Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler

Relationships Among Stressful Life Events, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Depressive Symptoms and Anxiety Levels

Ece Ataman Temizel[1], İhsan Dağ[2]
[1]Uz.Psk., Hacettepe Üniversitesi İhsan Doğramacı Çocuk Hastanesi Ergen Sağlığı Bilim Dalı, [2]Prof.Dr., Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Beytepe Ankara

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin stres veren yaşam olayları, kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile depresif ve kaygı belirti düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Yöntem: İlk aşamada Hacettepe Üniversitesi'nin farklı bölümlerine devam eden 203 öğrenciye ulaşılarak uyarlanan ölçeklerin geçerlik- güvenirlik kontrolleri yapılmış, ikinci aşamada 215 öğrenciye daha ulaşılarak toplam 418 katılımcı ile çalışma sonlandırılmıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Yaşam Olayları Listesi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Bulgular: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin tüm test ve alt ölçeklerinin iç tutarlılıklarının tatmin edici düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarının, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarıyla örtüştüğü gözlenmiştir. Sonuç: Regresyon analizlerine göre, depresif belirtileri ve kaygı düzeyini "çaresiz yaklaşım", "kendine güvenli yaklaşım" ve "iyimser yaklaşım"ın açıkladığı görülmüştür. "Kabul" ve "olumlu yeniden odaklanma" stratejileri depresif belirtilerdeki azalmayı, "ruminasyon" ve "felaketleştirme" stratejileri kaygı belirtilerindeki artışı açıklarken, "kabul" stratejisinin, depresif ve kaygı belirti düzeylerinin her ikisinde de azalmayı açıkladığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Bilişsel duygu düzenleme, bilişsel başa çıkma, stres veren yaşam olayları, depresif belirtiler, kaygı düzeyi.

(Klinik Psikiyatri 2014;17:7-17)

SUMMARY

Objectives: In this study, the relationships among stressful life events, cognitive emotion regulation strategies, cognitive coping styles and the level of depression and anxiety symptoms are examined. Firstly, reliability and validity of The Turkish version of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire was examined. Methods: The study was conducted in two steps. For the validity and reliability study, sample was 203 university students from various departments of Hacettepe University, and main study sample consisted of 418 university students by adding 215 students from the same university to the initial sample. The subjects were administered Turkish version of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Demographic Information Form, State-Trait Anxiety Inventory, Beck Depression Inventory, Ways of Coping Inventory. Results: Results revealed that internal consistency of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and it's subscales were satisfactory. Dimensions of both of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and Ways of Coping Inventory were consistent. Conclusion: Based on the regression analyses, it is found that "helpless", "self confident" and "optimist " approaches explained depressive symptoms and anxiety levels. Beside this, "Acceptance" and "Positive Refocusing" were predicted the decline in depressive symptoms, while "Rumination" and "Catastrophizing" predicted the rise in anxiety scores. "Acceptance" strategy explained the decrease in the level of anxiety as it does in explaining the decrease in the level of depressive symptoms.

Key Words: Cognitive emotion regulation, cognitive coping, stressful life events, depressive symptoms, anxiety level.

Makalenin geliş tarihi: 29.05.2013, Yayına kabul tarihi: 15.10.2014

GİRİŞ

Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkileri gözlemleme, değerlendirme ve değiştirmenin yanı sıra amaca ulaşmayı sağlamada sorumlu olan bütün içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır (Thompson 1994). Buna göre, duygu düzenlemenin içinde birçok düzenleme vardır: Kendi duygularını, diğerleri tarafından oluşturulan duyguları, duygunun kendisini ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleme gibi (Thompson ve Calkins 1996). Tüm bunları gerçekleştirebilmek için duygu düzenleme biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri içinde barındırır.

Duygunun bilişsel kuramlarına göre, bilişsel değerlendirmeler bir duygunun deneyimlenmesini ve bu duygunun hangi duygu olacağının ortaya çıkışını belirlemektedir (Joorman ve ark. 2010). Bilişlerin duyguları etkilediği gibi, duygular da bilişleri etkilemektedir. Nitekim duygu ile bilişleri ayrıştırmanın yapay bir ayrım olacağı da ileri sürülmüştür (Lazarus 1991).

Bilişsel duygu düzenleme, sıkıntı verici problem ve duyguların ruhsal yollar kullanarak üstesinden gelme olarak tanımlanabilir (Garnefski ve ark. 2001, Thompson 1991). Aslında bilişsel duygu düzenleme, yukarıda yapılan geniş duygu düzenleme tanımının bir parçası olarak da düşünülebilir. Araştırmalar, bilişler yoluyla duyguların düzenlenmesinin stres veren bir olaydan sonra ya da o olay sırasında insanların duygularını kontrol etmesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Garnefski ve ark. 2001, Thompson 1991, Garnefski ve ark. 2002).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin her biri, insanların zaman zaman tehdit edici ya da stres veren yaşam olayları karşısında başvurduğu başa çıkma yolları olarak karşımıza çıkmaktadır. Garnefski ve ark. (2002), 9 bilişsel duygu düzenleme stratejisi belirlemişlerdir. Araştırmacılar bunlardan, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirmeyi uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak görürken; kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejilerini uyumlu stratejiler olarak belirlemişlerdir (Garnefski ve ark. 2001).

Geniş örneklemlerle yapılan birçok çalışmada stres veren olaylara maruz kalmanın sonucu olarak psikolojik uyum problemlerinin ortaya çıktığı görülmüştür (Kessler 1998). Yaşam olayları ile psikiyatrik bozukluklar arasındaki ilişki birçok çalışmada gösterilmiştir (Faravelli ve ark. 2007, Kendler ve ark. 2003, Holahan ve Moos 1987, Coşkun ve ark. 1995).

Duygu düzenleme ile psikopatoloji modelleri zaman geçtikçe daha çok birlikte ele alınmaktadır (Berenbaum ve ark. 2003, Kring ve Bachorowski 1999, Mennin ve Farach 2007). Kuramsal modeller, başarılı duygu düzenlemeyi; kaliteli ilişkiler, akademi ve iş alanlarında yüksek başarı ve çevrenin taleplerine uygun tepkiler verebilmeyle ilişkilendirmektedir (Cole ve ark. 2004, Gratz ve Roemer 2004, Gross ve Munoz 1995). Bunun yanında, duygu düzenlemedeki güçlüklerin psikopatolojiyle de ilişkili olduğu düşünülmektedir (Aldao ve ark. 2010). Bu bağlamda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişki ön plana çıkmaktadır (Garnefski ve Kraaij 2007, Garnefski ve ark. 2001, Martin ve Dahlen 2005).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, stres veren yaşam olayları karşısında kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, depresif ve kaygı belirti düzeylerini açıklamada nasıl bir rolü olduğunu gözlemektir. Bunun için önce Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği"nin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yürütülmüş ve bu ölçek puanları ile şimdiye kadar benzer bir amaç için kullanılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin puanlarının nasıl bir ilişkiye sahip olduğu da incelenmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırma iki aşamada yürütülmüştür. Çalışmanın ilk aşamasında 203 kişilik bir örnekleme ulaşılarak uyarlanan ölçeklerin geçerlik-güvenirlik kontrolleri yapılmış, ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini değerlendirmek için ön çalışma örnekleminden 62 kişilik bir gruba ilk uygulamadan 5 hafta sonra ölçekler tekrar uygulanmıştır. İkinci aşamada 215 katılımcıya daha ulaşılarak toplam 418 katılımcı ile çalışma sonlandırılmıştır. Bu katılımcıları 211'i

kadın (%50.5), 207'si erkek (%49.5) olmak üzere Hacettepe Üniversitesi öğrencileri oluşturmuştur. Öğrenciler araştırmaya gönüllülük esasına göre katılmışlardır. 19-28 yaş arası katılımcıların yaş ortalaması 21.6'dır (SS=1.6).

İlk ve ikinci aşamada kullanılan ölçekler aynı olduğundan ve uyarlanan ölçeklerin psikometrik özellikleri incelendikten sonra maddelerde herhangi bir değişiklik yapılması gerekmediğinden, analizlerin daha geniş sayıda bir örnekleme dayanması amacıyla tüm analizler 418 katılımcıdan alınan verilerin kullanılmasıyla yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, katılımcılara doğum yılı, cinsiyeti, okudukları bölüm, sınıfları, anne babalarının eğitim durumlarına ilişkin, sorular sorulmuştur.

Yaşam Olayları Listesi: Sorias (1982) tarafından geliştirilmiş ve Kabakçı (2001) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanmış olan 'Yaşam Olayları Listesi'nin en son 2001 yılında kullanıldığı göz önünde bulundurularak, esas çalışmadan önce ön çalışma yaparak güncel bir "Yaşam Olayları Listesi" oluşturulması hedeflenmiştir. Bunun için yaklaşık 40 öğrenciden son bir yıl içinde yaşadıkları önemli yaşam olaylarını yazmaları ve yine bir grup öğrenciden listeyi gözden geçirmeleri istenmiştir. Bunun sonunda ölçek 93 maddeli son haline getirilmiştir. Kabakçı'nın (2001) kullandığı Yaşam Olayları Listesi'nin bazı maddelerinde kullanılan sözcükler günümüzdeki kullanımına uygun olarak değiştirilmiş, bu listeye 6 madde eklenmiş ve bunlar dışında kalan yaşam olaylarının belirtilmesine olanak verecek şekilde listenin altında boş satırlar bırakılmıştır. Listeye eklenen maddeler arasında "burs alamamak ya da bursun kesilmesi", "çocuk aldırma (kürtaj)", "gözaltına alınmak ya da sorguya çekilme", "yurt dışına gitmek", "kiracı olarak oturulan evden çıkarılmak" gibi maddeler yer almıştır. Bunun yanında "çevre tarafından itilmek" yerine "dışlanmak" gibi günümüzdeki kullanımına uygun sözcüklerle bazı maddeler revize edilmiştir.

Beck Depresyon Envanteri: Beck Depresyon Envanterinin ilk formu, Beck (1961) tarafından geliştirilmiştir. Depresyonun duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyonel belirtilerini ölçmeye yönelik bu ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Envanterin Türkiye için geçerlik ve güvenirlik çalışması Hisli (1988,1989) tarafından yapılmıştır. Envanterin iki yarım test güvenirlik katsayısı .74, kriter geçerliği .65-.68 arasında bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği: Garnefski ve ark. (2002) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), stres veren yaşam olayları sonrasında kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlamaktadır (7). Otuzaltı maddeden oluşan ölçeğin dokuz alt ölçeği bulunmaktadır ve her alt ölçekte 4 madde bulunmaktadır: (1) Kendini suçlama; (2) Kabul; (3) Ruminasyon; (4) Olumlu yeniden odaklanma; (5) Plan yapmaya yeniden odaklanma; (6) Olumlu yeniden değerlendirme; (7) Olayın değerini azaltma; (8) Felaketleştirme; (9) Diğerlerini suçlama. 9 alt ölçeğin içeriği kısaca aktarılacaktır:

Kendini suçlama, olumsuz bir deneyimle karşılaşıldığında suçun kişinin kendisinde olduğu düşüncelerinin olduğuna işaret etmektedir. Kabul, yaşanılan olayı kabul etmeye ve olan şeye kendini teslim etmeye yönelik düşüncelerin olduğunu göstermektedir. Ruminasyon, olumsuz olayla ilgili duygu ve düşünceler üzerine yinelenen düşüncelerin olmasıdır. Olumlu yeniden odaklanma, asıl olayı düşünmek yerine daha hoş konuları düşünmeye odaklanma girişiminin olmasıdır. Plan yapmaya yeniden odaklanma, olumsuz olayın nasıl ele alınacağına ve nasıl önlemler alınacağına yönelik düşünmeye işaret etmektedir. Olumlu yeniden değerlendirme, yaşanılan olayla ilgili olumlu anlamlar yaratmaya yönelik ve kişisel gelişime katkıda bulunacak düşünceler olduğuna işaret etmektedir. Olayın değerini azaltma, başka olaylarla karşılaştırarak yaşanılan olayın önemini azaltma yolunu tercih etmektir. Felaketleştirme, deneyimlenen olayın sıkıntı verici yanının üzerinde belirgin bir biçimde durmaya odaklanılmasıdır. Diğerlerini suçlama, yaşanılan deneyimde suçun başka bir kişide ya da çevrede olduğu düşüncelerine işaret etmektedir (Garnefski ve ark. 2002).

Ölçek, kişilerin hem belli olay ya da durumlar karşısında, hem de genel olarak kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçebilmekte ve normal ve klinik örneklemlerde yetişkinler ile 12 yaşın üzerindeki ergenlere uygulanabilmektedir. Beşli likert tipindeki ölçek, 1 (hiç) ve 5 (her zaman)

seçenekleri arasında değerlendirilmektedir. Her alt ölçeğin puanı 4 ile 20 arasında değişebilmekte, alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir. Önceki çalışmalarda, tüm alt ölçekler .68 ile .86 arasında değişen iyi bir iç tutarlılık göstermiştir (Garnefsi ve ark. 2002).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: 1980 yılında Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ), duruma yönelik ve 66 maddelik, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek ülkemizde daha önce Siva tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (Şahin ve ark. 1995). Yapılan kısaltma çalışmaları sonucunda ölçek 30 maddeye indirilmiştir.

Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri: Ölçek, durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk toplumuna standardizasyonu Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. Farklı tekniklerle elde edilen sonuçlara göre ölçeklerin madde homojenliğine, yüksek iç tutarlılığa (.83 - .96) ve zamana karşı güvenirliğe sahip olduğu ortaya konmuştur.

İşlem

Çeviri Çalışması: BDDÖ, ilk olarak İngilizce'den Türkçe'ye çevirilerde deneyimli üç uzman tarafından çevrilmiştir. Daha sonra bu çeviriler araştırmacılar tarafından tekrar incelenmiş ve bir grup öğrencinin ölçeğin maddelerini değerlendirmeleri istenmiştir. Bu aşamadan sonra, ölçek ikinci yazar tarafından kültüre, dile, ölçmek istediği psikolojik boyutlara ve ölçeğin psikometrik uygunluğuna göre değerlendirilerek son formu oluşturulmuştur.

Uygulamalar: Ön ve asıl çalışmaya ilişkin tüm uygulamalar araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alınmış, uygulamalar Ocak-2011'de üç hafta içerisinde üniversitenin farklı bölümlerde okuyan lisans öğrencileriyle gruplar halinde tamamlanmıştır. Uygulamanın başında her gruba araştırma ile ilgili bilgi verilmiş, katılımcıların sözlü ve yazılı izni alınmıştır. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu en başta olmak üzere geri kalan ölçekler, yorgunluk etkisini kontrol altına almak için sıraları dengelenerek bir kitapçık haline getirilmiştir. Uygulamalar, ortalama 20 dakika sürmüştür.

Analizler: Analizlerden önce veri girişi kontrol edilmiş, kayıp ve uç değerler taranmış, yapılacak analizlerin sayıtlıları test edilmiş ve analizler SPSS 17 programında yapılmıştır.

Ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliliğini sorgulamak amacıyla ölçekten elde edilen test puanları ile çalışmada kullanılan ve geçerliliği önceki çalışmalarla sınanmış, diğer ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. BDDÖ'nün alt boyutları ile SBÇTÖ'nün alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile bilişsel başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresif ve kaygı belirti puanlarını ne düzeyde yordadığının belirlenebilmesi amacıyla Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi yürütülmüştür.

BULGULAR

BDDÖ'nün Geçerliliği ve Güvenirliliğine İlişkin Bulgular: Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla Varimax dönüştürmesi kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1'den de izleneceği gibi analizde toplam varyansın %65.77'sini açıklayan 9 faktör elde edilmiştir: 1) Plan yapmaya tekrar odaklanma, 2) Diğerlerini suçlama, 3) Olayın değerini azaltma, 4) Felaketleştirme, 5) Olumlu tekrar değerlendirme, 6) Kendini Suçlama, 7) Kabul etme, 8) Ruminasyon, 9) Olumlu yeniden odaklanma.

Yapılan analizler sonucu, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85 olmak üzere tatmin edici derecede bulunmuştur. Alt ölçekler için bulunan iç tutarlılık katsayıları ve analizler sonucunda elde edilen diğer katsayılar Tablo 2'de verilmiştir.

BDDÖ'nün Alt Boyutları ile SBÇTÖ'nün Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçen BDDÖ 9 alt boyuttan, SBÇTÖ 5 alt boyuttan oluşmaktadır. BDDÖ ile kavramsal benzerlikleri dikkate alınarak

Tablo 1. BDDÖ'nün faktör yapısı

Faktörler									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Ölçek Madde no ve Madde	**Plan yapmaya tekrar odaklanma**	**Diğerlerini suçlama**	**Olayın değerini azaltma**	**Felaket-leştirme**	**Olumlu tekrar değerlen-dirme**	**Kendini suçlama**	**Kabul etme**	**Rumi-nasyon**	**Olumlu yeniden odaklanma**
5)	.65								
14)	.71								
23)	.71								
32)	.63								
9)		.83							
18)		.74							
36)		.80							
27)		.74							
16)			.60						
34)			.68						
25)			.59						
7)			.73						
35)				.75					
26)				.71					
8)				.53					
17)				.81					
6)					.20				
15)					.15				
24)					.17				
33)					.22				
19)						.27			
10)						.82			
28)						.75			
1)						.77			
20)							.46		
11)							.79		
2)							.62		
29)							.71		
30)								.59	
12)								.72	
3)								.70	
21)								.39	
22)									.03
13)									.18
31)									-.07
4)									-.28
Açıkladığı varyans	%11.69	%8.40	%8.07	%7.80	%7.65	%6.68	%6.21	%6.19	%3.11
T.açıklanan Varyans	%11.69	%20.09	%28.16	%35.96	%43.60	%50.27	%56.49	%62.66	%65.77
Cronbach alpha	.80	.83	.78	.81	.79	.68	.65	.70	.80
Tüm ölçek için cronbach alpha	.85								

Tablo 2. BDDÖ'nün diğer ölçek puanlarıyla olan korelasyon katsayıları ile Test Tekrar Test Güvenirliği ve İç Tutarlık Analizi sonuçları

	Beck Depresyon Envanteri	**Sürekli Kaygı Ölçeği**	**r**	**Cronbach Alfa**
Diğerlerini suçlama	.10	.24**	.56**	.83
Olumlu yeniden odaklanma	-.26**	-.22**	.53**	.80
Felaketleştirme	.25**	.48**	.65**	.81
Olayın değerini azaltma	-.18*	-.11	.55**	.78
Ruminasyon	.16*	.26**	.40**	.70
Kendini suçlama	.22**	.23**	.38**	.68
Kabul	-.13	-.01	.25	.65
Plan yapmaya yeniden odaklanma	-.25**	-.31**	.61**	.80
Olumlu yeniden değerlendirme	-.23**	-.34**	.36**	.79

** p<.01. ,* p<.05

Tablo 3. BDDÖ ile SBÇTÖ puanları arasındaki korelasyonlar

	SBÇTÖ				
BDDÖ	**İyimser yaklaşım**	**Kendine güvenli yaklaşım**	**Çaresiz yaklaşım**	**Boyun eğici yaklaşım**	**Sosyal destek arama**
1. Kendini suçlama	-.10	-.03	.42**	.14**	-.04
2. Kabul	.06	.05	.21**	.26**	.05
3. Ruminasyon	-.03	.18**	.26**	.01	.12*
4. Olumlu yeniden odaklandırma	.42**	.30**	-.20**	-.02	.14**
5. Plan yapmaya yeniden odaklanma	.42**	.59**	-.26**	-.23**	.18**
6. Olumlu yeniden değerlendirme	.56**	.59**	-.21**	-.10*	.16**
7. Olayın değerini azaltma	.40**	.33**	-.04	.13**	.15**
8. Felaketleştirme	-.36**	-.32**	.52**	.31**	-.08
9. Diğerlerini suçlama	-.04	-.01	.21**	.19**	.00

** p<.01. * p<.05 Kısaltmalar: BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği; SBÇTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SBÇTÖ'den alınan puanlarla ilişkisi ölçeğin birleşen (convergent) geçerliğine bir gösterge olarak alınmıştır. Katsayılar Tablo 3'de gösterilmiştir.

Depresif ve Kaygı Belirti Puanlarını Yordayan Çeşitli Sosyodemografik Değişkenler ile Bilişsel Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları:

Yapılan regresyon analizinin birinci basamağında sosyodemografik bilgileri içeren kontrol değişkenleri blok halde (yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi, stres veren yaşam olayları sayısı); ikinci basamakta stresle başa çıkma tarzları (İyimser yaklaşım, Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama); son basamakta bilişsel duygu düzenleme stratejleri puanları (plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, diğerlerini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, felaketleştirme, olayın değerini azaltma, ruminasyon, kendini suçlama ve

Tablo 4. Depresif belirti düzeyi için yapılan regresyon analizi sonuçları

Depresif Belirti Düzeyi		**Model R2**	**B (set içi)**	**T (set içi)**	**β (son basamak)**	**T (son basamak)**
Adım	**Değişkenler**					
1.	Kontrol Değişkenleri	.07				
	Yaş		.122	2.50*	.141	3.34**
	Cinsiyet		.058	1.17	-.004	-.105
	Stres veren yaşam olayları sayısı		.208	4.37***	.212	5.13***
	Annenin eğitim düzeyi		.001	.016	-.056	-1.11
	Babanın eğitim düzeyi		-.080	-1.37	-.008	-.17
	Ruhsal hastalık		-.051	-1.08	-.046	-1.12
2.	Başa Çıkma Tarzları					
	Çaresiz yaklaşım	.24	.317	6.93***	.343	7.35***
	İyimser yaklaşım	.29	-.151	-2.72**	-.103	-1.785
	Kendine güvenli yaklaşım	.30	-.151	-2.70**	-.136	-2.46**
3.	Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri					
	Kabul	.32	-.117	-2.74**	-.117	-2.74**
	Olumlu yeniden odaklanma	.32	-.098	-2.15**	-.098	-2.15**

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

kabul) aşamalı (stepwise) yöntemle analize dahil edilmiştir.

Bu modelde yapılan ilk regresyon analizinde bağımlı değişken "depresif belirti düzeyi", bağımsız değişkenler ise "bilişsel başa çıkma tarzları" ve "bilişsel duygu düzenleme stratejileri"dir. Birinci adımda, kontrol değişkeni olarak atanan demografik değişkenlerin katkısı çıkarıldıktan sonra ikinci adımda bilişsel başa çıkma tarzları, üçüncü adımda ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri analize sokulmuştur. İlk basamakta sosyodemografik değişkenlerin istatistiki etkisinin kontrol edilmesinin ardından bu değişkenlerin depresif belirti düzeyini yordama düzeylerini belirlemek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 4'de özetlenmiştir.

Tablo 4'den de izlenebileceği gibi 3. adımdan sonra tüm değişkenler bir arada depresif belirti düzeyi toplam puanını %32 düzeyinde açıklayabilmektedir, [R2=.324, F(11,406)=17.7, p<.001]. Bu sonuçlara göre, kendine güvenli, iyimser ve çaresiz yaklaşımların anlamlı düzeyde depresif belirti düzeyini yordadığı görülmüştür. Son adımda girilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul ve olumlu yeniden odaklanmanın anlamlı düzeyde depresif belirti düzeyini yordadığı bulunmuştur.

İkinci regresyon analizinde ise, bağımlı değişken "kaygı düzeyi" olarak alınmış, hiyerarşi ve kontrol değişkenleri aynen yukarıda aktarılan regresyon analizindeki gibi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'de özetlenmiştir.

Tablo 5'den de izlenebileceği gibi 3. adımdan sonra tüm değişkenler bir arada sürekli kaygı düzeyi toplam puanını %57 düzeyinde açıklayabilmektedir, R2=.277, F(10,406)=15.6 p<.001). Bu sonuçlara göre, iyimser yaklaşımın, kendine güvenli yaklaşımın ve çaresiz yaklaşımın anlamlı düzeyde kaygı düzeyini yordadığı görülmüştür. Son adımda girilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin, ruminasyonun ve kabulün sürekli kaygı düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Tablo 5. Kaygı belirti düzeyi için yapılan regresyon analizi sonuçları

Depresif Belirti Düzeyi		Model R2	B (set içi)	T (set içi)	β (son basamak)	T (son basamak)
Adım	**Değişkenler**					
1.	Kontrol Değişkenleri	.07				
	Yaş		.059	1.21	.077	2.26*
	Cinsiyet		.195	4.01***	.082	2.40*
	Stres veren yaşam olayları sayısı		.126	2.65**	.115	3.48
	Annenin eğitim düzeyi		-.029	-.49	- .113	-2.80**
	Babanın eğitim düzeyi		-.094	-1.61	-.016	.39
	Ruhsal hastalık		-.073	-1.54	-.052	-1.59
2.	Başa Çıkma Tarzları					
	Çaresiz yaklaşım	.43	.472	6.93***	.12.78***	9.90***
	Kendine güvenli yaklaşım	.52	-.209	-2.72**	-.4.62***	-5.00***
	İyimser yaklaşım	.55	-.200	-2.70**	-.4.45***	-3.37**
3.	Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri					
	Felaketleştirme	.56	.123	3,08**	.123	3,08**
	Kabul	.56	-.095	-2,72**	-.095	-2,72**
	Ruminasyon	.57	.098	2,60*	.098	2,60*

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

TARTIŞMA

BDDÖ'nün güvenilirliği, iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemi olmak üzere iki farklı yolla incelenmiştir. BDDÖ'de tüm ölçek için elde edilen Cronbach Alfa katsayısının .85, alt ölçek iç tutarlık katsayılarının ise .65 ile .80 arasında değiştiği bulunmuştur. İç tutarlılık katsayılarının oldukça yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olması ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen iç tutarlılık katsayılarının ölçeğin özgün formuyla da uyumlu olduğu görülmektedir (Garnefski ve ark. 2002). Yapı geçerliğine yönelik olarak uygulanan faktör analizinde ölçeğin orijinalindeki gibi ve içerik olarak büyük ölçüde orijinaliyle örtüşen 9 faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur (Garnefski ve ark. 2002). Ölçeğin Beck Depresyon Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarıyla gösterdiği çoğu beklenen yöndeki anlamlı korelasyonlar, ölçeğin yapı geçerliğine destek sağlamıştır

Test tekrar test güvenirliği sonuçları incelendiğinde, "Kendini suçlama", "Ruminasyon", "Olumlu yeniden değerlendirme" alt ölçeklerinin test tekrar test güvenirliğinin düşük olduğu gözlenmiştir (sırasıyla r=.38, p<.01; r=.40, p<.01; r=.36, p<.01). "Kabul" alt ölçeği için ilk ölçüm ile son ölçüm arasında anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunamamıştır. Bahsedilen bu alt ölçeklerde yeterli test tekrar test güvenirliği katsayısı elde edilememesinin, araya giren zaman içerisinde yaşam olaylarının sayısının artması ya da etkisinin azalması veya artmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Sonuç olarak, orijinalinden birkaç noktada değişiklik göstermesine rağmen güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları bir arada değerlendirildiğinde, BDDÖ'nün güvenilirliğinin ve geçerliliğinin kabul edilebilir düzeylerde desteklendiği görülmektedir. Söz konusu ölçeğin Türk kültüründe normal üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde araştırma amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

SBÇTÖ ve BDDÖ'nün başa çıkma tarzlarını ölçmesi, iki ölçeğin alt boyutları arasında belli ilişkilerin olabileceğini düşündürmüştür. Nitekim genel olarak uyumlu ve uyumsuz stratejilerle etkili ve etkisiz yöntemler kendi aralarında paralellik göstermişlerdir.

Katılımcıların yaşı ve deneyimledikleri stres veren yaşam olayları sayısı arttıkça depresif belirtilerin de arttığı görülmüş, bu değişkenlerin etkileri kontrol edilerek "Çaresiz yaklaşım", "İyimser yaklaşım", "Kendine güvenli yaklaşım" başa çıkma tarzlarıyla "Kabul" ve "Olumlu yeniden odaklanma" bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtileri açıkladığı gözlenmiştir. Bu korelasyonel sonuç, stres veren yaşam olayları sayısının başa çıkma tarzlarını ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkilediği yönünde ele alınabileceği gibi, stres veren yaşam olaylarından bağımsız olarak kişilerin başa çıkma tarzları ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtileri azaltmadaki belirgin rolü olarak da değerlendirilebilir.

"Çaresiz yaklaşım" düzeyinin artması ve "İyimser" ve "Kendine güvenli yaklaşım" düzeylerinin düşmesi, depresif belirti düzeyindeki artışı da açıklamaktadır. Bu bulgu, alanyazındaki bilgilerle tutarlı görünmektedir (Kaya ve ark. 2007, Penland ve ark. 2000, Muris ve ark. 2001, Ravindran ve ark. 2002, Choi 2003). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirti şiddetini yordama gücüne bakıldığında, "Kabul" ve "Olumlu yeniden odaklanma" stratejilerinin anlamlı etkisinin olduğu bulunmuştur. Buna göre her iki stratejinin kullanımının depresif belirti şiddetini açıkladığı söylenebilir. Bu bulgu, Garnefski ve arkadaşlarının (2002) ölçeği geliştirme sürecinde öne sürdüğü görüşleri destekler niteliktedir: Kabullenme yaşantısının olumsuz düşünceler ve duygusal tepkilere daha az yol açtığını belirten araştırmacılar, kabulün olumlu yönlerine atıfta bulunmuşlardır (Garnefski ve ark. 2002).

Katılımcıların yaşı ve deneyimledikleri stres veren yaşam olayları sayısının artması ve anne eğitim düzeyinin düşmesinin kaygı düzeyini arttırdığı görülmüş; kaygı düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin etkileri kontrol edilerek "çaresiz yaklaşım", "kendine güvenli yaklaşım" ve "iyimser yaklaşım" başa çıkma tarzlarıyla "felaketleştirme", "kabul" ve "ruminasyon" bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygıyı yordadığı gözlenmiştir. Buna göre "çaresiz yaklaşım" düzeyi arttıkça ve "iyimser" ve "kendine güvenli yaklaşım" düzeyi azaldıkça kaygı düzeyinin artması, alanyazın bilgisiyle uyumlu görünmektedir (Kayahan ve Sertbaş 2007, Güneş 2001). BDDÖ ile yapılan görgül çalışmalar, "ruminasyon" ve "felaketleştirmenin" psikopatoloji semptomlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle kaygının açıklanmasında, bu iki stratejinin önemli bir etkisinin olduğu başka çalışmalarda da gözlenmiştir (Garnefski ve Kraaij 2007, Kraaij ve ark. 2003, Martin ve Dahlen 2005, Calmes ve Roberts 2007, Nolen-Hooksema 2000).

Bu çalışmada da, depresif ve kaygı belirtilerinin açıklanmasında "kabulün" katkısı görülmüştür. Bu bulgu, son yıllarda yapılan çalışmaları destekleyen bir bulgu olarak ele alınabilir (Hayes ve ark. 1996, Blackledge ve Hayes 2001). Yine de, bu çalışmada "kabul" stratejisinin "çaresiz" ve "boyun eğici yaklaşım" ile pozitif yönde ilişki gösterirken depresif belirtilerin ve kaygı düzeyinin azalmasında rol oynuyor olması, Türk kültüründe "kabul" algısının farklılaşabildiği şeklinde yorumlanabilir. Nitekim depresyon kelimesinin etimolojik olarak "boyun eğmek" anlamından da geldiği bilinmektedir. Bu sonuçlar da, "kabul"ün olumlu bir yönünün olmasının yanında, zaman zaman "öğrenilmiş çaresizlik" ile "kaderci" bir tutum arasında kalıp kalmadığını düşündürmüştür. "Kabul" ile ilgili yapılacak daha kapsamlı çalışmalar, bu durumu açıklamada önemli olacaktır.

Örneklemin yaş ortalaması ve eğitim durumu göz önünde bulundurulduğunda, elde edilen bulguların yüksek öğrenim görmemiş kişilere veya farklı yaş gruplarına genellenebilmesi mümkün değildir. Bunun yanı sıra, çalışmada klinik örneklemin kullanılmamış olması da bulguların klinik örneklem için genellenebilmesini engellemektedir.

SONUÇ

BDDÖ'nün Türk kültüründe sağlıklı üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemlerde araştırma amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu, ancak faktör yapısının yeni çalışmalarla desteklenmesi gerektiği söylenebilir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile stresle başa çıkma yolları alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, çoğunlukla etkili ve etkisiz yöntemler olarak her iki ölçeğin alt boyutlarının birbiriyle örtüştüğü söylenebilir.

Bilişsel başa çıkma yollarından "çaresiz yaklaşım", "kendine güvenli yaklaşım" ve "iyimser yaklaşımın"

depresif belirtileri ve kaygı düzeyini açıkladığı görülmüştür. Aktif bilişsel başa çıkma yollarının işlevsel olduğu ve daha düşük derecede belirti şiddetiyle ilişkili olduğu bu çalışma ile de görülmüştür. Alanyazınla da tutarlı olarak uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresif belirti düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresif belirti düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Alanda çalışan profesyonellerin uyumsuz düşünce süreçlerini tanımaları ve bu düşünceleri değerlendirmelerinde yardım alan kişiyi teşvik edebilmelerine olanak tanıması bakımından BDDÖ'nün iyi bir ölçüm aracı olduğu düşünülmektedir. Olumlu ve olumsuz düşünce stratejilerini bir araya toplamış olması bakımından, ölçeğin, doğrudan tanı amaçlı olmaksızın yardımcı bir değerlendirme aracı olarak klinik görüşmelerde de kullanılabilecek bir araç olduğu düşünülmektedir. Nitekim ölçeğin geliştirilme amaçları arasında uyumsuz düşünce stratejilerinin tespit edilmesi ve bu uyumsuz stratejilerin psikopatolojiyle olan ilişkilerini göz önünde bulundurarak kapsamlı değerlendirmelerde yol gösterici bir ölçüm aracı olarak kullanılması bulunmaktadır (Garnefski ve ark. 2002).

Uyumlu kabul edilen stratejilere bakıldığında, bunların genel olarak yaşanılan olaylara "yeniden" ve olumlu olarak anlam yüklemede etkili olan düşünce tarzları olduğu görülmektedir. Önleme ve müdahale çalışmalarında, bu bilgi göz önünde bulundurularak yönlendirme yapılması mümkün olabilir.

Çalışma bulgularında "kabul"ün hem depresif, hem de kaygı belirti düzeyini açıkladığı görülmüştür. Buna göre, stres veren yaşam olayları karşısında insanların hangi koşullar sağlandığında bu olayları daha kolay kabul edebildikleri ve hangi düzeyde kabulün işlevsel olduğu ile ilgili araştırmalar, terapi konusunda yürütülen çalışmaların şekillenmesinde önemli bir rol oynayabilir.

Araştırmanın sınırlılıklarına rağmen, alanyazındaki bilgilerin desteklendiği ve alanyazınla uyumlu sonuçların elde edildiği görülmüştür. Buna göre, stres veren yaşam olayları ile başa çıkmaları konusunda insanlara yardım eden bu stratejilerin, psikopatolojilerle olan ilişkileri göz önünde bulun-

KAYNAKLAR

Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010) Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. Clin Psychol Rev, 30: 217-237.

Beck AT (1961) An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry, 4:561-571.

Berenbaum H, Raghavan C, Le HN ve ark. (2003) A taxonomy of emotional disturbances. Clin Psych, 10: 206:226.

Blackledge JT, Hayes SC (2001) Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. J Clin Psychol, 57: 243-255.

Calmes CA, Roberts JE (2007) Repetitive thought and emotional distress: rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology, Cognit Ther Res, 30: 343-356.

Choi MK (2003) Symptoms, depression, and coping behaviors of university students (abstract). Taehan Kanho Hakhoe Chi, 33: 433-439.

Cole PM, Martin SE, Dennis TA (2004) Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. Child Dev, 75: 317:333.

Coşkun A, Savaş HA, Tanar D ve ark. (1995) İki uçlu mizaç bozukluğu hastalarında yaşam olayları. Düşünen Adam, 8:48-51.

Faravelli C, Catena M, Scarpato A ve ark. (2007) Epidemiology of life events: Life events and psychiatric disorders in the Sesto Fiorentino Study. Psychother Psychosom, 76: 361-368.

Garnefski, N, Kraaij, V (2007) The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. Europ J Psycho Ass, 23: 141-149.

Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P (2001) Negative life events, cognitive emotion egulation and depression. Pers Individ Di, 30: 1311-1327.

Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P (2002) CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation Questionnaire. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC V.O.F.

Gratz KL, Roemer L (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. J Psychopathol Beh Ass, 26: 41-54.

Gross JJ, Munoz RF (1995) Emotion regulation and mental health. Clin Psych, 2: 151:164.

Güneş H (2001) Gender differences in distress levels, coping strategies, stress related growth and factors associated with psychological distress and perceived growth following the 1999 Marmara Earthquake. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV ve ark. (1996) Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional

Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. Journal of Consult Clin Psychol, 64: 1152-1168.

Hisli N (1988) Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. Psiko Derg, 6: 118-126.

Hisli N (1989) Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. Psiko Derg, 7: 3-13.

Holahan CJ, Moos RH (1987) Risk, resistance and psychological distress: a longitudinal analysis with adults and children. J Abnorm Psychol, 96: 3-13.

Joormann J, Yoon KL, Siemer M (2010) Cognition and emotion regulation. AM. Kring, DM. Sloan, editörler. Emotion regulation and psychopatology. Newyork: Guilford Press, s. 174- 203.

Kabakçı E (2001) Üniversite öğrencilerinde sosyotropik/-otonomik kişilik özellikleri, yaşam olayları ve depresif belirtiler. Turk Psikiyatri Derg, 12: 273-282.

Kaya M, Genç M, Kaya B ve ark. (2007) Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başaçıkma tarzları ve etkileyen faktörler. Turk Psikiyatri Derg, 18: 137-146.

Kayahan M, Sertbaş G (2007) Dahili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarda anksiyete-depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. Anadolu Psiki Derg, 8: 113-120.

Kendler KS, Hettema JM, Butera F ve ark. (2003) Life Event Dimensions of Loss, Humiliation, Entrapment, and Danger in the Prediction of Onsets of Major Depression and Generalized Anxiety. Arch Gen Psychiatr, 60: 789-796.

Kessler RC (1997) The effects of stressful life events on depression. Annu Rev Psych, 48: 191-214.

Kraaij V, Garnefski N, Van Gerwen L (2003) Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying. Aviat Space Environ Med, 74: 273-277.

Kring AM, Bachorowski JA (1999) Emotions and psychopathology. Cog and Emo, 13: 575?599.

Lazarus RS (1991) Emotion and adaptation Oxford, UK: Oxford University Press.

Martin RC, Dahlen ER (2005) Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. Pers Individ Dif, 39: 1249-1260.

Mennin DS, Farach FJ (2007) Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. Clin Psych, 14: 329:352.

Muris P, Schmidt H, Lambrichs R ve ark. (2001) Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents. Behav Res and Ther, 39: 555-565.

Nolen-Hoeksema S (2000) The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. J Abnorm Psychol, 109: 504-511.

Öner N, Le Compte A (1985) Süreksiz durumluk - sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Penland EA, Masten WG, Zelhart P ve ark. (2000) Possible selves, depression and coping skills in university students. Pers Individ Dif, 29: 963-969.

Ravindran AV, Matheson K, Griffiths J ve ark. (2002) Stress, coping, uplifts, and quality of life in subtypes of depression: a conceptual frame and emerging data. J Affect Disord, 71: 121-130.

Sorias S (1982) Hasta ve normallerde yaşam olaylarının stres verici etkilerinin araştırılması. Doçentlik Tezi, İzmir, Ege Üniversitesi, Ege Tıp Fakültesi Psikiyatri Bilim Dalı.

Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushere RE (1970) Manual for state-trait anxiety inventory. Palo Alta, CA: Consulting Psychologist Press.

Şahin NH, Durak A (1995) Üniversite öğrencileri için bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. Türk Psiko Derg, 10: 56-73.

Thompson RA (1991) Emotional regulation and emotional development. Educ Psych Rev; 3: 269-307.

Thompson RA (1994) Emotion regulation: A theme in search of definition. Monogr Soc Res Child Dev, 59: 25-52.

Thompson RA, Calkins SD (1996) The double-edged sword: emotional regulation for children at risk. Dev and Psychopathol, 8:163-182.

durulabilir ve yeni önleme ve müdahale programları geliştirilebilir.

Yazışma adresi: Psk. Ece Ataman, Hacettepe Üniversitesi İhsan Doğramacı Çocuk Hastanesi Ergen Sağlığı Bilim Dalı, atamanece@gmail.com