	12,625	3,321			
	Ayrı Ve Dul	22	12,591	3,404			
Ruminasyon	Evli	149	12,356	3,684	9,088	0,000	2>1 2>3
	Bekar	280	13,871	3,720			
	Ayrı Ve Dul	22	12,136	4,313			
Olumlu Yeniden Odaklanma	Evli	149	10,852	3,814	0,651	0,522	
	Bekar	280	10,664	3,803			
	Ayrı Ve Dul	22	11,591	4,020			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Evli	149	13,416	4,030	0,943	0,390	
	Bekar	280	13,971	3,998			
	Ayrı Ve Dul	22	14,000	4,899			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Evli	149	13,430	4,145	0,449	0,638	
	Bekar	280	13,804	3,942			
	Ayrı Ve Dul	22	13,909	4,800			
Olayın Değerini Azaltma	Evli	149	12,738	4,036	0,412	0,662	
	Bekar	280	13,093	3,679			
	Ayrı Ve Dul	22	13,000	4,731			
Felaketleştirme	Evli	149	8,933	3,436	1,323	0,267	
	Bekar	280	9,393	3,591			
	Ayrı Ve Dul	22	8,455	3,700			
Diğerlerini Suçlama	Evli	149	9,604	3,363	0,272	0,762	
	Bekar	280	9,807	3,114			
	Ayrı Ve Dul	22	9,455	3,764			

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur (F=5,665; p=0,004<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Medeni durum bekar olanların kendini suçlama puanları (11,882±3,226), medeni durum evli olanların kendini suçlama puanlarından (10,772±3,175) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kabul puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur (F=3,151; p=0,044<0.05).

Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Medeni durum bekar olanların kabul puanları (12,625±3,321), medeni durum evli olanların kabul puanlarından (11,772±3,501) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur (F=9,088; p=0,000<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Medeni durum

bekar olanların ruminasyon puanları (13,871±3,720), medeni durum evli olanların ruminasyon puanlarından (12,356±3,684) yüksek bulunmuştur. Medeni durum bekar olanların ruminasyon puanları (13,871±3,720), medeni durum ayrı ve dul olanların ruminasyon puanlarından (12,136±4,313) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Meslekte Çalışma Süresine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	1 Yıldan Az	42	11,905	3,282	0,715	0,544	
	1 - 5 Yıl Arası	79	11,734	3,433			
	5 - 10 Yıl Arası	53	11,019	3,422			
	11 Yıl Ve üzeri	49	11,714	3,116			
Kabul	1 Yıldan Az	42	11,976	3,112	0,621	0,602	
	1 - 5 Yıl Arası	79	12,722	3,408			
	5 - 10 Yıl Arası	53	12,208	3,225			
	11 Yıl Ve üzeri	49	12,225	2,679			
Ruminasyon	1 Yıldan Az	42	13,595	3,575	1,149	0,330	
	1 - 5 Yıl Arası	79	13,506	4,057			
	5 - 10 Yıl Arası	53	12,528	3,598			
	11 Yıl Ve üzeri	49	12,653	3,887			
Olumlu Yeniden Odaklanma	1 Yıldan Az	42	9,643	3,114	3,733	0,012	3>1 4>1
	1 - 5 Yıl Arası	79	10,987	3,664			
	5 - 10 Yıl Arası	53	12,113	4,196			
	11 Yıl Ve üzeri	49	11,184	3,100			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	1 Yıldan Az	42	13,595	3,927	0,558	0,643	
	1 - 5 Yıl Arası	79	13,873	4,036			
	5 - 10 Yıl Arası	53	14,604	4,430			
	11 Yıl Ve üzeri	49	14,122	3,806			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	1 Yıldan Az	42	13,524	4,122	0,574	0,633	
	1 - 5 Yıl Arası	79	13,658	3,892			
	5 - 10 Yıl Arası	53	14,434	4,079			
	11 Yıl Ve üzeri	49	14,061	3,777			
Olayın Değerini Azaltma	1 Yıldan Az	42	12,762	4,160	0,295	0,829	
	1 - 5 Yıl Arası	79	13,114	3,359			
	5 - 10 Yıl Arası	53	13,057	4,016			
	11 Yıl Ve üzeri	49	13,490	3,577			
Felaketleştirme	1 Yıldan Az	42	9,500	3,409	0,362	0,780	
	1 - 5 Yıl Arası	79	9,443	3,619			
	5 - 10 Yıl Arası	53	8,868	3,638			
	11 Yıl Ve üzeri	49	9,327	3,145			
Diğerlerini Suçlama	1 Yıldan Az	42	9,714	3,459	1,119	0,342	
	1 - 5 Yıl Arası	79	10,304	3,279			
	5 - 10 Yıl Arası	53	9,264	3,271			
	11 Yıl Ve üzeri	49	9,755	3,004			

Araştırmaya katılan bireylerin olumlu yeniden odaklanma puanlarının meslekte çalışma süresi değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,733$; $p=0,012<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Meslekte çalışma süresi 5 - 10 yıl arası olanların olumlu yeniden odaklanma puanları

(12,113±4,196), meslekte çalışma süresi 1 yıldan az olanların olumlu yeniden odaklanma puanlarından (9,643±3,114) yüksek bulunmuştur. Meslekte çalışma süresi 11 yıl ve üzeri olanların olumlu yeniden odaklanma puanları (11,184±3,100), meslekte çalışma süresi 1 yıldan az olanların olumlu yeniden odaklanma puanlarından (9,643±3,114)

yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma,

felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının meslekte çalışma süresi değişkenine göre farklılık bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 9. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocuk Sayısına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	Yok	323	11,808	3,324	5,153	0,006	1>2 1>3
	1	65	10,785	3,375			
	2 Ve üzeri	63	10,651	2,742			
Kabul	Yok	323	12,548	3,374	2,364	0,095	
	1	65	12,031	3,678			
	2 Ve üzeri	63	11,603	3,165			
Ruminasyon	Yok	323	13,663	3,738	6,589	0,002	1>3
	1	65	12,769	3,944			
	2 Ve üzeri	63	11,889	3,664			
Olumlu Yeniden Odaklanma	Yok	323	10,663	3,879	0,551	0,577	
	1	65	11,185	3,750			
	2 Ve üzeri	63	10,905	3,559			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Yok	323	13,994	4,105	1,481	0,228	
	1	65	13,185	3,968			
	2 Ve üzeri	63	13,365	3,845			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Yok	323	13,697	4,051	0,005	0,995	
	1	65	13,662	4,188			
	2 Ve üzeri	63	13,651	3,956			
Olayın Değerini Azaltma	Yok	323	12,920	3,790	0,102	0,903	
	1	65	13,092	4,182			
	2 Ve üzeri	63	13,111	3,853			
Felaketleştirme	Yok	323	9,285	3,611	1,206	0,300	
	1	65	9,369	3,617			
	2 Ve üzeri	63	8,556	3,105			
Diğerlerini Suçlama	Yok	323	9,762	3,200	0,768	0,465	
	1	65	9,954	3,425			
	2 Ve üzeri	63	9,286	3,159			

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur($F=5,153$; $p=0,006<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuğu olmayanların kendini suçlama puanları (11,808±3,324), çocuk sayısı 1 olanların kendini suçlama puanlarından (10,785±3,375) yüksek bulunmuştur. çocuk sayısı yok olanların kendini suçlama puanları (11,808±3,324), çocuk sayısı 2 ve üzeri olanların kendini suçlama puanlarından (10,651±2,742) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon puanlarının çocuk

sayısı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=6,589$; $p=0,002<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuğu olmayanların ruminasyon puanları (13,663±3,738), çocuk sayısı 2 ve üzeri olanların ruminasyon puanlarından (11,889±3,664) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kabul, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre farklılık bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 30. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocuklukta Aile Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	Bütün	406	11,382	3,255	3,308	0,037	3>1
	Boşanmış	25	12,040	3,247			
	Parçalanmış	20	13,200	3,607			
Kabul	Bütün	406	12,286	3,378	0,944	0,390	

	Boşanmış	25	12,440	3,969			
	Parçalanmış	20	13,350	3,133			
Ruminasyon	Bütün	406	13,177	3,822	1,939	0,145	
	Boşanmış	25	14,640	3,807			
	Parçalanmış	20	13,800	3,205			
Olumlu Yeniden Odaklanma	Bütün	406	10,798	3,820	0,155	0,856	
	Boşanmış	25	10,360	3,978			
	Parçalanmış	20	10,750	3,640			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Bütün	406	13,722	4,043	0,664	0,515	
	Boşanmış	25	14,160	4,828			
	Parçalanmış	20	14,700	3,213			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Bütün	406	13,643	4,041	0,594	0,552	
	Boşanmış	25	13,600	5,050			
	Parçalanmış	20	14,650	2,641			
Olayın Değerini Azaltma	Bütün	406	12,919	3,803	0,629	0,534	
	Boşanmış	25	13,080	4,881			
	Parçalanmış	20	13,900	3,417			
Felaketleştirme	Bütün	406	9,111	3,509	1,576	0,208	
	Boşanmış	25	9,520	3,820			
	Parçalanmış	20	10,500	3,887			
Diğerlerini Suçlama	Bütün	406	9,616	3,180	2,268	0,105	
	Boşanmış	25	10,760	3,407			
	Parçalanmış	20	10,600	3,705			

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama puanlarının çocuklukta aile durumu değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,308$; $p=0,037<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta aile durumu parçalanmış olanların kendini suçlama puanları ($13,200\pm 3,607$), çocuklukta aile durumu bütün olanların kendini

suçlama puanlarından ($11,382\pm 3,255$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının çocuklukta aile durumu değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 41. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocuklukta Kim Tarafından Yetiştirildiği Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Kendini Suçlama	Anne	79	12,038	3,477	1,290	0,276
	Anne + Baba	350	11,383	3,211		
	Diğer	22	11,409	3,737		
Kabul	Anne	79	13,013	3,399	2,029	0,133
	Anne + Baba	350	12,174	3,369		
	Diğer	22	12,591	3,775		
Ruminasyon	Anne	79	13,861	3,754	1,096	0,335
	Anne + Baba	350	13,160	3,801		
	Diğer	22	13,227	4,035		
Olumlu Yeniden Odaklanma	Anne	79	11,051	4,000	0,444	0,642
	Anne + Baba	350	10,743	3,729		
	Diğer	22	10,227	4,535		
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Anne	79	13,772	4,166	0,311	0,733
	Anne + Baba	350	13,751	4,037		
	Diğer	22	14,455	4,068		
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Anne	79	13,671	3,934	0,143	0,867
	Anne + Baba	350	13,660	4,048		
	Diğer	22	14,136	4,612		
Olayın Değerini Azaltma	Anne	79	13,190	4,095	0,163	0,850

	Anne + Baba	350	12,931	3,736		
	Diğer	22	12,818	4,797		
Felaketleştirme	Anne	79	9,544	3,931	0,681	0,507
	Anne + Baba	350	9,151	3,396		
	Diğer	22	8,636	4,457		
Diğerlerini Suçlama	Anne	79	10,380	3,600	2,003	0,136
	Anne + Baba	350	9,589	3,085		
	Diğer	22	9,500	3,839		

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, Tablo 52. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocuklukta Nasıl Bir Disiplinle Büyütüldüğü ne Göre Ortalamaları

felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının çocuklukta kim tarafından yetiştirildiği değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	Aşırı Kontrol	106	12,009	3,509	4,061	0,018	1>2 3>2
	Yeterince Kontrol	293	11,181	3,066			
	Az Kontrol	52	12,250	3,803			
Kabul	Aşırı Kontrol	106	12,915	3,166	4,326	0,014	1>2 3>2
	Yeterince Kontrol	293	12,000	3,305			
	Az Kontrol	52	13,096	4,122			
Ruminasyon	Aşırı Kontrol	106	14,132	3,549	4,206	0,016	1>2 1>3
	Yeterince Kontrol	293	13,130	3,801			
	Az Kontrol	52	12,442	4,089			
Olumlu Yeniden Odaklanma	Aşırı Kontrol	106	10,925	3,809	0,511	0,600	
	Yeterince Kontrol	293	10,802	3,813			
	Az Kontrol	52	10,289	3,867			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Aşırı Kontrol	106	14,491	3,719	2,140	0,119	
	Yeterince Kontrol	293	13,543	4,108			
	Az Kontrol	52	13,750	4,315			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Aşırı Kontrol	106	13,943	3,792	0,803	0,448	
	Yeterince Kontrol	293	13,700	4,046			
	Az Kontrol	52	13,077	4,563			
Olayın Değerini Azaltma	Aşırı Kontrol	106	13,293	3,849	1,142	0,320	
	Yeterince Kontrol	293	12,973	3,756			
	Az Kontrol	52	12,308	4,337			
Felaketleştirme	Aşırı Kontrol	106	9,887	3,783	3,134	0,044	1>2
	Yeterince Kontrol	293	8,904	3,333			
	Az Kontrol	52	9,423	4,060			
Diğerlerini Suçlama	Aşırı Kontrol	106	10,774	3,755	8,426	0,000	1>2
	Yeterince Kontrol	293	9,307	2,915			
	Az Kontrol	52	9,923	3,289			

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama puanlarının çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=4,061$; $p=0,018<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü aşırı kontrol olanların kendini

suçlama puanları ($12,009\pm 3,509$), çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü yeterince kontrol olanların kendini suçlama puanlarından ($11,181\pm 3,066$) yüksek bulunmuştur. Çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü az kontrol olanların kendini suçlama puanları ($12,250\pm 3,803$), çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü yeterince

kontrol olanların kendini suçlama puanlarından (11,181±3,066) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kabul puanlarının çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur (F=4,326; p=0,014<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü aşırı kontrol olanların kabul puanları (12,915±3,166), çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü yeterince kontrol olanların kabul puanlarından (12,000±3,305) yüksek bulunmuştur. Çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü az kontrol olanların kabul puanları (13,096±4,122), çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü yeterince kontrol olanların kabul puanlarından (12,000±3,305) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon puanlarının çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur (F=4,206; p=0,016<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü aşırı kontrol olanların ruminasyon puanları (14,132±3,549), çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü yeterince kontrol olanların ruminasyon puanlarından (13,130±3,801) yüksek bulunmuştur. Çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü aşırı kontrol olanların ruminasyon puanları (14,132±3,549), çocuklukta nasıl bir

disiplinle büyütüldüğü az kontrol olanların ruminasyon puanlarından (12,442±4,089) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin felaketleştirme puanlarının çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur (F=3,134; p=0,044<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü aşırı kontrol olanların felaketleştirme puanları (9,887±3,783), çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü yeterince kontrol olanların felaketleştirme puanlarından (8,904±3,333) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin diğerlerini suçlama puanlarının çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur (F=8,426; p=0,000<0.05). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü aşırı kontrol olanların diğerlerini suçlama puanları (10,774±3,755), çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü yeterince kontrol olanların diğerlerini suçlama puanlarından (9,307±2,915) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma puanlarının çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğü değişkenine göre farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 63. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocuklukta Nasıl Bir İlgiyle Bakıldığına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	Aşırı İlgiyle	68	11,647	3,480	3,483	0,032	3>2
	Yeterince İlgi İle	338	11,314	3,129			
	İlgisiz	45	12,667	3,925			
Kabul	Aşırı İlgiyle	68	12,382	3,490	0,529	0,589	
	Yeterince İlgi İle	338	12,269	3,348			
	İlgisiz	45	12,822	3,695			
Ruminasyon	Aşırı İlgiyle	68	14,279	3,705	3,183	0,042	1>2
	Yeterince İlgi İle	338	13,044	3,675			
	İlgisiz	45	13,600	4,649			
Olumlu Yeniden Odaklanma	Aşırı İlgiyle	68	11,441	3,563	1,798	0,167	
	Yeterince İlgi İle	338	10,728	3,810			
	İlgisiz	45	10,089	4,133			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Aşırı İlgiyle	68	14,412	3,926	1,335	0,264	
	Yeterince İlgi İle	338	13,746	4,024			
	İlgisiz	45	13,178	4,433			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Aşırı İlgiyle	68	13,882	4,127	1,744	0,176	
	Yeterince İlgi İle	338	13,787	3,930			
	İlgisiz	45	12,622	4,706			
Olayın Değerini Azaltma	Aşırı İlgiyle	68	13,353	3,713	1,142	0,320	
	Yeterince İlgi İle	338	12,991	3,833			
	İlgisiz	45	12,244	4,157			
Felaketleştirme	Aşırı İlgiyle	68	10,515	4,258	8,065	0,000	1>2 3>2
	Yeterince İlgi İle	338	8,820	3,277			
	İlgisiz	45	10,022	3,799			

Diğerlerini Suçlama	Aşırı ilgiyle	68	10,677	3,609	9,999	0,000	1>2 3>2
	Yeterince ilgi ile	338	9,343	2,969			
	İlgisiz	45	11,133	3,811			

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama puanlarının çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,483$; $p=0,032<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı ilgisiz olanların kendini suçlama puanları ($12,667\pm 3,925$), çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı yeterince ilgi ile olanların kendini suçlama puanlarından ($11,314\pm 3,129$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon puanlarının çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,183$; $p=0,042<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı aşırı ilgiyle olanların ruminasyon puanları ($14,279\pm 3,705$), çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı yeterince ilgi ile olanların ruminasyon puanlarından ($13,044\pm 3,675$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin felaketleştirme puanlarının çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=8,065$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı aşırı ilgiyle olanların felaketleştirme puanları ($10,515\pm 4,258$), çocuklukta

nasil bir ilgiyle bakıldığı yeterince ilgi ile olanların felaketleştirme puanlarından ($8,820\pm 3,277$) yüksek bulunmuştur. Çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı ilgisiz olanların felaketleştirme puanları ($10,022\pm 3,799$), çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı yeterince ilgi ile olanların felaketleştirme puanlarından ($8,820\pm 3,277$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin diğerlerini suçlama puanlarının çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=9,999$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı aşırı ilgiyle olanların diğerlerini suçlama puanları ($10,677\pm 3,609$), çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı yeterince ilgi ile olanların diğerlerini suçlama puanlarından ($9,343\pm 2,969$) yüksek bulunmuştur. Çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı ilgisiz olanların diğerlerini suçlama puanları ($11,133\pm 3,811$), çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı yeterince ilgi ile olanların diğerlerini suçlama puanlarından ($9,343\pm 2,969$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kabul, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma puanlarının çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığı değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 74. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocukluğun Geçirildiği Yere Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendini Suçlama	Köy	56	11,482	3,347	1,603	0,202	
	Kasaba	29	12,552	3,247			
	Şehir	366	11,418	3,276			
Kabul	Köy	56	12,375	3,570	1,476	0,230	
	Kasaba	29	13,379	2,808			
	Şehir	366	12,254	3,413			
Ruminasyon	Köy	56	13,304	4,319	0,727	0,484	
	Kasaba	29	14,103	3,405			
	Şehir	366	13,219	3,754			
Olumlu Yeniden Odaklanma	Köy	56	10,536	3,379	0,615	0,541	
	Kasaba	29	11,483	2,935			
	Şehir	366	10,751	3,937			
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Köy	56	13,929	4,017	0,352	0,704	
	Kasaba	29	14,345	3,958			
	Şehir	366	13,724	4,075			
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Köy	56	14,036	4,238	1,167	0,312	
	Kasaba	29	14,621	3,698			
	Şehir	366	13,557	4,044			
Olayın Değerini Azaltma	Köy	56	13,518	4,156	1,945	0,144	
	Kasaba	29	14,000	3,218			

	Şehir	366	12,806	3,836			
Felaketleştirme	Köy	56	9,214	3,586	0,501	0,606	
	Kasaba	29	9,828	3,186			
	Şehir	366	9,142	3,573			
Diğerlerini Suçlama	Köy	56	9,214	2,599	3,135	0,044	2>1 2>3
	Kasaba	29	11,035	2,994			
	Şehir	366	9,697	3,308			

Araştırmaya katılan bireylerin diğerlerini suçlama puanlarının çocukluğun geçirildiği yer değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=3,135$; $p=0,044<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Çocukluğun geçirildiği yer kasaba olanların diğerlerini suçlama puanları ($11,035\pm 2,994$), çocukluğun geçirildiği yer köy olanların diğerlerini suçlama puanlarından ($9,214\pm 2,599$) yüksek bulunmuştur. Çocukluğun geçirildiği yer kasaba olanların diğerlerini suçlama

puanları ($11,035\pm 2,994$), çocukluğun geçirildiği yer şehir olanların diğerlerini suçlama puanlarından ($9,697\pm 3,308$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme puanlarının çocukluğun geçirildiği yer değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 85. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aile Dışında Sosyal Destek Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Suçlama	Evet	314	11,417	3,280	-0,799	0,425
	Hayır	137	11,686	3,307		
Kabul	Evet	314	12,198	3,276	-1,362	0,174
	Hayır	137	12,672	3,664		
Ruminasyon	Evet	314	13,322	3,774	0,301	0,764
	Hayır	137	13,204	3,887		
Olumlu Yeniden Odaklanma	Evet	314	10,736	3,646	-0,303	0,762
	Hayır	137	10,854	4,186		
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Evet	314	13,627	4,048	-1,285	0,199
	Hayır	137	14,161	4,061		
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Evet	314	13,602	4,006	-0,661	0,509
	Hayır	137	13,876	4,154		
Olayın Değerini Azaltma	Evet	314	12,930	3,845	-0,344	0,731
	Hayır	137	13,066	3,871		
Felaketleştirme	Evet	314	9,134	3,518	-0,556	0,579
	Hayır	137	9,336	3,624		
Diğerlerini Suçlama	Evet	314	9,602	3,224	-1,206	0,228
	Hayır	137	10,000	3,224		

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma,

felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının aile dışında sosyal destek durumu değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 96. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Suçlama	Kadın	321	11,411	3,373	-0,890	0,374
	Erkek	130	11,715	3,068		
Kabul	Kadın	321	12,330	3,466	-0,110	0,912
	Erkek	130	12,369	3,250		
Ruminasyon	Kadın	321	13,477	3,837	1,675	0,095

	Erkek	130	12,815	3,695		
Olumlu Yeniden Odaklanma	Kadın	321	10,564	3,760	-1,823	0,069
	Erkek	130	11,285	3,912		
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Kadın	321	13,660	3,923	-1,061	0,289
	Erkek	130	14,108	4,362		
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kadın	321	13,567	3,986	-0,974	0,331
	Erkek	130	13,977	4,201		
Olayın Değerini Azaltma	Kadın	321	12,988	3,775	0,142	0,887
	Erkek	130	12,931	4,043		
Felaketleştirme	Kadın	321	9,224	3,661	0,274	0,784
	Erkek	130	9,123	3,266		
Diğerlerini Suçlama	Kadın	321	9,791	3,332	0,708	0,480
	Erkek	130	9,554	2,952		

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma,

felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 17. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Haftalık Çalışma Süresine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Suçlama	Ortalama 40 Saat	120	11,550	3,108	-0,203	0,840
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	11,641	3,583		
Kabul	Ortalama 40 Saat	120	12,550	3,073	1,024	0,307
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	12,117	3,243		
Ruminasyon	Ortalama 40 Saat	120	13,442	3,889	1,428	0,155
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	12,709	3,741		
Olumlu Yeniden Odaklanma	Ortalama 40 Saat	120	11,050	3,623	0,023	0,982
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	11,039	3,710		
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Ortalama 40 Saat	120	13,975	4,049	-0,295	0,768
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	14,136	4,075		
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Ortalama 40 Saat	120	14,000	3,922	0,384	0,701
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	13,796	3,989		
Olayın Değerini Azaltma	Ortalama 40 Saat	120	13,558	3,636	1,931	0,055
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	12,602	3,745		
Felaketleştirme	Ortalama 40 Saat	120	9,025	3,362	-1,239	0,217
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	9,602	3,585		
Diğerlerini Suçlama	Ortalama 40 Saat	120	9,600	2,935	-1,115	0,274
	Ortalama 45 Saat Ve üzeri	103	10,087	3,592		

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma,

felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının haftalık çalışma süresi değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo18. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Suçlama	Evet	223	11,592	3,329	0,594	0,553
	Hayır	228	11,408	3,251		
Kabul	Evet	223	12,350	3,153	0,051	0,959
	Hayır	228	12,333	3,636		
Ruminasyon	Evet	223	13,103	3,830	-1,010	0,313
	Hayır	228	13,465	3,780		

Olumlu Yeniden Odaklanma	Evet	223	11,045	3,655	1,507	0,133
	Hayır	228	10,504	3,953		
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Evet	223	14,049	4,053	1,348	0,178
	Hayır	228	13,535	4,050		
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Evet	223	13,906	3,945	1,145	0,253
	Hayır	228	13,469	4,145		
Olayın Değerini Azaltma	Evet	223	13,117	3,710	0,793	0,428
	Hayır	228	12,829	3,985		
Felaketleştirme	Evet	223	9,292	3,471	0,570	0,569
	Hayır	228	9,101	3,627		
Diğerlerini Suçlama	Evet	223	9,825	3,256	0,665	0,506
	Hayır	228	9,623	3,199		

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma,

felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının çalışma durumu değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 19. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocuklukta Anne Baba Yaşama Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Suçlama	Evet	439	11,485	3,289	-0,535	0,593
	Hayır	12	12,000	3,330		
Kabul	Evet	439	12,319	3,406	-0,851	0,395
	Hayır	12	13,167	3,271		
Ruminasyon	Evet	439	13,271	3,814	-0,505	0,614
	Hayır	12	13,833	3,563		
Olumlu Yeniden Odaklanma	Evet	439	10,718	3,812	-1,826	0,069
	Hayır	12	12,750	3,467		
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Evet	439	13,781	4,083	-0,254	0,799
	Hayır	12	14,083	2,968		
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Evet	439	13,708	4,050	0,738	0,461
	Hayır	12	12,833	4,086		
Olayın Değerini Azaltma	Evet	439	12,961	3,852	-0,330	0,742
	Hayır	12	13,333	3,916		
Felaketleştirme	Evet	439	9,180	3,536	-0,549	0,583
	Hayır	12	9,750	4,093		
Diğerlerini Suçlama	Evet	439	9,693	3,202	-1,209	0,227
	Hayır	12	10,833	3,996		

Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma,

felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının çocuklukta anne baba yaşama durumu değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 100. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Şu Anda Yaşanan Yere Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Suçlama	Kasaba	15	12,267	3,283	0,920	0,358
	Şehir	436	11,473	3,288		
Kabul	Kasaba	15	13,933	3,712	1,848	0,065
	Şehir	436	12,287	3,382		
Ruminasyon	Kasaba	15	15,000	3,684	1,779	0,076
	Şehir	436	13,227	3,799		
Olumlu Yeniden Odaklanma	Kasaba	15	11,800	4,313	1,062	0,289

	Şehir	436	10,736	3,796		
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	Kasaba	15	15,733	4,200	1,894	0,059
	Şehir	436	13,723	4,038		
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kasaba	15	15,600	4,437	1,868	0,062
	Şehir	436	13,619	4,024		
Olayın Değerini Azaltma	Kasaba	15	15,333	4,030	2,430	0,015
	Şehir	436	12,890	3,822		
Felaketleştirme	Kasaba	15	8,467	2,748	-0,808	0,419
	Şehir	436	9,220	3,572		
Diğerlerini Suçlama	Kasaba	15	9,533	2,748	-0,231	0,817
	Şehir	436	9,729	3,243		

Araştırmaya katılan bireylerin olayın değerini azaltma puanlarının şu anda yaşanan yer değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($t_{(449)}=2.430$; $p=0.015<0,05$). Kasabada yaşayanların olayın değerini azaltma puanları ($\bar{x}=15,333$), şehirde yaşayanların olayın değerini azaltma puanlarından ($\bar{x}=12,890$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, felaketleştirme, diğerlerini suçlama puanlarının şu anda yaşanan yer değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yaş, Cinsiyet, Medeni Durum Ve Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırmasına İlişkin Tartışma

21-30 yaş aralığında olan katılımcıların kendini suçlama, ve kabul puanları yaşı 18-21 ve 31-45 olanlardan yüksek bulunmuşur, bunun nedeni 21-30 yaş grubundaki bireylerin hayata atılma, aile kurma, hayata dair sorumlulukların tamamını üstlenme dönemi ve iş yaşam dengesini kurma çabalarındaki olumsuzlukların nedenlerini kendilerine yöneltmeleri olabilir, ayrıca 20 yaş altı bireylerin ergenlik döneminden yeni çıkmış ve sorgulayıcı bir dönemde olmaları kabul puanlarını etkilemiş olabilir. 40 yaş üzeri bireylerde olumlu yeniden değerlendirme puanları yüksektir. Bu duruma fiziksel ve zihinsel olgunlaşma ve kazanılan tecrübelerin de katkısı olabilir.

Cinsiyet açısından literatürde farklı çalışma sonuçları olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle kendini suçlama, kabul, olumlu yeniden değerlendirme ve plana yeniden odaklanma stratejilerinin Cinsiyete Göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Nolen-Hoeksema vd., 1994 s.92; Garnefski vd., 2004 s.273). Erkekler oranla kadınların daha çok ruminasyon stratejisi kullandığı görülmektedir. Yine kadınların yaşadıkları olumsuz durum ile alakalı düşünceleri erkeklere kıyasla daha

fazla yineledikleri bilinmektedir. Bu bulgu, literatürde konu üzerine yapılmış diğer araştırmalar ile uyumludur. Literatürdeki çalışmalarda da ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerinin daha çok kadınlar tarafından kullanıldığı vurgulanmaktadır (Martin ve Dahlen, 2005 s1252). Garnefski vd., 2004;272).

Katılımcıların medeni durumlarına göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde; Kendini Suçlama ve Ruminasyon altboyutlarında bekâr olanların lehine anlamlı farklılaşma söz konusudur. Kabul alt boyutunda ise ayrı ve dul olanların daha yüksek ortalaması olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde, katılımcıların evde kiminle yaşadığına göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde kendini suçlama ve ruminasyon başlıklarında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. En yüksek ortalama yalnız yaşayanlardadır. Sadece eş ile yaşayanlarda ise en düşük ortalamalar mevcuttur.

Katılımcıların çocuk sayısına göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde; Kendini Suçlama ve Ruminasyon boyutlarında çocuğu olmayanların daha yüksek ortalama sahibi oldukları dikkat çekmektedir. Kraaiji ve diğerleri (2008) çocuk sahibi olmayan ve sadece eşle yaşayan bireylerin olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandığını belirtmişlerdir. Bu sonuç elde edilen bulguları destekler niteliktedir

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aylık Gelir Düzeyi, Çalışma Süresi, Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırmasına İlişkin Tartışma

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tanımlayıcı özelliklere göre karşılaştırılması incelendiğinde; aylık gelir düzeyi ile bazı alt boyutlarda anlamlı fark olduğu dikkat çekmiştir. Ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme altboyutlarında en yüksek ortalamalar 1000TL den az geliri olanlardadır. Olayın değerini azaltma düzeyi ise en yüksek 4000TL geliri olanlardadır. Literatürde aylık gelir ile bilişsel duygu

düzenleme stratejilerinin birlikte değerlendirilmediği görülmektedir. Denk gelinen bir çalışmada, Côté, Gyurak ve Levenson'ın (2010) gelirin duygu düzenleme stratejileri için anlamlı farklılaşma yaratan bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Hangi altboyutları içeren bir sonuç olduğu detaylı verilmemiş fakat artan aylık gelirin strateji kullanımını olumlu etkilediği vurgulanmıştır.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde; Kendini Suçlama, Kabul, Ruminasyon, Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma, Olumlu Yeniden Değerlendirme ve Olayın Değerini Azaltma altboyutlarında yüksek lisans- doktora mezunu olanların lehine anlamlı farklılaşma olduğu dikkat çekmiştir. Olumlu Yeniden Odaklanma altboyutunda ise en yüksek ortalama ilköğretim mezunlarına aittir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı oluşu literatürde en çok vurgulanan faktörlerden biri olarak dikkat çekmektedir. Eğitimin yüksek oluşu olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili saptanmış ve eğitim düzeyindeki farklılıkların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçtan farklı olarak, eğitim düzeyi ilköğretim seviyesinde olan kişilerin olumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları gösterilmiştir (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas, ve Velotti, 2014 s128 ; Garnefski ve ark., 2002 s414). Dolayısıyla eğitim açısından değerlendirildiğinde; bilişsel duygu düzenleme stratejilerine dair farkındalık ve bilgi işleme sürecinin niteliği birlikte değerlendirilebilir görülmektedir (Mauss ve ark., 2007 s699). Ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme ve eğitim durumu ilişkisini araştıran bulgulara denk gelinememiştir. Bu sebeple ağırlıklı olarak yurtdışındaki araştırmalar incelenebilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerde çalışma durumu çıkmamasının nedeni araştırmaya katılanlardan çalışmayan grubun öğrenci ve ev hanımlarından oluşması olabilir.

Katılımcıların meslekteki çalışma sürelerine göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde; sadece Olumlu Yeniden Odaklanma boyutunda 5 - 10 Yıl Arası çalışanların daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Olumlu yeniden odaklanma stratejisi bireyin negatif olay yerine daha olumlu mutluluk verici düşüncelere odaklanmasıdır. Literatürde konuyla ilgili çalışma bulunmamakla beraber Olumlu yeniden odaklanma becerisi yüksek olan insanların iş doyumu,

motivasyon ve kariyer planlamada daha başarılı oldukları söylenebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Bireylerinin Büyüme Ve Gelişme Dönemlerindeki Yaşantılarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerini Yordamadaki Rolüne İlişkin Tartışma

Hemen hemen herkes çocukluk döneminde karşılaştığı davranışlara dayanan bir takım duygu tutum davranış ve etkileri yetişkinlik döneminde kendinde farkeder. Katılımcıların çocuklukta aile durumuna göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde; parçalanmış/ boşanmış aileden gelen katılımcıların daha yüksek kendini suçlama ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç literatürdeki birçok çalışmada da desteklenmektedir. Genel olarak, boşanmış ailede yetişen bireylerin kendini suçlama davranışının yoğun olduğu görülmektedir (Wallerstein ve Kelley, 1980 s.330; Morganett, 2005 s20). Boşanmış ailelerde yetişen bireylerin kendini suçlama puanının yüksek olmasının nedeni özellikle küçük yaşlarda kendilerini dünyanın merkezi gibi görür ve herşeyi yapabileceklerine inandıkları benmerkezci dönemde ebeveynin boşanmış olması veya çocukları korkutma veya hata yapmaktan alıkoymak amacıyla yaramazlık yaparsan giderim vs şeklindeki tehditkar yaklaşımların boşanma ile birlikte tümüyle çocuğun suçlu olduğunu algılamasına sebep olabilir.

Aşırı disiplinde ebeveynler sevgi ve güven ihtiyacını görmez, korkutarak ve utandırarak kontrol sağlamaya çalışır, aşağılanma, tehdit ve reddedilme ile belirli bir duygusal istismar şekli olan aşırı disiplin, çocuğun bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak sorunlu bir gelişim göstermesine neden olmaktadır. (Bildik vd, 2004) Katılımcıların çocuklukta nasıl bir disiplinle büyütüldüğüne göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde; aşırı kontrolcü disiplinle ve yetersiz disiplinle büyüyen bireylerde kendini suçlama, kabul, ayrıca aşırı disiplinle büyüyen bireylerde Ruminasyon, Felaketleştirme ve Diğerlerini Suçlama ortalamalarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Gerek aşırı disiplin gerekse disiplinsiz büyüyen insanlarda bireyin duygusal ve bilişsel gelişimi desteklenmediğinden olaylarla ilgili kendini suçlama eğilimi ve depresif kişilik yapısı ve boyun eğme şekli olarak kabul duyguları geliştirmeleri duygusal açıktan kaynaklanıyor olabilir. Bununla beraber aşırı disiplin ile büyüyen bireylerin olayları korkunç ve dehşet verici olarak yorumlayarak felaketleştirmeye yatkın olması, ruminasyon eğiliminin fazla olması ve diğerlerini suçlama, duygusal istismarın bir şekli olan aşırı disiplinin bireyin bilişsel fiziksel ve duygusal gelişiminin yetersiz kalması, duygu düzenleme ve baş etme mekanizmaları geliştirememesi, alternatif

düşünce geliştirememesi ve sorumluluk almasına izin verilmemesinden kaynaklanıyor olabilir.

Çocuklukta ihmal edilen ve ilgisiz büyütülen bireylerin duygu düzenlemelerinin sağlıklı olmadığını bildiren çalışmalardan birinde nörobiyolojik gelişim için sosyal etkileşimin önemi vurgulanmıştır (Siegel, 1999 s. 4-5). Yetersiz disiplin, kontrolsüzlük de ilgisiz ebeveyn davranışıdır ki en az duygusal istismar kadar zarar veren bu yetiştirme şekli de duygusal ihmal denilmektedir. Katılımcıların çocuklukta nasıl bir ilgiyle bakıldığına göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde; ilgisiz büyütülenlerin Ruminasyon ve Felaketleştirme, ilgisiz ve sevgisiz büyüyen bireylerde en az duygusal istismar kadar duygusal ve bilişsel gelişimi engwelleyen ve zarar veren duygusal ihmale maruz kaldıklarından ruminasyon ve felaketleştirme puanları yüksek çıkmış olabilir. Aşırı ilgiyle büyütülenlerin Kendini Suçlama ve Diğerlerini Suçlama düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni çocuğun sorumluluk sahibi olmasına engel olabileceği gibi yetersizlik şemaları geliştirmesi olabilir, ilköğretim öğrencilerinde yapılan bir çalışmada aşırı ilgi; bireyin özerklik, yetenek ve bağımsızlığını engelleyerek sosyal kaygıya neden olduğu saptanmıştır.(Erkan, 2002 s.123)

Katılımcıların çocukluğun geçirildiği yere göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde; sadece diğerlerini suçlama altboyutunda kasabada yaşayanların daha yüksek ortalamaya sahip oldukları fark edilmiştir. Bunun nedeni kasaba ve köy kültüründe toplumsal ve ailevi disiplinin daha fazla ve yoğun olması olabilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile aile dışında sosyal destek, çocuklukta kim tarafından yetiştirildiği, cinsiyet, haftalık çalışma süresi, çalışma durumu, çocuklukta anne baba ile yaşama, şu anda yaşanan yer faktörlerinin anlamlı ilişki sahibi olmadığı görülmektedir.

Olumlu ve olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin günlük yaşamı sürdürmedeki işlevselliği ve önemi üzerindeki etkilerine dair çalışma ve bulgulardan hareketle bilişsel duygu düzenleme stratejileri ruhsal sağlığı ile fiziksel sağlık, hayat düzeni, insan ilişkileri, iş yaşamı ve birçok durumla ilgili duyguları arasında köprü görevi gördüğünü söylemek mümkündür.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve ruh sağlığının olumlu ve doğru gelişmesi için çocuklukta itibaren her yaş düzeyindeki bireylere eğitim programları düzenlenmeli, veli ve öğretmenler bu konuda bilinçlendirilmeli, böylece psikolojik olarak daha iyi ve güçlü toplumsal yapı

oluşması sağlanabilir. Ayrıca olumlu ve olumsuz duygularla ilgili medya aracılığıyla bireylere bilgilendirme ve beceri kazandırmak mümkün olabilir.

NOT:

Bu çalışma 18-45 yaş arası bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyku kalitesini yordamadaki rolü isimli beykent üniversitesi klinik psikoloji anabilim dalında tamamlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

KAYNAKLAR

- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. ve Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.
- Arnold, M. A. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143
- Bildik, T, Büküşoğlu, N, Kesikçi, H . (2004). Çalışan Ergenlerin Psikososyal Sorunları Ve Kendi Çözüm Önerileri. *Ege Tıp Dergisi*, 43 (2), 105-111. Retrieved From
- Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (2010). The Ability to Regulate Emotion is Associated with Greater Well-Being, Income, and Socioeconomic Status. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10(6), 923-933.
- Duy, B. ve M.A. Yılmaz. (2014) "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5, 41, 23-35
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241-273
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).
- Fabes, R. A., Eisenberg, N., Jones, S., Smith, M., Guthrie, I, Poulin, R., Shepard, S. ve Friedman, J. (1999). Regulation, emotionality, and preschoolers' socially component peer interactions. *Child Development*, 70(2), 432-442
- Garnefski, N., Kommer, T. V.D., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267- 276
- Greenberg, L.S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and*
- Gross J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev. Gen. Psychol.* 2, 271-299
- Gross J. J. (1999) "Emotion Regulation: Past, Present, Future", *Cognition and Emotion*, 13, 5, 551-573
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford
- Joomann J., Yoon K.L. ve Siemer, M. (2010). Cognition and Emotion Regulation. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopathology* (174-203). Newyork: Guilford Press.
- Kallay, E., Tıncaş, I. ve Benga, O. (2009). Emotion regulation, mood states, and quality of mental life. *Cognition, Brain, Behavior*, 13(1), 131-48.
- Kerr, M., & Stattin, H. (2000). What parents know, how they know it, and several forms of adolescent adjustment: Further support for a reinterpretation of monitoring. *Developmental Psychology*, 36, 366 – 380
- Kraaij, V., Garnefski, N., & Vlietstra, A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: A prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 29, 9-16
- Lazarus R. S. ve Folkman S. (1987). *Transactional Theory and research on emotions and coping*. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lerner, J. S. ve Keltner, D. (2000). Beyond valence: toward a model of emotion- specific influences on judgment and choice. *Cognition and Emotion*, 14, 473-494.
- Martin, R.C. and Dahlen, E.R. (2005) Cognitive Emotion Regulation in the Prediction of Depression, Anxiety, Stress and Anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1246-1260
- Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698-711.
- Morganett, S.R. (2005). Yaşam Becerileri Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları, (Çev. S. Gürçay, S., Kaya, A. ve Saçkes, M.), PegamA Yayıncılık, Ankara
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16, 361-388
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Ochsner KN1, Gross JJ. (2005) The cognitive control of emotion. *Trends Cogn Sci.*;9(5):242-9.
- Ortony, A., Clore, G. L. ve Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Parkinson, B. (2007). From situations to emotions: appraisals and other paths. *Emotion*, 7, 21-25.
- Ramsden, S. R., & Hubbard, J. A. (2002). Family expressiveness and parental emotion-coaching: Their role in children's emotion regulation and aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(6), 657-667.
- Schroevers, M., Kraaij, V. Ve Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategiesand psychological adjustment to different typesof stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43, 413-423.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford
- Siemer, M. ve Reizenzein, R. (2007). Appraisals and emotions: can you have one without the other?. *Emotion*, 7, 26-29.
- Spirito, A., Stark, L. J. ve Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555-574.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. ve Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7, 524-532.
- Tennen, H. ve Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108, 209-232.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52
- Wallerstein, J. S., & Kelly, J. B. (1980). *Surviving the breakup: How parents and children cope withdivorce*. New York: Basic Books
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. In A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. (13- 37). Newyork: Guilford Press.
- Wilson, E. MacLeod, A. Mathews, A. ve Rutherford, E. M. (2006). The causal role of interpretive bias in anxiety reactivity. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 103111.
- Yap, M. B. H., Allen, N. B. ve Ladouceur, C. D. (2008). Maternal socialization of positive affect: The impact of invalidation on adolescent emotion regulation and depressive symptomatology. *Child Development*, 79(5), 1415-1431