

**BELLEK YANLILIĞI VE DEPRESİF BELİRTİLER  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI  
ROLÜ**

**HAZAL GÜNGÖR**

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
OCAK, 2024**

BELLEK YANLILIĞI VE DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

HAZAL GÜNGÖR

Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı,  
2024

Bu tez, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)  
derecesi için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
OCAK, 2024

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BELLEK YANLILIĞI VE DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

HAZAL GÜNGÖR

ONAYLAYANLAR:

Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel Işık Üniversitesi

Prof. Dr. Başak Yücel İstanbul Tıp Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Helin Yılmaz Kafalı Işık Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 25/01/2024

# **THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN MEMORY BIAS AND DEPRESSIVE SYMPTOMS**

## **ABSTRACT**

**Objective:** This research aims to investigate the mediating effect of emotion regulation strategies on the predictive impact of negatively processed information in memory on depressive symptoms using the Directed Forgetting (DF) paradigm.

**Method:** The sample of this research consisted of 162 participants, with 100 (61.7%) females and 62 (38.3%) males. The age range of the participants was between 18 and 56 years, with a mean age of  $23.69 \pm 5.23$  years. The average total duration of education for participants was  $16.10 \pm 2.34$  years. The Directed Forgetting paradigm was employed to measure intentional forgetting of participants using positive, negative, and neutral words. The experiment was conducted online via pavlovia.org. All participants were administered the Socio-Demographic and Other Information Form, Beck Depression Inventory, Emotion Regulation Questionnaire, and Ruminative Thought Style Scale through forms.gle.

**Results:** The words directed as remember were recalled more than words directed as forget. Emotional words were recalled more than neutral words. In the forget condition, negative words were recalled more than positive and neutral words. A positive and significant relationship was found between negative words directed as forget and depressive symptoms. The findings of our study indicate that as the utilization of cognitive reappraisal in emotion regulation increased, the level of depressive symptoms decreased. However, an increase in observed ruminative thoughts in emotion regulation predicted an increase in depressive symptom levels. The factors that most strongly explained the variance in depressive symptoms were rumination and cognitive reappraisal. The mediating effect of emotion regulation between DF scores and depressive symptoms could not be established.

**Conclusion:** Our study, by measuring memory biases in individuals exhibiting depressive tendencies without experiencing depressive disorders, examined the risk

factors of depression. The study found that the impact of emotion regulation on depressive tendencies was stronger and more consistent than memory biases.

**Keywords:** Memory Bias, Directed Forgetting Paradigm, Emotion Regulation, Depressive Symptoms

# BELLEK YANLILIĞI VE DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

## ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı kişilerin belleğinde yanlı olarak işlenen negatif verilerin depresif belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinde duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisini Yönlendirilmiş Unutma (YU) paradigmasını kullanarak incelemektir.

**Yöntem:** Bu araştırmanın örneklemi 100'ü (%61.7) kadın, 62'si (%38.3) erkek olmak üzere toplam 162 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-56 arasında değişmekte olup yaş ortalaması  $23.69 \pm 5.23$  yıldır. Katılımcıların toplam eğitim süre ortalaması  $16.10 \pm 2.34$  yıldır. Madde-metodu Yönlendirilmiş Unutma, katılımcıların kasıtlı unutmalarını pozitif, negatif, nötr kelimeler kullanarak ölçmek için kullanılmıştır. Deney pavlovia.org aracılığıyla çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcılara Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri, Duygu Düzenleme Anketi ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği formlar.gle aracılığıyla iletilmiştir.

**Bulgular:** Hatırla yönergesi alan kelimeler, unut yönergesi alan kelimelere göre daha fazla hatırlanmıştır. Duygusal değerli kelimeler nötr kelimelere göre daha fazla hatırlanmıştır. Unut yönergesinde negatif kelimeler pozitif ve nötr kelimelere göre daha fazla hatırlanmıştır. Unutulması gereken negatif kelimeler ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmamızın sonuçları, duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı arttıkça depresif belirtilerinin düzeyi azaldığını saptanmıştır. Bununla beraber, duygu düzenlemede gözlemlenen ruminatif düşüncelerdeki artış, depresif belirti düzeyindeki artışı öngörmektedir. Depresif belirtilerin varyansındaki değişimi en güçlü olarak açıklayan faktörlerin ruminasyon ve bilişsel yeniden değerlendirme olduğu gözlenmiştir. YU puanları ile depresif belirtiler arasında duygu düzenlemenin aracılık etkisi elde edilememiştir.

Sonuç: Çalışmamız depresyon bozuklukları geçirmemiş depresif eğilimler gösteren bireylerde bellek yanlılığını ölçerek, depresyonun risk faktörlerini incelemiş ve çalışmamızda duygu düzenlemenin depresif eğilimler üzerinde etkisinin, bellek yanlılıklarından daha güçlü ve tutarlı olduğunu saptamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bellek Yanlılıkları, Yönlendirilmiş Unutma Paradigması, Duygu Düzenleme, Depresif Belirtiler

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca beni bilimsel yönlendirmeleri, bilgi birikimi ve desteği ile etkileyen sayın tez danışmanım Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel'e değerli katkılarından ötürü tüm içtenliğimle sonsuz teşekkür ederim. Kendisi akademik vizyonu ile bana hep örnek olmasıyla beraber rehberliği ile akademik duruşu özümsemeyi öğrenmeme önemli katkılarda bulunmuştur. Bu süreçteki varlığı bana hem kişisel olarak hem de akademik olarak önemli deneyimler katmıştır.

Lisans eğitimim boyunca tanıdığım için kendimi şanslı hissettiğim Doç. Dr. Berna Akçınar'a ve diğer değerli öğretim üyelerine de eğitimimde sağlam bir temel atabilmem adına bana titizlikle öğrettikleri her şey için içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, resmi bir çalışma ortamında olmasam da araştırmaları vesilesiyle tanışma fırsatı bulduğum değerli hocalarım Prof. Dr. Başak Yücel ve Dr. Öğretim Üyesi Irmak Polat'a teşekkür etmek istiyorum. Bana ihtiyacım olduğunda vakitlerini ayırdıkları ve değerli deneyimlerini benimle paylaştıkları için minnettarım. Prof. Dr. Başak Yücel'in değerli bilgi birikimi, duruşu ve aynı zamanda insanlara duyarlı bakış açısıyla benim için oldukça özel biri olmuştur.

Bununla beraber süreç boyunca bana destek olan değerli arkadaşlarım Güzin Ayvacı ve Özlem Küsen'e de yanımda oldukları için teşekkür ederim.

Son olarak bu süreç boyunca maddi ve manevi olarak yanımda olan değerli annem Türkan Güngör ve sevgili babam Yaşar Güngör'e teşekkür ederim.

Hazal GÜNGÖR



## İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT .....	iv
ÖZET .....	vi
TEŞEKKÜRLER .....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
<b>BÖLÜM 1</b> .....	<b>1</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Amacı .....	4
1.2 Başlıca Hipotezler .....	4
1.3 Araştırma Soruları .....	4
1.4 Araştırmanın Önemi .....	5
1.5 Araştırmanın Sayıltıları .....	6
<b>2. BÖLÜM</b> .....	<b>7</b>
<b>GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>7</b>
2.1 Bellek Yanlılığı ile İlgili Temel Kavramlar .....	7
2.1.1 Yönlendirilmiş Unutma (YU) Paradigması.....	8
2.2 Depresyon/ Depresif Belirtiler .....	10
2.3 Duygu Düzenleme Stratejileri ile İlgili Temel Kavramlar .....	11
2.4 Bellek Yanlılığı ve Depresif Belirtiler .....	13
2.5 Bilişsel Yanlılıklar, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Depresyon.....	17
<b>BÖLÜM 3</b> .....	<b>25</b>
<b>3.YÖNTEM</b> .....	<b>25</b>
3.1 Araştırmanın Örnekleme .....	25
3.2 Veri Toplama Araçları.....	26

3.2.1. Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu .....	26
3.2.2 Beck Depresyon Envanteri (BDE) .....	26
3.2.3 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ).....	27
3.2.3. Duygu Düzenleme Anketi (DDA).....	27
3.2.4 YU Paradigması (YU) .....	28
3.3 İşlem .....	29
3.4 Veri Analizi .....	30
<b>4. BÖLÜM .....</b>	<b>32</b>
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>32</b>
4.1 Örneklemin İncelenmesi.....	32
4.1.1 Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri.....	32
4.2 Ölçümlerin İncelenmesi .....	33
4.2.1 Ölçeklerin Güvenirlilik Katsayıları .....	33
4.2.2 Ölçümlerin Normallik Analizler.....	34
4.2.3 Örneklemin Ölçüm Puanlarının İncelenmesi .....	35
4.3 Değişkenler Arasındaki İlişkiler .....	36
4.4 YU etkisi: Varyans Analizi .....	39
4.5 Ölçümlerin Regresyon Analizleri.....	42
4.5.1 YU Puanlarının Depresif Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Rolü .....	42
4.5.2 Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresif Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Rolü .....	43
<b>5. BÖLÜM .....</b>	<b>46</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>46</b>
<b>6. BÖLÜM .....</b>	<b>54</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>54</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>56</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>66</b>
EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....	66
EK B: SOSYODEMOGRAFİK VE DİĞER BİLGİ FORMU .....	68
EK C: BECK DEPRESYON ENVANTERİ .....	70
EK D: RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ ÖLÇEĞİ.....	73
EK E: DUYGU DÜZENLEME ANKETİ.....	75
EK F: YU ÖĞRENME AŞAMASI KELİMELERİ- A SETİ.....	76
EK G: YU B SETİ .....	77
EK H: YU TEST AŞAMASI- A VE B SETİ .....	78

<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>79</b>
----------------------	-----------

## TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri (n=162).....	32
Tablo 4.2 Ölçeklerin Güvenirlik Analizleri .....	33
Tablo 4.3 Ölçümlerin Normallik Analizleri.....	34
Tablo 4.4 Ölçümlerin Betimleyici Analizi.....	36
Tablo 4.5 Ölçümlerin Korelasyon Analizi .....	38
Tablo 4.6 Puanların Yönerge ve Duygusal Değere göre Değişimi.....	41
Tablo 4.7 YU Puanlarının Depresif Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Etkisi.....	43
Tablo 4.8 Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresif Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Etkisi .....	44

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1 Depresyonun Bilişsel ve Duygusal Süreci.....	18
Şekil 3.1 Öğrenme Aşaması.....	30
Şekil 4.1 Puanların Yönerge ve Duygusal Değere göre Değişimi.....	42

## KISALTMALAR LİSTESİ

BDE:Beck Depresyon Envanteri

DDA:Duygu Düzenleme Anketi

RBDÖ:Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

YU:Yönlendirilmiş Unutma

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Biliş, duyguların oluşmasında önemli bir faktördür (Joormann ve Quinn, 2014). Beck (1979), bilişsel modelde, depresyona karşı savunmasızlığı, duygusal girdilerin negatif yorumlanması ve negatif bilişsel şemalar oluşması olarak karakterize etmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (2017) depresyonun, dünya üzerinde en yaygın psikolojik problemler arasında olduğunu ve dünya çapında 300 milyondan fazla insanın hayatını etkilediğini belirtmiştir.

Yapılan araştırmalar, depresyonu negatif materyallere ve negatif genel hatıralara erişimin artmasıyla ilişkilendirmiştir. Joormann ve Stanton (2016), yaptıkları alanyazın incelemesinde depresyonun, bellekte negatif bilginin işlenmesinin artmasıyla ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bellek yanlışlığı, örneğin negatif materyale daha rahat ulaşılması ve pozitif materyalin niteliğinde bozulmalar gibi, depresyonda gözlemlenen güçlü bir bulgudur (Joormann ve Quinn, 2014; Joormann ve Stanton, 2016). Dikkat, bellek ve yorumlamadaki bireysel farklılıklar, insanların duygularını düzenleme yeteneğini etkileyebilir ve böylece depresyon ve diğer psikolojik bozukluklara karşı artan bir savunmasızlık için zemin hazırlayabilir (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010).

Duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalar, bir duygunun sadece pasif bir şekilde yaşanmadığını, kişinin aynı zamanda o duyguya bir tepki verdiğini ve sıklıkla o duyguyu değiştirmeye çalıştığını bulmuştur (Joormann ve Stanton, 2016).

Depresyonda, depresif semptomlarda ve depresyon geçirme riski bulunduran kişilerde, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinde düşüş görülebilirken, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinde artış görülebilir (Joormann ve D'Avanzo, 2010).

Diğer bir yandan, duygu düzenleme güçlükleri ile bellek yanlışlıkları arasındaki ilişkide de kişilerin duygularını kontrol etmekte zorlandıkça, yanlış bir şekilde negatif duygusal girdiyi daha çok hatırladıkları bulunmuştur (Manuel ve Wade, 2013). Dikkat ve yorumlamada görülen yanlışlıkların depresif belirtilerle ilişkisinde uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisi saptanmıştır (Sfarlae vd., 2021). Sfarlae ve ark. (2021)'nin yaptıkları araştırmada, ergen ve yetişkinlerde, dikkat/ yorumlamadaki yanlışlıkların ve uyumlu/ uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtileri yordadığını bulmuştur. Aynı zamanda, dikkat ve yorumlamadaki yanlışlıkların uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini yordadığı ve yorumlamadaki yanlışlıkların uyumlu duygu düzenleme stratejilerini yordadığı bulunmuştur. Duygu düzenleme alanyazında, oldukça geniş bir çerçevede incelenmektedir. Duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar, duygu düzenleme gücü, uyumlu/ uyumsuz duygu düzenleme stratejileri, spesifik duygu düzenleme stratejileri (ruminasyon, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma) gibi birçok yönü ile bu süreci incelemiştir (Lemoult ve Gotlib, 2021; Manuel ve Wade, 2013; Joormann ve Stanton, 2016; Sfarlae vd., 2021).

Çalışmamız duygu düzenleme stratejilerinin kullanımındaki farklılıkları incelemek adına stratejik duygu düzenlemeye odaklanmıştır. Stratejik duygu düzenlemede, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden en çok çalışılmış olanlar, bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ve kabullenmeyken, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden en çok çalışılmış olanlar bastırma, kaçınma ve ruminasyondur (Liu ve Thompson, 2017). Depresif bireylerin genellikle hoş duyguları azaltan veya hoş olmayan duyguları artıran duygu düzenleme stratejilerini kullandığı bulunmuştur (Yoon ve Rottenberg, 2020). Depresif belirtilerde, ruminasyonun artması, bastırmanın artması ve bilişsel yeniden değerlendirmenin azalmasını gözlemlemiştir (Lemoult ve Gotlib, 2021; Joormann ve Stanton, 2016; Joormann ve Quinn, 2014). Depresyonda kişilerin, sağlıklı kişilere göre daha çok ruminatif düşündüğü yani tekrar tekrar rahatsız edici deneyimleri ve onların sebepleri, sonuçları hakkında düşündüğü bulunmuştur (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bastırma da depresif semptomların artışıyla beraber arttığı gözlemlenen bir diğer duygu düzenleme stratejisidir (Joorman ve Gotlib, 2010). Bastırma, dışardan gelen bir uyarana verilen fiziksel veya duygusal tepkinin engellenmesini ve bastırılmasını belirtir (Joormann ve Vanderlind, 2014). Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olan, bilişsel yeniden değerlendirme, kişinin yaşadığı durumu tekrar değerlendirmesi



ve böylece duygusal tepkisini değiştirmesidir (Gross ve John, 2003). Yapılan araştırmalar, kişinin bulunduğu durumu tekrar değerlendirme becerisi dūřünce, depresif semptomlarının arttığını gözlemlemiştir (Joorman ve Gotlib, 2010).

Bellek yanlılıkları ve ruminasyon incelendiğinde, ruminatif dūřünce biçimine sahip kişilerin, negatif girdiyi daha güç inhide ettikleri ve ruminatif dūřünce biçiminin kişinin nötr bir uyarana karşı dikkatini bozarken, negatif uyararlara karşı daha dikkatli olduklarını ve daha fazla hatırladıklarını saptamışlardır (Donaldson, Lam ve Mathews, 2007; Joormann, 2006, Lyubomirsky vd.,2011; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bellek yanlılıkları ve bastırma arasındaki ilişki incelendiğinde ise, bastırması yüksek olan kişilerin, negatif içeriğe karşı artmış bir performans ve negatif bilgiye yönelik bellek yanlılığı gösterdiği bulunmuştur (Kircanski, Craske ve Bjork, 2008). Son olarak ise, bilişsel değerlendirme ve bellek yanlılıkları incelendiğinde, kişilerin bilişsel yeniden değerlendirmelerinin artmasıyla, pozitif bellek yanlılığının arttığı bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada, bilişsel yeniden değerlendirme becerileri ölçülen öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları ölçülmüştür ve sınavdan 6 hafta sonra, o zamana dair kaygılarını hatırlamaları istendiğinde, daha düşük kaygı puanları aldıklarını hatırlamışlardır (Levine vd., 2012).

Depresyon ve bellek yanlılığı ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolüne bakarken, depresyon ve bilişsel yanlılıklarda en çok çalışılmış ve güçlü bulgular edinilmiş olan ruminasyon, bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme bu araştırmada duygu düzenleme stratejileri olarak kullanılacaktır.

Alanyazında yapılan bellek yanlılığı ve depresyonla ilgili çalışmalar, sadece klinik gruplara odaklanmamış, klinik olmayan gruplarla da yaygın olarak çalışmalar yürütülmüştür. Ho ve ark. (2018), anksiyete belirtileri ve bellek yanlılığı arasındaki ilişkide, depresif belirtilerin düzenleyici etkisini, tanı almamış, sağlıklı bireyler üzerinde incelemişlerdir ve anlamlı sonuçlar elde etmişlerdir. Yönlendirilmiş Unutma (YU) paradigması ile ölçtükleri bellek yanlılığında, depresif belirti düzeyi arttığı, katılımcıların unutması gereken negatif veriyi, daha fazla hatırladığını bulmuşlardır.

Araştırmamızda bellek yanlılığını ölçmek adına YU paradigması kullanılmıştır. YU paradigması genelde laboratuvar ortamında, niyetli olarak unutmayı ölçmek adına oluşturmuş (Macleod, 1999) olsa da son zamanlarda online ortamlarda da kullanılmaya başlanmıştır (Tanberg vd., 2022) ve bellek yanlılığını ölçmek için de kullanılmaktadır (Tekcan vd., 2008).

Yapılan araştırmalar, duygu düzenleme stratejilerinin, depresyon ve bilişsel

yanlılıklar arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini incelenmesi için araştırma yapılmasına teşvik etmiştir (Joorman ve Stanton, 2016; Joormann vd., 2010, Joormann ve Wanderlind, 2014; Joormann ve Quinn, 2014; Dryman ve Heimberg, 2018). Bilişsel yanlılıklar ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolü kısmen aydınlatılmış olsa da bellek yanlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolü hala incelenmeye devam etmektedir.

### **1.1 Araştırmanın Amacı**

Araştırmamızın amacı, kişilerin belleğinde yanlı olarak işlenen negatif verilerin depresif belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinde duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisini YU paradigmasını kullanarak keşfetmektir. Bu amaçla pozitif, negatif ve nötr duygusal değerli kelimeler kullanılmıştır.

### **1.2 Başlıca Hipotezler**

H1. Yönlendirilmiş Unutma'nın (YU) negatif kelime puanı ile depresif belirti düzeyi arasında negatif yönde ilişki beklenmektedir.

H2. YU-Negatif ile ruminatif düşünce biçimi ve bastırma arasında negatif yönde ilişki beklenmektedir.

H3. YU-Negatif ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde ilişki beklenmektedir.

H4. Ruminatif düşünce ve bastırma ile depresif belirti düzeyi arasında pozitif yönde ilişki beklenmektedir.

H5. Bilişsel yeniden değerlendirme ve depresif belirti düzeyi arasında negatif ilişki beklenmektedir.

H6. YU-Negatif ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide, ruminatif düşünce biçiminin, bastırmanın ve bilişsel yeniden değerlendirmenin aracı rolü vardır.

### **1.3 Araştırma Soruları**

Alanyazına katkı sağlamak amacıyla aşağıda verilen sorulara cevap aranmıştır.

1. YU-Negatif puanı depresif belirtileri negatif yönde yorduyor mudur?
2. YU-Negatif puanı, ruminatif düşünceyi ve bastırmayı negatif yönde yorduyor mudur?
3. YU-Negatif puanı, bilişsel yeniden değerlendirme pozitif yönde yorduyor mudur?
4. Ruminatif düşünce ve bastırma, depresif belirtileri pozitif yönde yorduyor mudur?
5. Bilişsel yeniden değerlendirme, depresif belirtileri arasında negatif yönde yorduyor mudur?
6. YU-Negatif ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide, ruminatif düşüncenin, bastırmanın ve bilişsel yeniden değerlendirmenin aracı rolü var mıdır?

#### **1.4 Araştırmanın Önemi**

Bilgi işlemede duygusal verilerin yanlış olarak bellekte depolanması, bozulmuş inhibisyon fonksiyonları (örn. gereksiz olan bilgiyi elemek) gibi duygudurumla uyumlu değişimler majör depresif bozukluğun belirgin özelliklerindedir (Kuehl vd., 2017). Bellek yanlışlığı, örneğin negatif materyale daha rahat ulaşılması ve pozitif materyalin niteliğinde bozulmalar gibi, depresyonda gözlemlenen güçlü bir bulgudur (Joormann ve Quinn, 2014; Joormann ve Stanton, 2016). Bununla beraber, depresyonda görülen bir diğer önemli değişiklik duygu düzenleme stratejilerinde görülür. Depresyon, kişinin uyumlu duygu düzenleme stratejilerini azaltırken, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırır (Joormann ve Stanton, 2016). Dikkat, bellek ve yorumlamadaki bireysel farklılıklar, insanların duygularını düzenleme yeteneğini etkileyebilir ve böylece depresyona karşı artan bir savunmasızlık için zemin hazırlayabilir (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010). Sfarlae vd. (2021), dikkat ve yorumlamadaki yanlışlığın, depresyon üzerindeki yordayıcı etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünün olduğunu saptamıştır ancak bellek yanlışlığı ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolü kısmen incelenmiştir. Bilişsel yanlışlıklar ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolü kısmen aydınlatılmış olsa da bellek yanlışlığı ile depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolünün incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Bu

çalışmalarda sağlıklı bireylerde depresif belirti düzeyine bağlı olarak oluşan değişikler, bellek yanlılığında YU paradigması kullanılarak ve duygu dzenlemenin aracı rolünü sınavarak gerçekleşmemiştir. Yapılan araştırmalar, duygu dzenleme becerilerinin, depresyon ve bilişsel yanlılıklar arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğinin incelenmesi için araştırma yapılmasını önermiştir (Dryman ve Heimberg, 2018; Joorman ve Stanton, 2016; Joormann vd., 2010; Joormann ve Quinn, 2014; Joormann ve Wanderlind, 2014).

Araştırmamız, negatif bellek yanlılığının, depresif belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinde duygu dzenlemenin aracı rolünü sınamıştır.

### **1.5 Araştırmanın Sayılıları**

Araştırmamızın rneklemi, katılım isteği olan ve araştırmacı tarafından ulaşılan kişilerden oluşurmaktadır. Örnekleme, seçkisiz örnekleme yolu olan uygun örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Uygun olan örnekleme dahil edildiği için, popülasyonu temsil etme açısından kısıtlılıklar arasındadır. Araştırma online olarak gerçekleşmiştir. Online ortamda ve laboratuvar ortamında yapılan bilişsel deneylerin karşılaştırma araştırmaları ve YU paradigmasının online olarak uygulandığı araştırmalar, online deneyin kullanımı ile ilgili pozitif sonuçlar vermektedir (Segen vd., 2021; Tanberg, Fernandes ve MacLeod,2022). Örnekleme için, işleme ve dışlama kriterlerine uygun bireyler seçilerek ilerlenmiş, uymayan katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmamızın rneklemi psikiyatrik/ nörolojik tanısı olmayan, psikiyatrik/ nörolojik ilaç kullanımı olmayan, son 1 yılda COVID-19 geçirmemiş kişilerden oluşmaktadır.

## 2. BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 2.1 Bellek Yanlılığı ile İlgili Temel Kavramlar

Mevcut araştırmada ele alınan bellek yanlılığından bahsetmeden önce bellek yanlılığını oluşturan bilişsel süreçlerin karmaşıklığını anlamak önemlidir. Matthews ve Macleod (2005) bilişsel yanlılıkları hızla ve farkındalığın dışında otomatik olarak gerçekleşen, genelde davranışsal ölçümlerle ölçülen, kişinin duygudurumuyla tutarlı (mood-congruent) olarak bilginin yanlı bir şekilde işlenmesi olarak tanımlamışlardır. Dikkat, yorumlama ve bellek düzeylerinde inceledikleri bu yanlılıklar, bireyin duygudurumuyla tutarlı olarak bilgileri seçici olarak seçmesi ve o bilgiye duygudurumuyla tutarlı olarak daha fazla dikkat etmesi, belleğinde daha fazla tutması veya olayı yorumlaması olarak tarif edilmiştir. Bu bağlamda, bilişsel yanlılığı bireyin bilgiyi seçici ve yanlı işleme şekli olarak tanımlamışlardır. Örneğin depresif belirtileri gösteren kişilerin duygudurumuyla uyumlu tehdit ipuçları araması ve duygusal girdileri yanlı bir şekilde yorumlayıp, bu bilgileri inhibe edememesi ve o anıyı negatif bir şekilde genelleyip kaydetmesi bu belirtilerin hem oluşmasına hem de sürdürülmesine zemin hazırladığı belirtilmiştir. Matthew ve Macleod (2005) bilgiyi işlemedeki bu yanlılıkların işlemede bir ön süreç olduğunu ve sürecin devamında ruminasyon, endişe ve girici düşünce gibi bilişsel çıktılar oluşturduğunu ve bilişsel yanlılıkların duygudurum bozuklukları için bir risk faktörü oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Bu bağlamda, bellek yanlılığını ele almadan önce belleğin işleyişini anlamak yanlılıkların nasıl oluştuğunu anlamamıza yardımcı olacaktır. McGaugh (2003) belleğin işleyişini kapsamlı olarak incelediği çalışmasında; belleğin bir bilgiyi saklamasında tekrarın (repetition) önemli bir yere sahip olmasının yanında belleğin duygusal nitelik taşıyan anıları da kalıcı olarak depolayabildiğini belirtmiştir. Belleğin bu işlevinin hoş gitmeyen, zarar veren, tiksindiren durumlardan uzak durmamızı ve başarılı olan eylemleri hatırlayıp tekrar kullanabilmemizi sağladığını ortaya koymuştur. Bu yönüyle belleğin, adaptasyonumuza yardımcı bir işlev taşıdığını öne sürmüştür. Belleğin önemli bir işlevi olan hatırlamanın öneminin yanında belleğin adaptif olan bir diğer işlevinin ise unutma olduğunu belirtmiştir. Bir bilgiyi unutma, onu bellekten geri getirememeye her ne kadar dezavantajlı bir durum gibi görünse de sağlıklı ve gerekli bir mekanizmadır (Joormann, 2010; Norby, 2018). Gereksiz bilginin inhibe edilmesi, kişinin gerekli olan bilgiyi ayıklayabilmesi için önemli bir bilişsel mekanizmadır (Norby, 2018). Alanyazın incelendiğinde, belleğin işleyişle uyumlu olarak duygusal içerikli materyallerin nötr materyallere göre daha fazla hatırlandığı çalışmalarla ortaya konmuş bir bulgudur (Bailey ve Chapman, 2012; Ho vd.,2018; Kuelh vd., 2017; Xie vd., 2018).

Duygudurum ile tutarlı bellek, bireylerin duygudurumlarıyla uyumlu bilgileri hatırlamaya olan yatkınlığını belirtmek için kullanılan bir kavramdır. (Watkins, 2002). Bellek yanlılığı bilginin duygudurumla tutarlı, seçici olarak işlendiği bilişsel yanlılığı tarif eder (Kuehl vd., 2017). Olumsuz materyallere artan erişilebilirlik diye tanımlanabilecek bellek yanlılıkları ayrıca insanların belirli bir duruma ilişkin algılarını belirleyebilir, değerlendirmelerini değiştirebilir ve dikkatlerini bu durumun belirli yönlerine yönlendirebilir (Joorman ve Stanton, 2016). Örneğin, negatif materyale daha rahat ulaşılması ve pozitif materyalin niteliğinde bozulmalar, depresyonda gözlemlenen güçlü bir bulgudur (Joormann ve Quinn, 2014; Joormann ve Stanton, 2016).

### **2.1.1 Yönlendirilmiş Unutma (YU) Paradigması**

YU paradigması, Bjork (1970) tarafından geliştirilmiş, kişilerin kasıtlı bir şekilde unutmasını ölçen bir deney tasarımıdır ve bu çalışmada bellek yanlılığını ölçmek amacıyla kullanılmıştır. YU paradigması genelde laboratuvar ortamında, niyetli olarak unutmayı ölçmek adına oluşturmuş (Macleod, 1999) olsa da son zamanlarda online ortamlarda da kullanılmaya başlanmıştır (Tanberg vd., 2022) ve bellek yanlılığını

ölçümlerinde de kullanılır (Tekcan vd., 2008). Macleod (1999), YU paradigmasının kullanımında liste ve madde metodundan bahseder. Buna göre, liste metodunda, kelimeler liste halinde verilir ve listenin ortasında o zamana kadar gördükleri kelimeleri unutmaları için “Unut” yönergesi verilir. Yönerge, görülen kelimelerin unutulması gerektiğini talimat olarak verir. Buna göre yönerge, gereksiz bilgi olarak unutmayı kullanır ve bunu baz alarak kişinin gereksiz bilgiyi unutma işlevini yani inhibisyonu ölçer. Madde metodunda ise her bir kelimedenden sonra “Hatırla”/”HHH” yönergesi veya “Unut”/”UUU” yönergesi verilir. Basden, Basden ve Gargano (1993), liste metodu ve madde metodunun, bellekte bilginin işlenmesi bakımından farklılaştığını belirtmişlerdir. Liste metodu bilginin geri getirilmesinin inhibisyonunu sağlarken, madde metodu, bilginin seçici olarak tekrarlanmasını ve hatırlanmasını teşvik ettiğini ortaya koymuşlardır. Basden ve ark. (1993) YU etkisini, unut yönergesi alan kelimelerin, hatırla yönergesini alan kelimelere göre daha düşük bellek performansı göstermesi olarak tanımlamışlardır. Dolayısıyla liste metodunda YU etkisi tutarlı bir şekilde gözlenmezken, madde metodunda gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Bu sebeple çalışmada madde metoduna uygun bir şekilde paradigma uygulanmıştır. Tekcan, Taş, Topcuoğlu ve Yücel (2008), kelimelerin Unut yönergesi almasına rağmen hatırlanmasının ölçülebilmesinin bellek yanlılığı ölçümü olarak YU paradigmasının iyi bir işlevi olduğunu belirtirler. Benzer bir şekilde, gereksiz bilginin inhibe edilmesini ölçen diğer nöropsikolojik prosedürler Stroop Görevi (Stroop, 1992) ve Bas/Basma Görevi (Menon vd., 2001) ölçüm için verilen cevabın tepki süresine bakarak değerlendirme yapar ancak YU paradigması belleğe dayalı bir ölçüm gerçekleştirdiği için, bu noktada diğer paradigmaların önüne geçmektedir (Sfarlae vd., 2017). YU paradigmasının duygusal değere sahip ve duygudurumla tutarlı olarak kullanılabilir pozitif, negatif ve nötr verilerin yönergeye göre hatırlanmasını ölçerek ulaştığı bellek yanlılığı ölçümleri duygusal değerli verilerin, nötr değerli verilere göre daha çok hatırlandığını ortaya koysa da bu sonuçlar her zaman tutarlı değildir (Hall, Fawcett, Hourihan ve Fawcett, 2021). YU paradigması, duygudurum bozuklukları (Kuehl vd., 2017); kaygı bozuklukları (Wingenfeld, Terfehr, Meyer, Löwe, ve Spitzer, 2012); travma sonrası stres bozukluğu (McNally, Metzger, Lasko, Clancy ve Pitman, 1998), psikozla giden bozukluklar (Patrick, Kiang ve Christensen, 2015); kişilik bozuklukları (Korfine ve Hooley, 2000); yeme bozuklukları (Tekcan vd., 2008); madde kullanım bozuklukları (Zo, Zuang, Huang ve Feng, 2011) gibi birçok psikiyatrik bozukluk incelenirken kullanılmıştır.

## 2.2 Depresyon/ Depresif Belirtiler

Amerikan Psikiyatri Birliği (2017)'nin oluşturduğu Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı (DSM-5)'nda Majör Depresyon Bozukluğu, duygudurumda çökkünlük, etkinliklere karşı ilgide azalma, iştah ve uykuda bozulmalar, ajitasyon, bitkinlik, değerersizlik ve suçluluk duyguları, düşünmede, dikkatte ve karar vermede güçlük çekme, ölüm düşünceleri ile karakterize edilmiş bir duygudurum bozukluğudur. Duygudurum bozuklukları arasında yer depresyon bozukları, alt-tiplerine göre farklılık gösterir. Duygudurum, kişinin bir sürede içinde, değişik derecelerde kendini nasıl hissettiğini yansıtan bir ifadedir (Öztürk ve Uluşahin, 2020).

Beck (1979), Bilişsel Model'de bilişsel çarpıtmaların ve uyumsuz tutumların, duygusal bozuklarla ilişkili olduğunu belirtir. Depresyonu ise, üzüntü, umutsuzluk ve etkinliklere karşı azalan ilgiyle karakterize olan bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlar. Depresyona karşı savunmasızlığı, duygusal girdilerin negatif yorumlanması ve negatif bilişsel şemalar oluşması, işleme süreçlerinde bozulma ve bilgilerin yanlı olarak kaydedilmesi olarak tarif etmiş, bunların depresyonun oluşumu ve sürdürülmesinde önemli bir mekanizma olduğunu savunmuştur. Beck, Bilişsel Model (1979)'de, bilişsel şemalardan bahseder ve bu şemaları kişinin algısını, yorumlamalarını ve imgelerini oluşturan yapılar olarak tanımlar. Bilişsel şemalar, kişinin gelişimsel ve öğrenme deneyimleriyle oluşur ve biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenir. Oluşan bu şemalar, şemaya uyumlu olan bazı durumlarda ve bazı uyarıcılarla aktive olurlar. Örneğin, kişi eğer değerersiz olduğuna inanıyorsa, bu inancı reddedilme, eleştiri alma gibi durumlarda tetiklenebilir. Kişinin bilişsel şemaları, dikkatini seçici olarak olayların belli yönlerine yöneltebilir, belleğinde bunlara daha fazla yer verebilir ve bu olayları yanlı olarak yorumlamasına yol açabilir. Kişi, bilişsel şemalarına uyumlu olarak, olayların negatif yönüne odaklanır, başarısızlıklarını hatırlar ve olayları negatif şekilde yorumlayıp çarpıtır ve böylece şemalar tetiklenir. Bilişsel Model'e göre depresyon, kişinin negatif bilişsel şemalarının kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili algısını çarpıtmasıyla karakterizedir.

Dünya Sağlık Örgütü (2017) depresyonun, dünya üzerinde en yaygın psikolojik problemler arasında olduğunu ve dünya çapında 300 milyondan fazla insanın hayatını etkilediğini belirtmiştir, genel popölasyonda depresif bozuklukların görülme sıklığının %4.4 olduğu, kadınlarda (%5.1) erkeklere göre (%3.6) daha fazla görüldüğu bulunmuştur. Bu verilere göre ülkemizde depresyonun yayınlığının %4.4 olduğu ve



3.260.677 kişinin depresif bozukluklara sahip olduğu bulunmuştur. Türkiye Sağlık Araştırması Raporuna göre (2022), başlıca yaşanan sağlık sorunları arasında olduğu ve toplam nüfusun %6.9'unun etkilendiği, kadınlarda (%6.9) erkeklere göre (%4.5) daha fazla görüldüğü bulunmuştur. COVID-19 sonrası Türkiye'de depresif belirtileri inceleyen ve örneklem büyüklüğü 2002 olan bir araştırmada (Kaner, 2023), katılımcıların %45.7'sinin depresif belirti göstermediği, %11.6'sının hafif düzeyde belirti gösterdiği, %15.6'sının orta düzeyde belirti gösterdiği, %12.2 şiddetli düzeyde belirti gösterdiği, %14.9'unun oldukça şiddetli düzeyde belirtiler gösterdiği bulunmuştur. Aynı çalışmada kadınların %57.7'sinin depresif belirtiler gösterirken, erkeklerin %45.5'inin depresif belirtiler gösterdiği bulunmuştur.

### **2.3 Duygu Düzenleme Stratejileri ile İlgili Temel Kavramlar**

Biliş, duyguların oluşmasında önemli bir faktördür (Joormann ve Quinn, 2014). Beck (1979) Bilişsel Model'de, duyguların oluşumunun, aynı şeyleri yaşayan kişilerin farklı tepkiler ve hisler yaşamalarını örnek göstererek, dış etkenlere bağlı olarak ortaya çıkan tepkilerden çok, duyguların kişinin öznel yorum, değerlendirme, inanç ve varsayımlarına göre şekillendiğini belirtmiştir. Werner ve Gross (2010) benzer bir şekilde duyguların deneyimleri, nasıl değerlendirildiğine göre şekillendiğini belirtmiştir. Siemer, Mauss ve Gross (2007) laboratuvar ortamında, kişileri aynı uyararı vererek, kişilerin uyarana ilişkin değerlendirmelerini ve duygularını analiz ettiklerinde, farklı değerlendirmelerle farklı duyguların ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Uyarı ile ilgili uyarıcıyı sorumlu tutanlar öfke yaşarken, kendilerini sorumlu tutanlar üzüntü ve suçluluk duygularını daha fazla yaşamışlardır.

Duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalar, bir duygunun sadece pasif bir şekilde yaşanmadığını, kişinin aynı zamanda o duyguya bir tepki verdiğini ve sıklıkla o duyguyu değiştirmeye çalıştığını bulmuştur (Joormann ve Stanton, 2016). Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemeyi, duygusal bir tepkinin oluşumunu, büyüklüğünü, süresini ve dışavurumunu etkileyen hem stratejik hem de otomatik süreçler olarak tanımlamıştır. Werner ve Gross (2010) duygusal tepkilerin, onları oluşturan duruma uyum sağlanmasını sağladığını söylemekle beraber duygular ve onları düzenlemede yaşanan zorlukların kişinin duruma uyum sağlamasını güçleştirdiğini ve psikiyatrik bozukluklara zemin oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bu noktada, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin, işlev bozucu yanına dikkat

çekmişlerdir. Gross ve Jazaieri (2014) duygu düzenlemenin, kişinin duygularını, bu duyguların nasıl deneyimlendiğini, nasıl ifade edildiğini ve nasıl yanıtladığını etkileyen bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Bu süreci, Süreç Modeli olarak tanımlamışlardır. Süreç Modeli'nde, duygu düzenleme süreci 5 seviyede incelenir: (1) durum seçiminde, kişi arzulanan veya arzulanan duygu oluşturacak durumu seçer; (2) durum düzenlemede kişi, duygu oluşturan durumun dışsal ve çevresel faktörleri değiştirmeye çalışarak duygusunu düzenlemeye çalışır; (3) dikkatin yönlendirilmesinde kişi, dikkatini durumun duygusunu değiştirecek olan yönlerine yöneltir; (4) bilişsel değişiklikte kişi durumun anlamını tekrar değerlendirerek duygularını düzenlemeye çalışır; (5) son olarak yanıt düzenlemede kişi, duygu uyandıran durumun fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel yanıtlarını düzenlemeye çalışarak duygularını düzenleme girişiminde bulunur. Bu süreç zamansallık açısından da ilkten sonra doğru gider ve farklı kombinasyon ve stratejilerle gerçekleşir. Bu süreçler bazen örtük ve otomatik, bazen de açık ve bilinçli olarak gerçekleşir. Duygu düzenleme bireysel veya kişilerarası olarak gerçekleşebilir.

Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweiser (2010) duygu düzenleme stratejileriyle psikopatoloji ilişkisini inceledikleri meta-analizlerinde duygu düzenleme stratejilerini uyumlu ve uyumsuz olarak iki başlıkta incelemişlerdir. Aldao ve Nolen-Hoeksema (2012) bu stratejilerin kişiye, yaşanan duyguya ve bağlama göre uyumlu veya uyumsuz olabileceğinden bahsetmiştir. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri sağlıklı olma, akademik ve iş hayatında performansın yüksekliği ve ilişkilerde sağlamlık ile ilişkiyken; uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ve duygu düzenlemede zorlanmanın psikolojik rahatsızlıklar ve psikopatolojilerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Buna göre uyumlu duygu düzenleme stratejileri, negatif duygularla baş etmekte kullanılan, uyumlu ve pozitif çıktılar veren stratejileri belirtir ve bilişsel yeniden değerlendirme, kabullenme, problem çözme bu stratejilerdendir (Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2012; Aldao vd., 2010). Bu bağlamda uyumsuz duygu düzenleme stratejileri; negatif duygu ve kaygıyla baş ederken, negatif duyguların şiddetini arttıran ve uzatan ve psikopatolojilerle ilişki gösteren stratejilerdir ve bastırma, kaçınma, ruminasyon uyumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak ele alınmıştır (Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2012; Aldao vd., 2010).

Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olan, bilişsel yeniden değerlendirme, kişinin yaşadığı kaygı verici durumu tekrar değerlendirmesi ve böylece duygusal tepkisini pozitif yönde veya kaygıyı azaltan yönde değiştirmesidir (Gross ve

John, 2003). Yapılan araştırmalar, kişinin bulunduğu durumu tekrar değerlendirme becerisi dūřünce, depresif semptomlarının arttığını gözlemlemiştir (Joorman ve Gotlib, 2010). Beck (1979), değerlendirme süreçlerindeki çarpıtmaların, depresyonun oluşumundaki temel sebeplerden biri olduğuna işaret eder.

Bir diğer uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olan problem çözüme, kaygı verici bir durumu ortadan kaldırma veya sonuçlarıyla baş etmeyi sağlayacak eylem planlarını oluşturmayı içeren bir duygularla baş etme yöntemidir. Duygularla baş etmede, dolaylı bir yöntem olsa da kaygıyı azaltabileceği için, duygular üzerinde uyumlu ve olumlu etkileri gözlenir (Aldao vd., 2010).

Son olarak uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olan kabullenme, duygu, düşünce ve duyumları değiştirmeden, ortadan kaldırmaya çalışmadan, savunmaya geçmeden ve yargılamadan kabul etmeyi ve duygularla beraber orada kalmayı anlatan, Mindfulness temelli bir duygu düzenleme stratejisidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Hofmann ve Asmundsun, 2008)

Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olan ruminasyon, kişinin tekrar tekrar rahatsız edici deneyimleri ve onların sebepleri, sonuçları hakkında düşünmesidir ve ruminatif düşüncenin artışının depresif semptomların artışıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Nolen-Hoeksema; Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olan bastırma da depresif semptomların artışıyla beraber arttığı gözlemlenen bir diğer duygu düzenleme stratejilerindedir (Joorman ve Gotlib, 2010). Bastırma, dışardan gelen bir uyarana verilen fiziksel veya duygusal tepkinin engellenmesini ve bastırılmasını belirtir (Joormann ve Vanderlind, 2014).

Son olarak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olan deneyimsel kaçınma, kişinin bazı deneyimlere dair duygu, duyum, düşünce, dürtü ve anıları yaşamamak adına bu tarz deneyimleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmasını ifade eden bir duygu düzenleme stratejisidir (Hayes vd.,1999)

## **2.4 Bellek Yanlılığı ve Depresif Belirtiler**

Yapılan araştırmalar, depresyonu negatif materyallere ve negatif genel hatıralara erişimin artmasıyla ilişkilendirmiştir. Joormann ve Stanton (2016), yaptıkları alanyazın incelemesinde depresyonun, bellekte negatif bilginin işlemlenmesinin artmasıyla ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bellek yanlılığı,

örneğin negatif materyale daha rahat ulaşılması ve pozitif materyalin niteliğinde bozulmalar gibi, depresyonda gözlemlenen güçlü bir bulgudur (Joormann ve Quinn, 2014; Joormann ve Stanton, 2016). Dikkat, bellek ve yorumlamadaki bireysel farklılıklar, insanların duygularını düzenleme yeteneğini etkileyebilir ve böylece depresyon ve diğer psikolojik bozukluklara karşı artan bir savunmasızlık için zemin hazırlayabilir (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010).

Joormann, Hertel ve Gotlib (2005) kasıtlı olarak unutmanın depresyonla ilişkisini anlamaya çalıştıkları araştırmada; Think/No-Think Paradigmasını kullanarak katılımcılara, negatif materyalleri bastırmaları için birden fazla şans verilmiştir ve depresif olan katılımcıların bu negatif materyalleri başarılı bir şekilde bastırabildikleri bulunmuştur ancak katılımcıların pozitif kelimeleri bastırmaları istenen depresif katılımcılara göre, negatif kelimeleri bastırmaları istenen depresif katılımcıların değerinden bağımsız olarak verilen ve çalışılmamış referans kelimelerini daha az hatırladıkları bulunmuştur. Buna göre, negatif kelimeler başarıyla bastırılrsa da maliyeti referans kelimelerinin kaybı olmuştur. Joormann ve ark. (2005) bu sonuçlara dayanarak, depresif belirti gösteren kişilerde, kasıtlı unutma egzersizlerinin kişilerin duygudurumuyla tutarlı olan geliştirdiği yanlılıkları ve ruminasyonu önlemede önemli bir strateji olacağını öne sürmüşlerdir.

Xie, Jiang ve Zhang (2018), depresif belirtiler ile negatif materyalin unutulmasında güçlük çekme arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla, YU paradigmasını kullanarak, katılımcılara negatif ve nötr değerli kelimeler sunmuş ve kişilerin beyin aktivitelerini ERP (Olayla İlişkili Potansiyeller) ile ölçmüştür. Depresif belirtiler gösteren kişilerin negatif materyali bastırmada güçlük çektiği bulunmuştur. Sonuçlar, hafif depresif belirtiler taşıyan kişilerde, negatif materyalin bastırılmasında yetersizlik olduğunu, kişilerin negatif materyalleri belirti göstermeyen kişilere kıyasla daha hızlı ve seçici olarak fark ettiklerini ve negatif materyali işlemeye daha fazla yer verdiklerini bulmuştur. Buna göre hafif depresif belirti gösteren ve depresif yatkınlıklar gösteren kişiler, negatif materyali seçici olarak daha hızlı fark etmekte, zihinlerinde daha fazla uğraşmakta ve daha fazla hatırlamaktadırlar. Sonuçlar hatırla yönergesiyle verilen negatif kelimeler ile unut yönergesi ile verilen negatif kelimelerin hatırlanma puanlarının depresif belirti gösteren kişilerde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ancak nötr kelimelerde tüm örnekleme unut yönergesiyle verilen nötr kelimeleri başarılı bir şekilde untabildiklerini göstermektedir. Depresif belirti

gösteren kişilerde hatırla yönergesiyle verilen nötr ve negatif kelimeler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Depresif belirtiler gösteren kişiler ve göstermeyen kişiler arasında hatırla yönergesiyle verilen negatif kelimelerin hatırlanma puanı arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Buna göre depresif belirti gösteren kişiler, hatırla yönergesiyle verilen negatif kelimelerle benzer bir şekilde kelimeleri hatırlamıştır ve YU etkisine rastlanmamıştır çünkü depresif belirtiler gösteren kişiler benzer bir şekilde unut yönergesiyle verilen negatif kelimeleri de hatırlamıştır. Depresif belirti göstermeyen kişiler unut yönergesiyle verilen negatif kelimeleri daha az hatırlamıştır. Bu araştırma, depresif belirtilerin gösterildiği durumlarda, inhibisyon mekanizmasının, negatif materyaller için daha az çalıştığını, depresif belirtiler gösteren kişilerin negatif materyallere daha hızlı ve seçici olarak dikkat ettiklerini ve zihinlerinde negatif materyalle daha fazla uğraştıklarını ortaya koymaktadır.

Ho, Cheng, Dai, Tam ve Hui (2018)'de anksiyete ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide bellek yanlılıklarının düzenleyici rolünü araştırdıkları ve bellek yanlılıklarını YU paradigmasını kullandıkları araştırmada, negatif duygusal değerli kelimelerin genel olarak pozitif ve nötr kelimelere göre daha fazla hatırlandığını bulmuşlardır. Aynı zamanda anksiyete yükseldikçe, pozitif kelimelerde YU etkisinin daha fazla olduğunu ve bu bağlamda depresif belirti düzeyinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle, kişilerin hatırla yönergesiyle aldığı pozitif kelimeler ile unut yönergesiyle aldığı pozitif kelimelerin hatırlanma düzeyi arasındaki farkın büyümesinin, anksiyete ve depresif belirti düzeyini de yükselttiği bulunmuştur. Aynı zamanda, hatırla yönergesiyle verilen kelimelerin, unut yönergesi ile verilen kelimelere göre daha fazla hatırlandığı bulunmuştur. Unut yönergesiyle verilen kelimelerin hatırlanma puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamışken, hatırla yönergesiyle verilen kelimeler incelendiğinde negatif değerli kelimelerin daha fazla hatırlandığı bulunmuştur ancak pozitif ve nötr kelimeler arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. YU paradigması ile ölçtükleri bellek yanlılığında, negatif verilerle, depresif belirtilerin pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Depresif belirti düzeyi arttıkça, katılımcıların unutması gereken negatif veriyi, daha fazla hatırladığını bulmuşlardır.

Kuehl ve ark. (2017) depresyon hastaları ve sağlıklı katılımcılarla yaptıkları çalışmada, bellek yanlılığını YU paradigmasıyla, duygusal değerli kelimeler kullanarak ölçmüşlerdir. Sonuçlar, YU etkisinin depresyon ve kontrol grubu arasında YU etkisinin anlamlı bir şekilde fark etmediğini ancak iki grupta da yönergeye göre sonuçların fark

ettiğini, kişilerin hatırla yönergesiyle aldıkları kelimeleri daha çok hatırladığını, unut yönergesiyle aldıkları kelimeleri daha az hatırladıklarını bulmuştur. Bu iki grupta da inhibisyon işlevinin çalıştığı anlamına gelmektedir. Bununla beraber, kelimelerin duygusal değerine göre hatırlanması ölçüldüğünde, grup farkına rastlanmıştır. Buna göre sağlıklı katılımcılar, genel olarak tüm kelimelerde depresyon hastalarına göre daha fazla kelime hatırlamıştır. YU puanı, yani hatırlanması gereken kelimelerin hatırlanma puanı ile unutulması gereken kelimelerin hatırlanma puanı arasındaki fark en yüksek pozitif kelimelerde çıkmıştır ancak negatif ve nötr kelimeler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. YU puanı arttıkça YU etkisinin arttığını belirtmektedir. Bu etki, en yüksek pozitif kelimelerdedir. Kelimelerin yönergeye göre duygusal değerindeki farklılıklar incelendiğinde, hatırla yönergesiyle alınan kelimelerin tüm katılımcılar için, en çok pozitif kelimelerin, ardından negatif kelimelerin hatırlandığını, nötr kelimelerin en az hatırlandığını ortaya koymuştur. Buna göre duygusal değerli kelimeler daha fazla hatırlanmıştır. Unut yönergesi alan kelimelerden ise, en çok negatif duygusal değerli kelimeler, ardından pozitif değerli kelimeler ve son olarak nötr değerli kelimeler hatırlanmıştır. Bu negatif duygusal değerli kelimelerin inhibisyonunun daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma kısıtlılıkları olarak, depresyon grubundaki katılımcıların aktif ilaç kullanımını ve kişilerin öznel duygusal değer ve uyarılma ölçümlerini almamalarını belirtmiştir. Bu bağlamda, çalışma YU ve duygusal değerler arasında farka rastlansa da depresyon ve sağlıklı katılımcılar arasında bir farklılık ölçmemiştir. Araştırma özel olarak depresyon grubu için ölçümlerin farklılığını ölçmemiştir.

Depresif bireylerin genellikle duygusal olarak negatif materyallere belleklerinde görece daha fazla yer verdikleri görülse de tüm çalışmalar bununla uyumlu olarak sonuç vermemektedir (Matthews ve Macleod, 1994). Depresyon bozukları ve depresif belirtiler ile negatif verinin bellekte yanlı olarak kaydedilmesini araştıran çalışmalar, bellekteki ve bilişteki yanlılıkların depresif belirtilerde gözlemlenen güçlü bir bulgu olduğunu (Joorman ve Stanton, 2016) ortaya koysalar da bazı çalışmalar bu bulguyla tutarsız sonuçlar da vermektedir (Ho vd., 2018; Kuehl vd., 2017). Benzer bir şekilde, gereksiz bilginin inhibe edilememesi, negatif içeriğin unutulmaması da bilginin negatif verinin bellekte yanlı olarak kaydedilmesiyle beraber bellek yanlılıklarını oluşturduğu savunulmuştur (Joormann, 2010) ancak

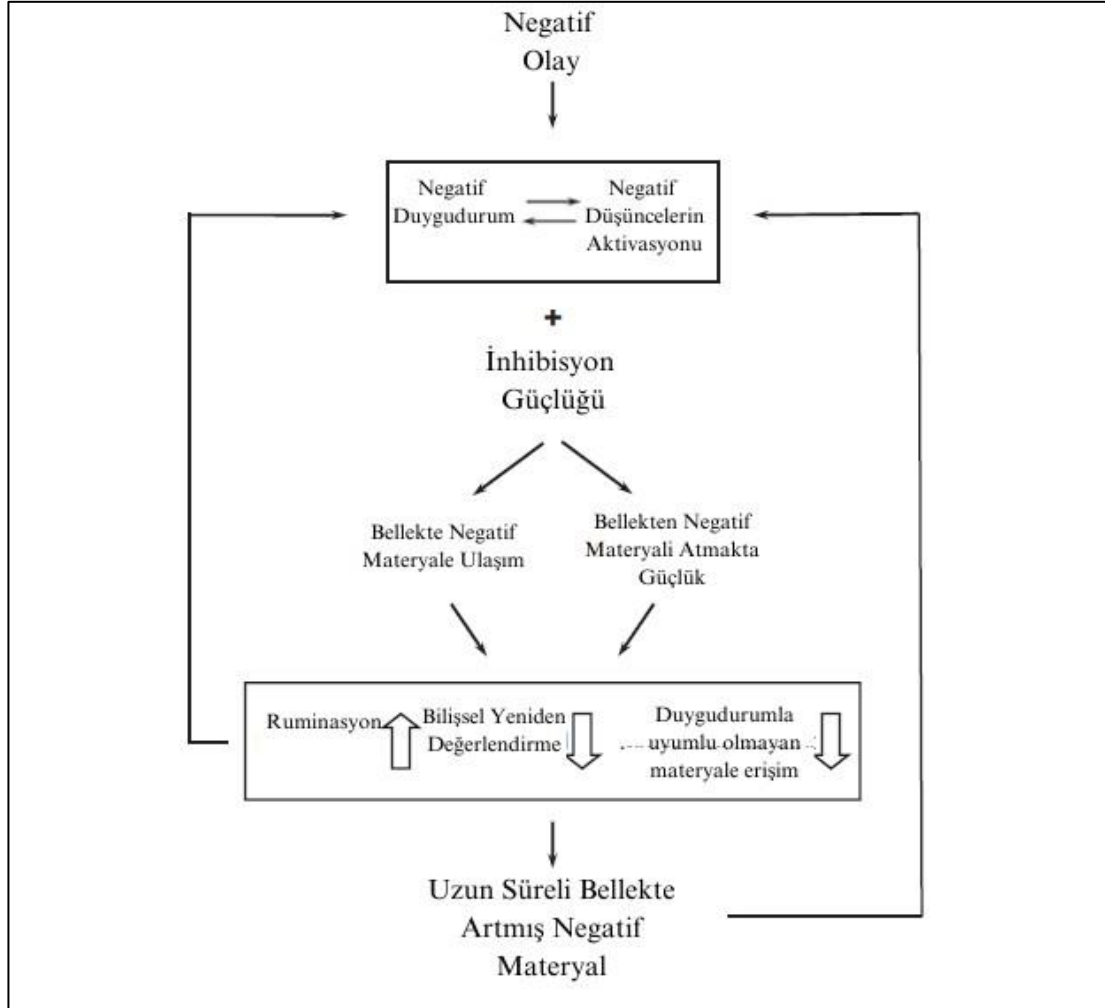
inhibe etmedeki güçlüklerin de depresif belirtilerle ilişkisi incelendiğinde, çalışmalar bu ilişkiyi tutarlı olarak doğrulamamaktadır (Ho vd, 2018; Kuehl vd.2017).

## **2.5 Bilişsel Yanlılıklar, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Depresyon**

Bilişsel Model'in (Beck, 1979) öne sürdüğü, bilginin negatif yönde çarpıtılmasıyla oluşan ve kişide negatif duygular oluşturan ve bu negatif duyguların sürdürülmesiyle oluşan depresyonun nedensellik incelemesi alanyazında çeşitli şekillerde incelenmiştir ve modele ek olarak daha detaylı yapılar incelenmiştir (Joormann, 2010; Joorman ve Stanton, 2016; Joormann vd., 2010, Joormann ve Wanderlind, 2014; Joormann ve Quinn, 2014; Matthews ve Macleod, 1994; Villalobos, Pacios ve Vazques, 2021). Villalobos ve ark. (2021), depresyonun Bilişsel Model'ini (Beck, 1979) örnek göstererek, modelin öne sürdüğü nedensellik ilişkilerinin alanyazındaki bulgularını birleştirerek modele bütünleştirici bir etkileşim önerisinde bulunmuştur. Bu model alanyazında bulgulara dayanarak, depresyonun, depresif belirtilerin ve gerilemiş depresyonun; bilişsel yanlılıklar, bilişsel kontrol ve duygu düzenleme stratejileriyle olan nedensel ilişkilerini incelemiş ve bütünleştirerek bir model önerisinde bulunmuştur. Buna göre model; depresif kişilerde görülen bilişsel kontrol eksikliğinin (kaydırma, güncelleme, inhibe etme) bilgiyi yanlı olarak değerlendirerek bilişsel yanlılıklar (bellek, dikkat, yorumlama) oluşturduğunu; bunun duygudurumla uyumlu bilişsel yanlılıklarının işlemlenirken duygu düzenlemede güçlükler oluşturduğunu ve sonuç olarak depresyonun oluştuğunu savunmaktadır.

Benzer bir şekilde alanyazını inceleyerek bilişsel yanlılıklar, inhibisyon, duygu düzenleme ve depresyonun ilişkilerini gözden geçiren Joormann (2010); negatif bir olayın yaşanmasının kişide negatif duygudurum oluşturmasıyla beraber, negatif düşünceleri aktive ettiğini, normalde bu tarz düşünce ve duyguların hızlı bir şekilde düşünceler, bellek ve duygu düzenleme ile düzeltildiğini ancak depresyonda görülen inhibe etmedeki güçlüklerin kişinin belleğindeki negatif materyallere ulaşımını arttırıp, çalışma belleğinden negatif hatıraları atmayı güçleştirdiğini ve kişinin ruminatif duygu düzenleme stratejisi kullanımını arttırıp, düşünceyi yeniden değerlendirmeyi zorlaştırdığını ve kişinin belleğinde, o sırada duygudurumuyla tutarsız olan bilgileri erişimini zorlaştırdığını, negatif duygudurumun değiştirilmesini güçleştirdiğini ve böylece uzun süreli bellekte negatif materyallerin daha fazla yer

kapladığını öne sürmüştür. Joormann (2010)'ın bu ilişkisel modeli Şekil 2.1'de verilmiştir.



Şekil 2.1 Depresyonun Bilişsel ve Duygusal Süreci

**Kaynak:** Joormann, J. (2010). Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 161-166.

Depresyonda, depresif semptomlarda ve depresyon geçirme riski bulunduran kişilerde, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinde düşüş görülebilirken, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinde artış görülebilir (Joormann ve D'Avanzo, 2010). Diğer bir yandan, duygu düzenleme güçlükleri ile bellek yanlılıkları arasındaki ilişkide de kişilerin duygularını kontrol etmekte zorlandıkça, yanlış bir şekilde negatif duygusal daha çok hatırladıkları bulunmuştur (Manuel ve Wade, 2013). Depresif bireylerin



genellikle hoş duyguları azaltan veya hoş olmayan duyguları artıran duygu düzenleme stratejilerini kullandığı bulunmuştur (Yoon ve Rottenberg, 2020). Depresif belirtilerde, duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde, düzenleme stratejileri olarak ruminasyonun artması, bastırmanın artması ve bilişsel yeniden değerlendirme azalmasını gözlemlenmiştir (Lemoult ve Gotlib, 2021; Joormann ve Stanton, 2016; Joormann ve Quinn, 2014).

Bellek yanlılıkları ve ruminasyon incelendiğinde, ruminatif düşünce biçimine sahip kişilerin, negatif girdiyi daha güç inhibe ettikleri ve ruminatif düşünce biçiminin kişinin nötr bir uyarana karşı dikkatini bozarken, negatif uyaranlara karşı daha dikkatli olduklarını ve daha fazla hatırladıklarını saptamışlardır (Donaldson, Lam ve Mathews, 2007; Joormann, 2006, Lyubomirsky vd.,2011; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bellek yanlılıkları ve bastırma arasındaki ilişki incelendiğinde ise, bastırması yüksek olan kişilerin, negatif içeriğe karşı artmış bir performans ve negatif bilgiye yönelik bellek yanlılığı gösterdiği bulunmuştur (Kircanski, Craske ve Bjork, 2008). Son olarak ise, bilişsel değerlendirme ve bellek yanlılıkları incelendiğinde, kişilerin bilişsel yeniden değerlendirmelerinin artmasıyla, pozitif bellek yanlılığının arttığı bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada, bilişsel yeniden değerlendirme becerileri ölçülen öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları ölçülmüştür ve sınavdan 6 hafta sonra, o zamana dair kaygılarını hatırlamaları istendiğinde, daha düşük kaygı puanları aldıklarını hatırlamışlardır (Levine vd., 2012).

Duygu düzenleme stratejilerindeki bozulmaların, bilişsel yanlılıklara zemin hazırlamasıyla beraber, dikkat ve yorumlamada görülen yanlılıkların depresif belirtilerle ilişkisinde uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisi saptanmıştır (Sfarlae vd., 2021). Sfarlae ve ark. (2021)'nin yaptığı bir araştırmada, ergen ve yetişkinlerde, dikkat/ yorumlamadaki yanlılıkların ve uyumlu/ uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtileri yordadığını bulmuştur. Aynı zamanda, dikkat ve yorumlamadaki yanlılıkların uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini yordadığı ve yorumlamadaki yanlılıkların uyumlu duygu düzenleme stratejilerini yordadığı bulunmuştur.

Joormann ve Gotlib (2010), depresyonda bilişsel süreçlerin duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisini görmek amacıyla depresyon geçiren, depresyon geçirmiş ve hiç depresyon geçirmemiş kişilerle yaptıkları araştırmada, kişilerin ruminasyon, bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini ölçmüşlerdir. Kişilerin negatif materyali inhibe etmedeki güçlüklerini ise Negatif Hazırlama Görevi (Negative

Priming Task) ile ölçmüşlerdir. Bulgulara göre, depresyon geçiren kişilerin, negatif materyali inhibe etmekteki güçlükleri arttıkça, ruminasyon düzeyleri artış göstermiştir. Tüm örneklem için, negatif materyali inhibe etmekteki güçlük, bilişsel yeniden değerlendirilmenin daha az kullanımına ve bastırmanın daha fazla kullanımına eşlik ettiği bulunmuştur. Depresyon geçirmiş kişilerin, depresif belirti düzeyi arttıkça, duygu düzenleme stratejilerinde, daha az bilişsel yeniden değerlendirme kullandığı, ruminasyonun daha yüksek olduğu ve bastırmanın daha fazla kullanıldığı bulunmuştur.

Düsing ve ark. (2021), duygu düzenleme yeteneğinin depresiflik ile negatiflik yanlılığı arasındaki ilişkide düzenleyici rolünü araştırdıkları çalışmada, negatiflik yanlılığını Stroop Görevi kullanarak ölçmüşlerdir. Negatiflik yanlılığı ölçmek için negatif ve nötr uyarıcılara verilen tepki sürelerini kullanmışlardır. Bulgular, yüksek depresifliğe ve yüksek duygu düzenleme becerisine sahip, hafif depresifliğe ve düşük duygu düzenleme becerisine, düşük depresif belirti düzeyine ve düşük duygu düzenleme becerisine yüksek sahip olan kişilere kıyasla yüksek depresiflik düzeyine ve hafif duygu düzenleme becerisine sahip kişilerin negatiflik yanlılığı daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir değişle, farklı depresif belirti düzeylerinde ve farklı duygu düzenleme becerileri düzeylerinde, en yüksek olumsuzluk yanlılığı depresif belirtilerin yüksek ve duygu düzenleme becerilerinin düşük olduğu bireylerde saptanmıştır. Çalışmada bulunan diğer bir bulgu ise depresif belirti düzeyinin arttıkça pozitif uyarınların nötr uyarınlara kıyasla tepki sürelerinin daha uzun olduğu bulunmuştur. Çalışma bu noktada depresif belirti düzeyi yüksek olan bireylerde pozitif yanlılık da saptanmıştır. Son olarak çalışma, negatif uyarınla geçirilen sürenin artması ile ruminasyon düzeyinin artmasının, depresif belirtilerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular ışığında, duygu düzenleme becerilerinin depresyonda gözlemlenen negatif yanlılıklarda önemli bir faktör olduğu tartışılmıştır.

Connell, Patton, Klostermann ve Hughes-Scalise (2013) annelerin ve 11-17 yaş arasındaki çocuklarının dikkat yanlılığı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide, duygu düzenlemenin düzenleyici rolünü araştırmışlardır. Depresif belirti düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının depresif belirti düzeyinin yüksek olduğunu ve depresif belirtilerle uyumlu olan materyallere seçici dikkatlerinin daha yüksek olduğunu ve duygu düzenleme stratejilerinden bastırmayı daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Benzer bir şekilde depresif belirti düzeyi yüksek olan annelerin, duygu

düzenlemelerinden bastırmayı daha fazla kullandığı ve depresif belirtilerle uyumlu materyallere dikkatlerinin daha fazla olduğu bulundu.

Everaert ve ark. (2016) bilişsel yanlılıklar ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici rolünü inceledikleri çalışmada; dikkat ve yorumlamadaki yanlılıkların depresif belirtilerle ilişkisinde, bilişsel yeniden değerlendirme ve ruminasyonun düzenleyici rolünü araştırmışlardır. Bu bağlamda yapılan analizler sonucunda, yorumlama ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide ruminasyonun düzenleyici rolü saptanmıştır. Buna göre yorumlamadaki negatif yanlılık düzeyi arttıkça kişilerin ruminatif düşünme stratejileri artmakta ve depresif belirti düzeyi şiddetlenmektedir. Bununla beraber yaptıkları yol analizinde, dikkat yanlılığının depresif belirtileri doğrudan etkilemediği ancak yorumlama yanlılığı ve duygu düzenleme stratejileri üzerinden dolaylı etkiye sahip olduğu bulundu. Bu bağlamda, negatif dikkat yanlılığı olan kişilerin, negatif yorumlama yanlılığına sahip olma olasılığının arttığı, bununla beraber ruminatif düşünme stratejileri kullanımının da arttığı ve sonuç olarak depresif belirtilerin arttığı öne sürüldü. Yol analizinin diğer bir sonucu olarak da negatif dikkat yanlılığı arttıkça, yorumlama yanlılığının arttığı bununla beraber bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin azalıp, ruminatif düşünce stratejisinin arttığı ve sonuç olarak depresif belirtilerin arttığı ortaya koyuldu.

Blanco, Boemo ve Sanchez-Lopez (2021), COVID-19 döneminde yorumlama yanlılığı ve psikolojik sağlık arasında ilişkide duygu düzenlemenin önemini Yapısal Eşitlik Modeliyle inceledikleri araştırmada yorumlamadaki negatif yanlılıkların, psikolojik sağlığı üzerindeki temel etkisini incelediklerinde, negatif yorumlama yanlılıklarının psikolojik sağlığı yordadığını bulmuşlardır ve ayrıca, ruminasyon ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerine aracılık ettiği bulunmuştur. Verilen belirsiz cümleleri daha olumsuz bir şekilde yorumlama eğiliminde olan katılımcıların, COVID-19 sırasındaki psikolojik sağlıklarının daha düşük olduğu, daha yüksek depresif ve kaygı belirtisi gösterdikleri ve algılanan dayanıklılık ve refahın daha düşük sonuçlar verdiği bulunmuştur. Bununla beraber, psikolojik sağlığın negatif yorumlama yanlılığı üzerindeki ana etkisi anlamlı olduğu ancak dikkat yanlılığının etkisinin dolaylı olduğu ortaya konuldu. Benzer bir şekilde kaygı belirtilerinin üzerinde de yorumlama yanlılığının ana etkisi anlamlı olsa da dikkat yanlılığının dolaylı etkisi bulundu. Ana etkilerin yanında, ruminasyonun yorumlama yanlılığı ve anksiyete arasındaki ilişki dolaylı etkisi gözlemlendi ancak yorumlama yanlılığının depresif belirtiler üzerindeki

ana etkisi anlamlı olsa da ruminasyon ve bilişsel yeniden değerlendirilmenin ana etkisine ve dolaylı etkisine rastlanmadı.

Joormann, Dukane ve Gotlib (2006) majör depresif bozukluğu olan, sosyal anksiyete bozukluğu olan, önceden depresyon geçirmiş kişiler ve hiçbir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış kişiler (kontrol grubu) ile depresif yanlılıkların ilişkisini, kara kara düşünmek (brooding) ve düşünüp taşınmak (pondering) etkileşimini ele alarak incelemiştir. Kara kara düşünmek ve düşünüp taşınmak ruminasyonun bileşenleri olarak ele alınmıştır. Bunun sonunca mevcut psikiyatrik tanısı olan kişilerin, mevcut psikiyatrik bozukluğu olmayan kişilere göre kara kara düşünme puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla beraber, kara kara düşünme puanları en düşük olarak kontrol grubunda olsa, kontrol grubu da kara kara düşünme belirtileri göstermiştir. Çalışma kapsamında dikkat ve bellek yanlılıkları incelenmiş olup, majör depresyon grubunda, depresif belirtiler kontrol edildiğinde, kara kara düşünmenin dikkatin depresif belirtilerle uyumlu dikkat yanlılığıyla ilişkili olduğu bulunmuştur ancak bellek yanlılığı incelendiğinde, depresif belirtilerle uyumlu, çökkünlük ile ilgili kelimeler ve pozitif kelimelerin kara kara düşünme ve düşünüp taşınma ile ilişkili olduğu bulunsa da depresif belirtiler kontrol edildiğinde, bu ilişki kaybolmuştur. Makalede bu sonuç, bellek yanlılığının asıl sebebinin depresif belirtiler olabileceğini ve böylece ruminasyonun bellek yanlılığının sebebi olmayabileceğini ancak ruminasyon ve bellek yanlılığının birlikte depresif semptomlardan dolayı oluşabileceğini tartışmışlardır. Bu sebeple, depresif semptomlar kontrol edildiğinde, ikisi arasındaki ilişki ortadan kalkmaktadır. Bunun bir diğer sebebinin kara kara düşünmenin ve depresif belirtilerin etkileşiminin karmaşık bir ilişki olabileceğini ve kara kara düşünmenin ancak depresif semptomlar varken bellek yanlılığı oluşturabileceğini öne sürmüşlerdir.

Palacio-Gonzales ve Berntsen (2020) hafızayla ilgili duygu düzenleme stratejilerinin, kişinin kimliği üzerindeki merkeziliği ve içselleştirme semptomları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre kişinin kimliğinde merkezi önemi yüksek ve düşük olan otobiyografik anıların geri getirilmesinde kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtilerle ve anksiyete belirtileriyle ilişkisini araştırmışlardır. Kişinin kimliğinde yüksek merkezli anıların, düşük merkezli anılara göre daha fazla duygu düzenleme stratejisinin kullanılması ile ilişkili olduğu ve yüksek merkezli anılarda kara kara düşünmenin ve duyguları bastırmanın depresif belirti düzeyini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Wisco ve Harp (2021), negatif yorumlama yanlılığı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü araştırmak amacıyla kesitsel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışma ruminasyonun, negatif yorumlama yanlılığı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide, depresif belirtiler üzerinde dolaylı bir etki saptamasıyla beraber, model tersine çevrildiğinde, fumigasyonun ana etkisi de bulunmuştur. Kesitsel analiz yapıldığında ise, yorumlama yanlılığının depresif belirtiler üzerinde etkisi ruminasyon aracılığıyla ölçüldüğünde, zaman içinde, yorumlamadaki negatif yanlılıkların etkisinin azaldığını ve kaybolduğunu bulmuş olmakla beraber, ruminasyonun depresif belirtilerle olan ilişkisinin daha gcl ve tutarlı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu alanyazındaki diğer bulgularla örtüşmemektedir ve makale, ruminatif düşüncelerin kişilerin zamanla daha fazla depresif belirtilerini arttırdığını ve bunun yorumlama yanlılıkları ile ilişkisi olmayabileceğini tartışmışlardır ve depresyonun oluşumunda daha farklı bilişsel risk faktörleri olabileceğini belirmişlerdir. Bu bağlamda, yorumlama yanlılıkları, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkinin nedensel olmayabileceğini de eklemişlerdir. Son olarak depresif belirti düşüklüğünü de sınırlılıkları olarak belirtmişlerdir.

Bilişsel yanlılıklar, depresyon, depresif belirtiler ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkilerini ortaya koymak amacıyla yapılan çalışmalar, bulguları açısıyla birbirleriyle farklılaşmaktadır. Dikkat yanlılığı depresyonla doğrudan ilişkili, dolaylı olarak ilişkili olduğunu bulan çalışmalarla beraber, dikkat yanlılığı ile depresyon arasında ilişki bulamayan çalışmalar da olmuştur (Everaert vd., 2016; Blanco vd., 2021; Joormann vd., 2006). Bulguların bir ilişkiye rastlamadığı da olmuştur. Yorumlama yanlılıkları ve depresyonun ilişkileri incelendiğinde, yorumlamadaki yanlılıkların depresif belirtileri yordadığı bulunmuştur (Blanco vd.; 2021; Everaert vd., 2016; Sfarlae vd., 2021) ancak Wisco ve Harp (2021) bu bulgunun da ruminasyonun artmasıyla, yorumlamadaki yanlılıklarının zamanla kaybolduğunu ortaya koymuştur.

Depresyon ve bilişsel yanlılıkların ilişkisinde duygu düzenlemenin rolünü incelemek amacıyla yapılan çalışmalar; depresyonun şiddetine göre değişiklik göstermiştir. Bazı alışmalar, depresif belirtilerde bilişsel yanlılıkların oluştuğunu ve duygu düzenlemenin bu ilişkide rolü olduğunu ortaya koysa da (Eveart ve ark. 2016; Sfarlae vd., 2021); bazı araştırmalar sadece klinik düzeydeki depresyonda ve şiddetli

depresif belirtilerde bu bulguları gözlemlemişlerdir (Connell vd. 2013; Dusing vd., 2021; Joormann vd., 2006; Joormann ve Gotlib, 2010).

Bu bağlamda duygu düzenleme stratejilerinin, depresyon ve bilişsel yanlılıklar arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini incelenmesi için araştırma yapılması alanyazında önerilmektedir (Dryman ve Heimberg, 2018; Ho vd., 2018; Joorman ve Stanton, 2016; Joormann vd., 2010, Joormann ve Wanderlind, 2014; Joormann ve Quinn, 2014; Monnard, Kornreich, Vernbanck ve Campanella, 2016; Norby, 2018). Bilişsel yanlılıklar ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolü kısmen aydınlatılmış olsa da bellek yanlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolünün incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Bu çalışmalarda sağlıklı bireylerde depresif belirti düzeyine bağlı olarak oluşan değişiklikler, bellek yanlılığında YU paradigması kullanılarak ve duygu düzenlemenin aracı rolünü sınyarak gerçekleşmemiştir.

## BÖLÜM 3

### 3.YÖNTEM

#### 3.1 Araştırmanın Örnekleme

Araştırmamızın örnekleme toplam 162 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-56 arasında değişmekte olup yaş ortalaması  $23.69 \pm 5.23$ 'tür. Katılımcıların 100'ü kadın (%61.7) ve 62'si (%38.3) erkektir. Çalışmamız için gerekli olan minimum örneklem büyüklüğü, Daniel Soper (2023) tarafından geliştirilen online a-priori çoklu regresyon örneklem büyüklüğü hesaplama motoru kullanılarak saptanmıştır. Yordayıcı olarak Yönlendirilmiş Unutma (YU) etkisinin kelimenin duygusal değerine göre puanları (pozitif, negatif, nötr) ve duygu düzenleme stratejileri (ruminatif düşünce biçimi, bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme) kullanılarak, orta derecede etki büyüklüğünde ( $f^2=0.15$ ), istenen güç %80 olmak üzere, %95 güven düzeyinde ( $p=0.05$ ) örneklem büyüklüğü 97 olarak hesaplanmıştır. Örneklemimiz, seçkisiz örnekleme yolu olan uygun örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Deney, pavlovia.org üzerinden online olarak gerçekleşmiştir. Bu platform, PsychoPy 2.4'ün online uzantısıdır ve davranışsal deneyler oluşturmak için tasarlanmıştır (Peirce vd., 2019). Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu ve ölçekler ise forms.gle üzerinden google forms kullanılarak iletilmiştir. Halen nörolojik/psikiyatrik tanısı ve ilaç kullanımı olan, son 1 yılda COVID-19 geçirmiş kişiler ve uç değerler dışlama kriterleri kapsamında araştırmaya dahil edilmemiştir. Kaç kişinin hangi nedenlerle dışlandığını daha ayrıntılı yazman uygun olur.

### **3.2 Veri Toplama Araçları**

Yapılan araştırmada, sosyodemografik bilgileri ve diğer bilgileri öğrenmek için Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu, depresif belirtileri ölçmek için Beck Depresyon Envanteri, kullanılan duygu düzenleme stratejilerini ölçmek için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Anketi, bellek yanlılığını ve inhibisyonu ölçmek için ise YU paradigması kullanılmıştır.

#### **3.2.1. Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından bu çalışma için hazırlanan Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu, katılımcıların genel profilini oluşturmak, dışlama kriterlerini sorgulamak için hazırlanmış olup; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, nörolojik/ psikiyatrik tanı ve ilaç kullanımı, COVID-19 geçmişi, anadil bilgileri alınmıştır.

#### **3.2.2 Beck Depresyon Envanteri (BDE)**

Bireylerin, depresif belirtilerinin şiddetini ölçmeyi amaçlayan bu ölçeği (Beck, 1961) Türkçe'ye Hisli (1989) uyarlamıştır. Beck Depresyon Envanteri (BDE) 21 sorudan oluşan ve her sorunun 0 ile 3 arasında puanlandığı bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten 0 ile 63 arası puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça, depresif belirtilerin şiddeti artmakta olarak yorumlanmaktadır. Toplam puan, 0-9=normal, 10-16=hafif düzey, 17-29=orta düzey, 30-63=şiddetli depresyon belirtmektedir. Kesme puanı 17 olarak kabul edilmektedir (Savaşır ve Şahin 1997). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasında, yarıya bölme güvenilirliği 0.74, madde analizi sonucu Cronbach Alfa katsayısı 0.80 ve Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) D Skalası ile yapılan birlikte geçerlik analizi sonucu 0.50 olarak bulunmuştur (Hisli, 1989).



### 3.2.3 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ)

Ruminatif düşünce biçimlerini ölçmeyi amaçlayan bu ölçek, Brinker ve Dozois (2009) tarafından oluşturulmuştur ve özgün adı “Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ)”dir. Türkçe’ye Karatepe (2010) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve 7’li Likert tipi puanlama kullanılmaktadır. Sorular, 1 (beni hiç tariflemiyor) ile 7 (beni çok iyi tarifliyor) arasında puanlanmaktadır. Ruminatif düşünce, “girici, kontrol edilemez, geri dönüşlü ve tekrarlayıcı” olarak değerlendirilmektedir (Karatepe, 2010). Herhangi bir psikopatolojiyi ölçmekten ziyade, düşünce biçimini inceleyen bu ölçeğin bir kesme puanı yoktur (Karatepe, 2010). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 140’tır. Ölçekten alınan yüksek puan, ruminatif düşünce biçiminin arttığını gösterir. Ölçeğin iç tutarlılık analizinde, Cronbach alfa katsayısı 0.91, madde-toplam puan korelasyonu orta ve yüksek düzeyde bulunmuş olup, test-tekrar test analizi yüksek ve çok yüksek korelasyon katsayıları ortaya koymuştur. Faktör analizi ölçeğin tek faktörlü olduğunu ortaya koymuş, eşzaman geçerliği ise alanyazındaki diğer çalışmalarla pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir.

### 3.2.3 Duygu Düzenleme Anketi (DDA)

Duygu düzenleme stratejileri arasından, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmaya yönelik olan duygu düzenleme mekanizmalarının derecesini ölçmeyi amaçlayan bu anket, Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiştir ve Totan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Anket toplamda 10 madde içerir ve 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum). Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu 6 madde (1. madde, 3. madde, 5. madde, 7. madde, 8. madde, 10. madde) ile ölçülürken, Bastırma alt boyutu 4 madde (2. madde, 4. madde, 6. madde, 9. madde) ile ölçülür. Ölçeğin toplam puan değeri, kuramsal temelinden dolayı kullanılmamaktadır (Totan, 2015). Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu için alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 42’dir. Bastırma alt boyutu için alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28’dir. İç tutarlılığı bilişsel yeniden değerlendirme için 0.78, bastırma için 0.71’dir.

### 3.2.4 YU Paradigması (YU)

YU paradigması, Bjork (1970) tarafından geliştirilmiş, kişilerin kasıtlı bir şekilde unutmasını ölçen bir deney tasarımıdır ve bu çalışmada bellek yanlılığını ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Macleod (1999) YU paradigmasının kullanımında liste ve madde metodundan bahseder. Buna göre, liste metodunda, kelimeler liste halinde verilir ve listenin ortasında o zamana kadar gördükleri kelimeleri unutmaları için “Unut” veya “UUU” yönergesi yukarıda bunu sadece unut yönergesi olarak yazmışsın onu da bu şekle dönüştürmen iyi olur.verilir. Yönerge, görülen kelimelerin unutulması gerektiğini talimat olarak verir. Buna göre yönerge, gereksiz bilgi olarak unutmayı kullanır ve bunu baz alarak kişinin gereksiz bilgiyi unutma işlevini, diğer bir deyişle inhibisyonu ölçer. Madde metodunda ise her bir kelimedenden sonra “Hatırla”/”HHH” yönergesi veya “Unut”/”UUU” yönergesi verilir. Çalışmada kullanılan madde metodu YU Paradigması için toplamda 76 kelime Göz (2019)’ün Türkçe kelimelerin kullanım sıklığı çalışmasından derlenen 190 pozitif, negatif ve nötr kelime arasından seçilmiştir. Kelimelerin seçimi için bu 190 kelime bağımsız bir katılımcı grubuna online olarak sunulmuş ve bu kişilerden bu kelimelerin duygusal değerini belirlemeleri istenmiştir. Kişiler kelimeleri oldukça olumsuz, olumsuz, ne olumlu ne olumsuz (nötr), olumlu, oldukça olumlu şeklinde 5’li Likert tipi değerlendirme yöntemiyle değerlendirmişlerdir. Değerlendirilen kelimeler arasından 76 kelime seçilmiştir. Kelimeler 3 ila 4 heceden oluşmaktadır ve 6 ila 10 harf içermektedir. Negatif kelimelerin seçiminde depresyon alanyazını de taranmış ve karşılaştırılmış, duygudurumla uyumlu olması açısından depresif nitelik taşıyan kelimeler kullanılmıştır. Negatif kelimelerin duygusal değeri, depresif belirtilerle uyumludur. Bu araştırma için, 2 ayrı kelime seti (A ve B seti) oluşturulmuştur. A seti öğrenme aşamasında, B seti ise A seti ile test aşamasında kullanılmıştır. A setinin öğrenme aşamasında kullanılması için, Hatırla yönergesi ile kullanılmak üzere 6 pozitif, 6 negatif, 6 nötr (toplamda 18 kelime) kelime ve unut yönergesi ile kullanılmak üzere 6 pozitif, 6 negatif 6 nötr (toplamda 18 kelime) kelime vardır. İlklik ve sonralık etkisini kontrol edebilmek adına toplam 4 pozitif tampon kelime kullanılmıştır. Böylece öğrenme aşamasında 40 kelime kullanılmıştır. Tampon kelimeler analize ve test aşamasına alınmamıştır. Her kelimenin ardından unut veya hatırla yönergesi verilmiştir. Test aşamasında ise öğrenme aşamasında verilen A seti (36 kelime) ile test aşaması için oluşturulan B seti (36 kelime) rastgele karıştırılarak kullanılmış (72

kelime) ve katılımcılardan hangi kelimelerin eski hangi kelimelerin yeni olduğunu belirlemeleri istenmiştir. Deney online ortamda PsychoPy'nin online uzantısı olan pavlovia.org kullanılarak uygulanmıştır.

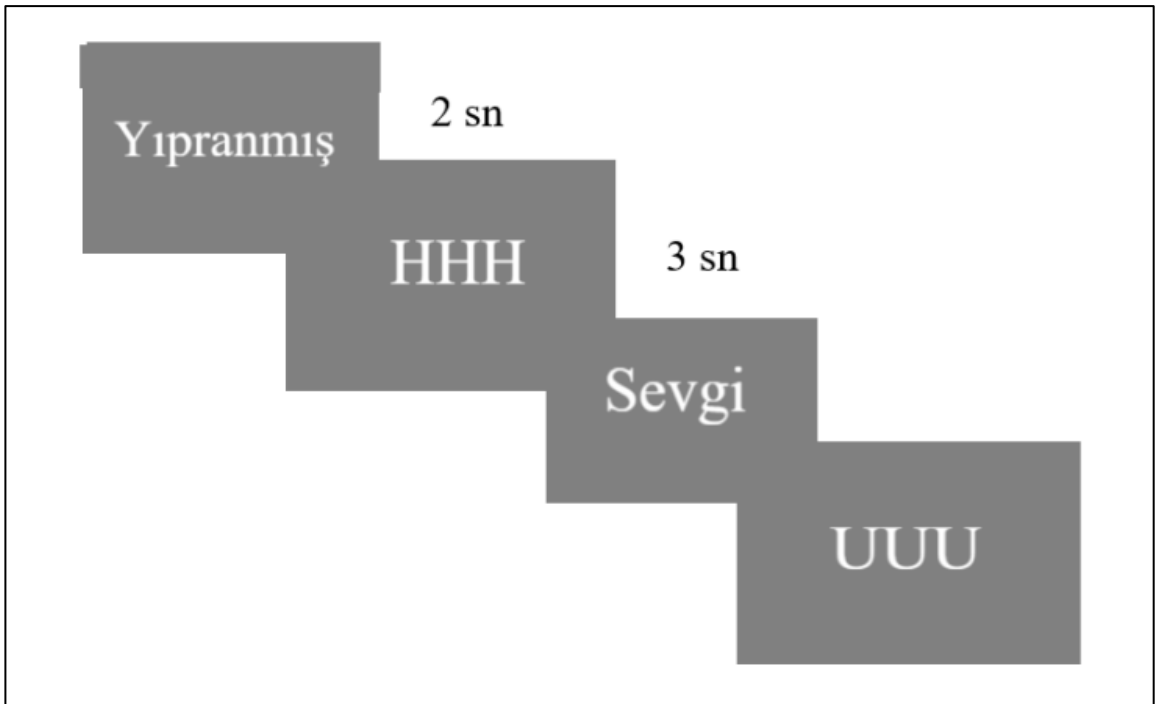
### 3.3 İşlem

Deneye katılmayı kabul eden ve onaylayan katılımcılar değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcılar onam formunu doldurduktan sonra deneye katılmışlardır. Onam formunun bitiminde katılımcıların deney ekranında verilen katılımcı numaralarını girmeleri istenmiştir. Katılımcılar, katılımcı numaralarını girdikten sonra deneye başlamıştır. Katılımcılardan deney boyunca, sessiz, dikkat dağıtıcı faktörlerin olmadığı bir ortamda dikkatlerini ekrana vermeleri ve araştırmacı dışında başka biriyle iletişim kurmamaları istenmiştir. Deneye başlamadan önce katılımcılar online deneyde Macleod (1989)'un YU paradigması için oluşturduğu talimatların Türkçe çevirisini deney ekranından okumuştur. Her bir katılımcı, öğrenme aşamasında toplamda 40 kelime ve test aşamasında toplamda 72 kelime görmüştür. Katılımcılar öğrenme aşamasında her bir kelimedenden sonra, madde metoduna uygun bir şekilde, unut veya hatırla yönergesini almıştır. Öğrenme aşamasından sonra, kelimelerin çalışılmasını engellemek için çeldirici bir görev uygulanmıştır. Test aşamasında katılımcılardan toplamda gördükleri 72 kelimedenden hangilerini öğrenme aşamasında gördüklerini değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcılar deney boyunca, bilgisayar ekranında her bir kelimeyi 2 sn boyunca görüp, her bir yönergeyi 3 sn boyunca görmüştür. Deneyde gösterilen her bir negatif, pozitif, nötr kelimedenden sonra gelen “HHHHH” kelimenin hatırlanmasını gerektiğini vurgularken; “UUUUU” kelimenin unutulması gerektiğini vurgulamıştır.

Öğrenme Aşaması: Katılımcılar öğrenme aşamasında, öncelikle 2 tampon pozitif kelimeyi “UUU” (Unut) yönergesiyle almıştır. Bu kelimeler analize alınmamıştır. Ardından katılımcılar, rastgele bir şekilde 12 pozitif, 12 negatif, 12 nötr kelimeyi görmüştür. Toplamda bu 36 kelimenin yarısı hatırla yönergesi alırken diğer yarısı unut yönergesi almıştır. Unut veya Hatırla yönergesi rastgele olarak kelimelere atanmıştır. Öğrenme aşaması, 2 tampon pozitif kelimeyle bitmiştir ve bu iki tampon kelime “UUU” (Unut) yönergesi almıştır. Bu kelimeler analize alınmamıştır. Öğrenme aşamasının akışı örnek olarak Şekil 3.1'de sunulmuştur.

Çeldirici Görev: Öğrenme aşaması bittikten sonra, katılımcılar çeldirici bir göreve katılım sağlamıştır. Bu görevde katılımcıların matematik işlemlerinde eksik olan kısmı (ör:  $22-2= \_0$ ) tamamlamaları istenmiştir. Bu görev 3 dk sürmüştür.

Test Aşaması: Çeldirici görev uygulandıktan sonra, test aşaması başlamıştır. Test aşamasında 72 kelime gösterilmiştir. Öğrenme aşaması için kullanılan A kelime seti ile test aşaması için oluşturulan B kelime seti test aşamasında rastgele olarak karıştırılarak beraber verilmiştir. Katılımcılar her bir kelimeyi süre sınırı olmadan görmüş ve kelimeyi ilk defa gördülerse yeni anlamına gelen “y” tuşuna; kelimeyi öğrenme aşamasında gördülerse eski anlamına gelen “e” tuşuna basmışlardır.



**Şekil 3.1** Öğrenme Aşaması

Test aşaması bittikten sonra, katılımcılar sırasıyla Beck Depresyon Envanterini, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğini ve Duygu Düzenleme Anketini doldurmuştur. Katılım yaklaşık olarak 18-25 dk arasında sürmüştür.

### **3.4 Veri Analizi**

Bu araştırmada, veri analizi için IBM SPSS 26 versiyonunun Windows için geliştirilmiş formatı kullanılmış ve güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri analiz edilmiş, ortalamaları, standart sapmaları ve frekansları ölçülmüştür. Ardından ölçeklerin güvenirlik analizi uygulanmıştır. Ölçümlerin normalliği Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılarak +2 ile -2 aralığındaki değerler normal dağılım gösterdiği kabul edilerek (George ve Mallery, 2010) değerlendirilmiştir. Buna göre ölçümlerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Ardından ölçümlerin puanlarını inceleyebilmek adına betimleyici analizi uygulanmıştır. Ölçümler arasındaki ilişkileri incelemek adına korelasyon analizi uygulanmıştır. YU etkisini ve Duygusal Değerlerin etkisini incelemek amacıyla 2 (Yönerge: Hatırla, Unut) x 3 (Duygusal Değer: Pozitif, Negatif, Nötr) tekrarlı ölçümlü ANOVA gerçekleştirilmiştir. Ardından hangi ölçümlerin birbirinden farklılaştığını anlamak için bağımlı örneklem t-testi uygulanmıştır. Yönlendirilmiş Unutma (YU) Puanları doğru tanınan hatırla kelimelerinin sayısını (öğrenme aşamasında sunulan); doğru tanınan unut kelimelerinin sayısından çıkartılarak hesaplanmıştır (Ho vd., 2018). Bu şekilde 3 puan elde edilmiştir: (1) YU-Pozitif=Hatırla-Pozitif-Unut-Pozitif; (2) YU-Negatif=Hatırla-Negatif-Unut-Negatif ;(3) YU-Nötr=Hatırla-Nötr-Unut-Nötr. Bu değerlerin artması, YU etkisinin arttığını ifade ederken, azalması etkinin azaldığını ifade eder. YU puanlarının depresif belirtiler üzerindeki yordayıcılığını test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Son olarak duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtiler üzerindeki yordayıcılığını test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

## 4. BÖLÜM

### 4. BULGULAR

#### 4.1 Örneklem İncelenmesi

##### 4.1.1 Örneklem Sosyodemografik Özellikleri

Araştırmamızın örneklemini toplam 162 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-56 arasında değişmekte olup yaş ortalaması  $23.69 \pm 5.23$  yıldır. Çalışmamızda örnekleminin 100'ü kadın (%61.7) ve 62'si (%38.3) erkektir. Örneklemde katılımcıların aldıkları eğitim süresi ortalama  $16.10 \pm 2.34$  yıldır. Örneklem sosyodemografik özellikleri Tablo 4.1'de sunulmuştur.

**Tablo 4.1** Örneklem Sosyodemografik Özellikleri (n=162)

Demografik Sürekli Değişkenler	Ortalama $\pm$ SS	Aralık
Yaş (yıl)	$23.69 \pm 5.23$	18-56
Eğitim Süresi (yıl)	$16.10 \pm 2.34$	12-25
Demografik Kategorik Değişkenler		Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın (n=100)	61.7
	Erkek (n=62)	38.3

## 4.2 Ölçümlerin İncelenmesi

### 4.2.1 Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları

Katılımcılara uygulanan ölçeklerde ve alt ölçeklerde yer alan maddelerin güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

**Tablo 4.2** Ölçeklerin Güvenirlik Analizleri

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
BDE	21	0.83
RDBÖ	20	0.92
DDA-Bastırma	4	0.80
DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirme	6	0.75

BDE: Beck Depresyon Envanteri; RDBÖ: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği; DDA: Duygu Düzenleme Anketi

George ve Mallery (2010) Cronbach Alfa değerlerini 6 aralıkta değerlendirmiştir. Buna göre; Alfa değerinin 0.90’dan büyük olduğu durumlar “mükemmel”; 0.80’den büyük olduğu durumlar “iyi”; 0.70’ten büyük olduğu durumlar “kabul edilebilir”; 0.60’tan büyük olduğu durumlar “tartışmalı”; 0.50’den büyük olduğu durumlar “zayıf”; 0.50’den küçük olduğu durumlar “kabul edilemez” olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcıların depresif belirtilerini değerlendirmek amacıyla kullanılan BDE’nin Cronbach Alfa değeri 0.83 olarak bulunmuştur. Buna göre mevcut çalışmada BDE’nin iç tutarlığı iyi olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerini ölçmeyi amaçlayan RDBÖ’nün Cronbach Alfa değeri 0.92 olarak bulunmuştur. Buna göre RDBÖ’nün iç tutarlığı mükemmel olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların duygu düzenleme stratejileri arasından, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmaya yönelik olan duygu düzenleme mekanizmalarının derecesini ölçmeyi amaçlayan DDA’nın bastırma alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.80 bulunmuşken, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyunun Cronbach Alfa değeri 0.75 olarak bulunmuştur. Buna göre DDA-Bastırma’nın iç tutarlığı iyi olarak değerlendirilirken; DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirmenin iç tutarlığı kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir.

Ölçeğin toplam puan değeri, kuramsal temelinden dolayı kullanılmamasından ötürü ölçeğin tüm maddelerinin beraber Cronbach Alfa değeri hesaplanmamıştır (Totan, 2015).

#### 4.2.2 Ölçümlerin Normallik Analizler

Araştırmamız kapsamında kullanılan ölçümlerin normallikleri analiz edilmiştir. Normallik analizine ilişkin bulgular Tablo 4.3'te verilmiştir.

**Tablo 4.3** Ölçümlerin Normallik Analizleri

Değişkenler	Shapiro-Wilk			Skewness (Çarpıklık)		Kurtosis (Basıklık)	
	İstatistik	df	P	İstatistik	SH	İstatistik	SH
BDE	0.960	162	0.000***	0.47	0.19	-0.60	0.38
RBDÖ	0.992	162	0.535	-0.21	0.19	-0.33	0.38
DDA-Bastırma	0.978	162	0.011*	0.08	0.19	-0.82	0.38
DDA-Bilişsel							
Yeniden	0.982	162	0.033**	-0.27	0.19	-0.44	0.38
Değerlendirme							
Hatırla-Pozitif	0.808	162	0.000***	-1.10	0.19	0.87	0.38
Hatırla-Negatif	0.772	162	0.000***	-1.23	0.19	1.10	0.38
Hatırla-Nötr	0.885	162	0.000***	-0.63	0.19	-0.45	0.38
Unut-Pozitif	0.935	162	0.000***	-0.32	0.19	-0.82	0.38
Unut-Negatif	0.936	162	0.000***	-0.38	0.19	-0.51	0.38
Unut-Nötr	0.942	162	0.000***	-0.05	0.19	-0.93	0.38
YU-Pozitif	0.967	162	0.001**	0.04	0.19	-0.29	0.38
YU-Negatif	0.958	162	0.000***	0.24	0.19	-0.44	0.38
YU-Nötr	0.976	162	0.006**	-0.04	0.19	-0.18	0.38

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001: İstatistiksel olarak anlamlı

BDE: Beck Depresyon Envanteri; RBDÖ: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği; DDA: Duygu Düzenleme Anketi

*Not.* SH: Standart Hata; Hatırla-Pozitif: Hatırla yönergesi alan pozitif kelimelerin hatırlanma puanı; Hatırla-Negatif: Hatırla yönergesi alan negatif kelimelerin hatırlanma puanı; Hatırla-Nötr: Hatırla yönergesi alan nötr kelimelerin hatırlanma puanı; Unut-Pozitif: Unut yönergesi alan pozitif kelimelerin hatırlanma puanı; Unut-Negatif: Unut yönergesi alan negatif kelimelerin hatırlanma puanı; Unut-Nötr: Unut yönergesi alan nötr kelimelerin hatırlanma puanı; YU-Pozitif: Yönlendirilmiş Unutma



Puanları-Pozitif Kelimeler; YU-Negatif: Yönlendirilmiş Unutma Puanları-Negatif Kelimeler; YU-Nötr: Yönlendirilmiş Unutma Puanları-Nötr Kelimeler

Normal dağılımı test etmek için kullanılan ise Skewness ve Kurtosis değerlerinin, +2 ile -2 aralığında olması örneklemin verilerinin normal dağılıma sahip olduğunu söyleyebilmek açısından yeterli olduğunu belirtilmiştir (George ve Mallery, 2010). Yapılan analizler sonucunda, Skewness ve Kurtosis değerlerine bakıldığında, tüm değerlerin +2 ile -2 aralığında olduğu bulunmuştur. Merkezi limit teoremine göre de örneklem büyüklüğü ( $n>30$ ) arttıkça örneklem ortalamasının, normal dağılsa da normal dağılımsa da normal dağılıma yaklaşacağını belirtir (Hays, 1994; Kwak ve Kim, 2017). Buna göre çalışmamızda normallik analizlerinde Skewness ve Kurtosis değerleri baz alınmıştır.

Yapılan güç karşılaştırmaları 100-200 aralığında katılımcı sayısına ulaşılmış çalışmalarda ve genel olarak Kolmogorov-Smirnov ve Liliefors testlerine oranla Shapiro-Wilk testinin daha yüksek güç bulguları verdiğini tespit etmişlerdir (Razali ve Wah, 2011). Bu çalışmada Skewness ve Kurtosis değerleriyle normallik değerlendirilmiş olmasıyla beraber örneklem büyüklüğü baz alındığında normallik testi için Shapiro-Wilk testi bulguları da raporlanmıştır. Shapiro-Wilk analizine göre sadece RBDÖ ( $p>0.05$ ) normal dağılıma sahiptir ve onun dışındaki tüm ölçümler istatistiksel olarak anlamlıdır; bu da verinin normal olarak dağılmadığını belirtmektedir.

#### 4.2.3 Örneklemin Ölçüm Puanlarının İncelenmesi

Ölçümlerin puanlarının incelenebilmesi adına betimleyici analizler uygulanmıştır. Ölçümlerin betimleyici analizleri Tablo 4.4'te verilmiştir.

Ölçümlerin eğilimini anlamak amacıyla betimleyici istatistikler incelendiğinde, BDE'nin ortalamasının  $12.05\pm 7.16$ ; RBDÖ'nün  $86.75\pm 21.42$ ; DDA-Bastırma alt boyutunun  $15.03\pm 5.79$ ; DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutunun  $28.88\pm 5.90$ ; Hatırla-Pozitif puanının  $5.06\pm 0.97$ ; Hatırla-Negatif puanının  $5.05\pm 0.97$ ; Hatırla-Nötr puanının  $4.48\pm 1.37$ ; Unut-Pozitif puanının  $3.33\pm 1.67$ ; Unut-Negatif puanının  $3.61\pm 1.61$ ; Unut-Nötr puanının  $3.18\pm 1.74$ ; YU-Pozitif puanının  $1.72\pm 1.74$ ; YU-Negatif puanının  $1.60\pm 1.72$ ; YU-Nötr puanının  $1.30\pm 1.97$  olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.4** Ölçümlerin Betimleyici Analizi

Değişkenler	Ortalama±SS	Aralık
BDE	12.05±7.16	0-29
RBDÖ	86.75±21.42	32-138
DDA-Bastırma	15.03±5.79	4-28
DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirme	28.88±5.90	15-42
Hatırla-Pozitif	5.06±0.97	2-6
Hatırla-Negatif	5.05±0.97	2-6
Hatırla-Nötr	4.48±1.37	1-6
Unut-Pozitif	3.33±1.67	0-6
Unut-Negatif	3.61±1.61	0-6
Unut-Nötr	3.18±1.74	0-6
YU-Pozitif	1.72±1.74	-2-6
YU-Negatif	1.60±1.72	-2-6
YU-Nötr	1.30±1.97	-4-6

BDE: Beck Depresyon Envanteri; RBDÖ: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği; DDA: Duygu Düzenleme Anketi

### 4.3 Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin korelasyon analizi Tablo 4.5'te verilmiştir. Korelasyon analizi incelendiğinde BDE'nin RBDÖ ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r=0.51$ ,  $p<0.01$ ); DDA-Bastırma ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r=0.16$ ,  $p<0.05$ ); DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki ( $r=-0.32$ ,  $p<0.01$ ); Unut-Negatif ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r=0.16$ ,  $p<0.05$ ) olduğu bulunmuştur. Bununla beraber BDE'nin Unut-Negatif dışında diğer bellek ölçümleriyle anlamlı bir ilişkisi yoktur ( $p>0.05$ ). RBDÖ'nün sadece BDE ile anlamlı bir ilişkisi gözlenmiştir dolayısıyla diğer değişkenlerle anlamlı bir ilişkisi yoktur ( $p>0.05$ ). DDA-Bastırma ile Unut-Nötr arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki ( $r=-0.19$ ,  $p<0.05$ ) bulunmuştur. DDA-Bastırmanın BDE ve Unut-Nötr haricinde diğer değişkenlerle anlamlı bir ilişkisi yoktur ( $p>0.05$ ). DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirmenin BDE haricinde diğer değişkenlerle anlamlı bir ilişkisi yoktur ( $p>0.05$ ). Hatırla-Pozitif'in ile Hatırla-Negatif arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r=0.30$ ,  $p<0.01$ ); Hatırla-Nötr ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r=33$ ,

$p < 0.05$ ); Unut-Pozitif ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.22$ ,  $p < 0.01$ ); Unut-Negatif ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.16$ ,  $p < 0.05$ ); YU-Pozitif ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.35$ ,  $p < 0.01$ ) gözlenmiştir. Hatırla-Pozitif'in Unut-Nötr, YU-Negatif, YU-Nötr ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ). Hatırla-Negatif ile Hatırla-Nötr arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.24$ ,  $p < 0.01$ ); Unut-Pozitif ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.18$ ,  $p < 0.05$ ); Unut-Negatif ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.18$ ,  $p < 0.05$ ); Unut-Nötr ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.18$ ,  $p < 0.05$ ); YU-Negatif ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = 0.40$ ,  $p < 0.01$ ) bulunmuştur. Hatırla Negatif'in YU-Pozitif ve YU-Nötr ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p < 0.05$ ). Hatırla-Nötr'ün Unut-Pozitif ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.17$ ,  $p < 0.05$ ); Unut-Nötr ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.22$ ,  $p < 0.01$ ); YU-Nötr ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.50$ ,  $p < 0.05$ ) bulunmuştur. Hatırla-Nötr'ün, Unut-Negatif, YU-Pozitif ve YU-Negatif ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ). Unut-Pozitif'in Unut-Negatif ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.46$ ,  $p < 0.01$ ); Unut-Nötr ile arasında anlamlı pozitif bir ilişki ( $r = 0.34$ ,  $p < 0.01$ ); YU-Pozitif ile arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki ( $r = -.84$ ,  $p < 0.01$ ), YU-Negatif ile arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki ( $r = -0.33$ ,  $p < 0.01$ ); YU-Nötr ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r = -0.18$ ,  $p < 0.05$ ) bulunmuştur. Unut-Negatif'in Unut-Nötr ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.38$ ,  $p < 0.01$ ); YU-Pozitif ile arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki ( $r = -0.35$ ,  $p < 0.01$ ); YU-Negatif ile arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki ( $r = -0.83$ ,  $p < 0.01$ ); YU Nötr ile arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki ( $r = -0.30$ ,  $p < 0.01$ ) bulunmuştur. YU-Pozitif ile YU-Negatif arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.32$ ,  $p < 0.05$ ) ve YU-Nötr ile arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.25$ ,  $p < 0.01$ ) gözlenmiştir. YU-Negatif ve YU-Nötr arasında da anlamlı pozitif yönde bir ilişki ( $r = 0.29$ ,  $p < 0.01$ ) saptanmıştır.

**Tablo 4.5 Ölçümlerin Korelasyon Analizi**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 BDE	-												
2 RBDÖ	0.510**	-											
3 DDA-Basturma	0.156*	0.123	-										
4 DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirme	-0.315**	-0.125	0.046	-									
5 Hatırla-Pozitif	0.021	-0.118	-0.053	0.056	-								
6 Hatırla-Negatif	0.049	0.082	-0.094	-0.066	0.303**	-							
7 Hatırla-Nötr	-0.089	-0.027	-0.125	0.033	0.330**	0.240**	-						
8 Unut-Pozitif	0.127	0.071	-0.097	-0.037	0.218**	0.177*	0.171*	-					
9 Unut-Negatif	0.164*	0.092	-0.003	-0.092	0.160*	0.177*	0.043	0.456**	-				
10 Unut-Nötr	-0.010	0.118	-0.194*	0.114	0.104	0.182*	0.218**	0.341**	0.377**	-			
11 YU-Pozitif	-0.11	-0.134	0.064	0.067	0.350**	-0.001	0.020	-0.838**	-0.348**	-0.269**	-		
12 YU-Negatif	-0.126	-0.040	-0.050	0.048	0.021	0.396**	0.094	-0.326**	-0.834**	-0.250**	0.324**	-	
13 YU-Nötr	-0.053	-0.123	0.085	-0.078	0.137	0.005	0.501**	-0.183*	-0.304**	-0.736**	0.252**	0.287**	-

\*p<0.05; \*\* p<0.01: İstatistiksel olarak anlamlı

BDE: Beck Depresyon Envanteri; RBDÖ: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği; DDA: Duygu Düzenleme Anketi

YU ölçümlerinin bulguları incelendiğinde, Hatırla-Pozitif'in Unut-Nötr, YU-Negatif ve YU-Nötr ile arasında; Hatırla-Negatif'in YU-Pozitif ve YU-Nötr ile arasında; Hatırla-Nötr'ün Unut-Negatif, YU-Pozitif ve YU-Negatif ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. ( $p>0.05$ ). Hatırla-Pozitif ve Unut-Nötr arasında; Hatırla-Nötr ve Unut-Negatif arasında anlamlı bir ilişki saptanmamasıyla beraber, aynı yönergeli ve aynı değerli değişkenlerin diğer ilişkilerinin anlamlı olduğu saptanmıştır.

Depresif belirtilerin, duygu düzenleme stratejileriyle anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur ancak duygu düzenleme stratejilerinin birbirleriyle anlamlı bir ilişki yoktur. Depresif belirtilerin YU ölçümlerinden sadece Unut-Negatif ile anlamlı bir ilişkisi saptanmıştır. Kişilerin depresif belirtileri arttıkça, unutulması gereken negatif kelimelerin hatırlanışında artma gözlenmiştir.

#### **4.4 YU etkisi: Varyans Analizi**

YU etkisini ve duygusal değerlerin etkileşimini incelemek amacıyla 2 (Yönerge: Hatırla, Unut) x 3 (Duygusal Değer: Pozitif, Negatif, Nötr) tekrarlı ölçümler ANOVA gerçekleştirildi. Ardından hangi ölçümlerin birbirinden farklılaştığını anlamak için bağımlı örneklem t-testi yapılmıştır.

Tekrarlı ölçümler ANOVA analizi bağımsız değişkenin farklı seviyeleri arasında her bir katılımcının kendi içindeki varyansını kıyaslayan bir ölçüm yöntemidir. ANOVA matematiksel olarak lineer modellere dayanır ve analizi gerçekleştirmek için karşılanması gereken bazı varsayımlar vardır (Sawyer, 2009);

1. Ölçümler normal dağılıma sahip olmalıdır.
2. Bağımsız Gözlemler: Tekrarlı ölçümlerde bağımsız değişkenin seviyeleri birbirinden bağımsız olmalıdır.
3. Küresellik Varsayımı: Bağımsız gözlemlerin gerçekleştiğini sınamak amacıyla küresellik test edilir. Bu test, ölçümler arasında karşılaştırma yapabilme adına ölçümlerin varyanslarının homojenliğini sınar. Küresellik Varsayımı, ölçüm varyanslarının homojen olduğu varsayımdır. Eğer varsayım ihlal edilirse, düzeltilmiş veriler kullanılır.

Mauchly'nin Küresellik Testine göre küresellik varsayımı incelendiğinde, Yönerge için SPSS bir veri sağlamamış olup, Duygusal Değer için verilerin homojen dağılmadığı saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Mauchly'nin Küresellik Testi eksik veri verdiği ve duygusal değer ölçümünün homojen dağılmamasından ötürü, eksik veri ve homojen

olmayan dağılım durumlarını düzeltmek amacıyla Greenhouse-Geisser ile düzeltilmiş veriler kullanılmıştır. Ayrıca yönerge ve duygusal değer etkileşiminin homojen olarak dağıldığı ( $p>0.05$ ) bulunmuştur. Analizler sonucunda, yönergenin kelimenin hatırlanma puanında ana etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F(1,161)=223.012$ ,  $p<0.05$ , kısmi  $\eta^2=0.58$ ). Yönerge büyük bir etki büyüklüğüne sahiptir. Yönergeye göre hatırlanmayı kıyaslayabilmek adına bağımlı örneklem t-testi yapabilmek için ANOVA analizinin yöntemiyle uygun olarak Yönergelerin ortalamaları (Hatırla: Pozitif, Negatif, Nötr-Unut: Pozitif, Negatif, Nötr) alınarak 2 yeni değişken oluşturulmuştur. Sonrasında yapılan bağımlı örneklem t-testi sonucunda; hatırla yönergesi alan kelimelerin ( $4.92\pm 0.81$ ), unut yönergesi alan kelimelere ( $3.38\pm 1.29$ ) göre daha fazla hatırlandığı bulunmuştur ( $t(161)=14.934$ ,  $p=0.000$ ).

Duygusal değer kelimenin hatırlanma puanında ana etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ve etki büyüklüğü ortadır ( $F(1.90,305.55)=19.274$ ,  $p<0.05$ , kısmi  $\eta^2=0.11$ ). Hangi ölçümlerin birbirinden farklılaştığını anlamak için bağımlı örneklem t-testi uygulanmıştır.

Buna göre bağımlı örneklem t-testi uygulandığında Hatırla-Negatif ( $5.22\pm 0.97$ ) puanı ve Hatırla-Pozitif ( $5.06\pm 0.97$ ) puanı arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $t(161)=-1.781$ ,  $p=0.077$ ). Hatırla-Pozitif ile Hatırla-Nötr puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t(161)=5.252$ ,  $p=0.000$ ). Buna göre Hatırla-Pozitif puanı, Hatırla-Nötr puanından ( $4.48\pm 1.37$ ) daha yüksektir. Hatırla-Negatif puanı da Hatırla-Nötr puanından anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $t(161)=6.345$ ,  $p=0.000$ ). Buna göre, Hatırla-Pozitif ve Hatırla-Negatif, Hatırla-Nötr'den daha fazla hatırlanmıştır fakat pozitif ve negatif kelimeler arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Unut-Pozitif ve Unut-Negatif puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t(161)=-2.064$ ,  $p=0.041$ ). Buna göre Negatif-Unut puanı ( $3.61\pm 1.61$ ) Pozitif-Unut puanından ( $3.33\pm 1.67$ ) daha yüksektir. Pozitif-Unut ve Nötr-Unut puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t(161)=0.961$ ,  $p=0.338$ ). Negatif-Unut puanı ile Nötr-Unut puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t(161)=2.887$ ,  $p=0.004$ ). Buna göre Negatif-Unut puanı, Nötr-Unut puanına göre ( $3.18\pm 1.75$ ) daha yüksektir.

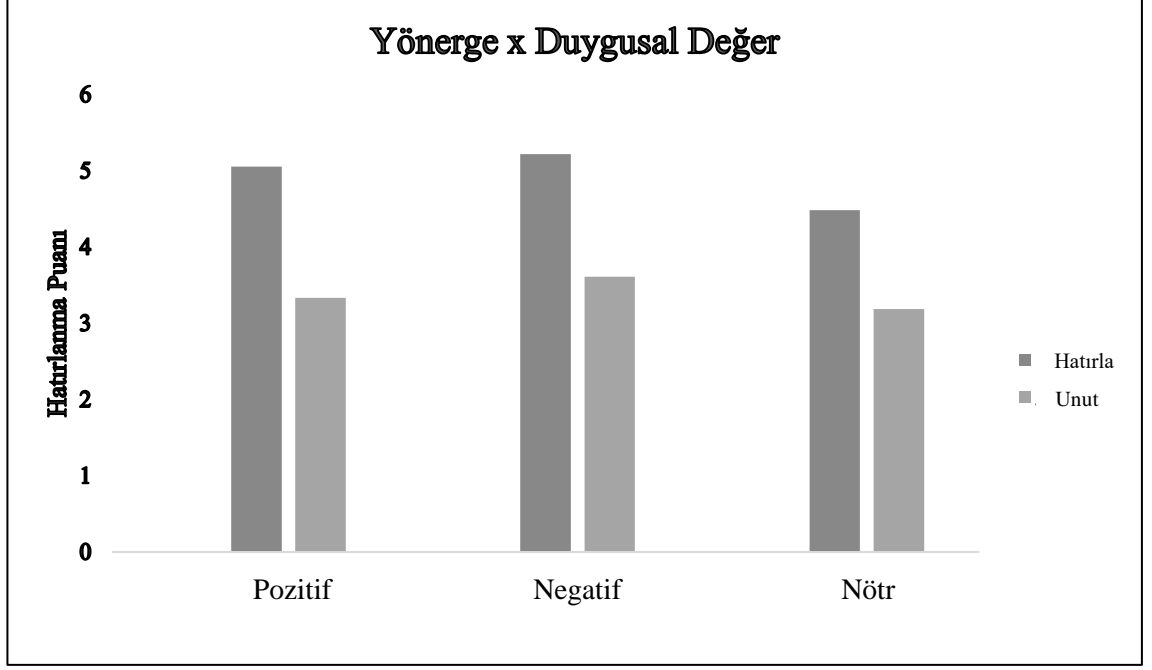
Mauchly'nin Küresellik Testine göre küresellik varsayımı incelendiğinde, yönerge ve duygusal değer etkileşiminin homojen olarak dağıldığı ( $p>0.05$ ) bulunmuştur. Varyansın homojenliği koşulu karşılanmıştır. Duygusal değer ve

yönergenin etkileşim etkisi küçük etki büyüklüğünde bulunmuştur. ( $F(2,322)=3.324$ ,  $p<0.05$ , kısmi  $\eta^2=0.02$ ). Yönerge ve duygusal değerlerin etkileşim etkisinin gösterildiği grafik Şekil 4.1’te verilmiştir. Etkileşim değerleri Tablo 4.6’da verilmektedir.

Benzer bir şekilde YU puanlarının duygusal değere (YU-Pozitif, YU-Negatif, YU-Nötr) göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla tekrarlı ölçümlü tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. Mauchly'nin Küresellik Testi, YU puanlarının küresellik varsayımını karşılayıp karşılamadığını test etmek amacıyla uygulanmıştır. Test sonucunda küresellik varsayımı karşılanmıştır ( $p>0.05$ ). Buna göre, tekrarlı ölçümler ANOVA analizi küresellik varsayımının karşılandığı koşuluyla incelenmiştir. Bu bağlamda YU'nun duygusal değerlerine göre farklılaştığı bulunmuştur ( $F(2,322)=3.324$ ,  $p<0.05$ ). Farklılığı inceleyebilmek adına bağımlı örneklem t-testi gerçekleştirilmiştir. Buna göre YU-Pozitif puanı ile YU-Nötr puanı arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ( $t(161)=2.382$ ,  $p<0.05$ ). YU-Pozitif puanının ( $M=1.72$ ,  $SS=1.74$ ) YU-Nötr puanından ( $M=1.30$ ,  $SS=1.97$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.6** Puanların Yönerge ve Duygusal Değere göre Değişimi

Yönerge	Duygusal Değer	Ortalama	SS	%95 Güven Aralığı	
				Alt Sınır	Üst Sınır
Hatırla	Pozitif	5.056	0.97324	4.905	5.207
	Negatif	5.216	0.96985	5.066	5.367
	Nötr	4.481	1.36606	4.27	4.693
Unut	Pozitif	3.333	1.67183	3.074	3.593
	Negatif	3.611	1.61226	3.361	3.861
	Nötr	3.185	1.74535	2.914	3.456



**Şekil 4.1** Puanların Yönerge ve Duygusal Değere göre Değişimi

Diğer puanlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre YU-Negatif ( $M=1.60$ ,  $SS=1.73$ ) ve YU-Nötr en düşük ve birbirine yakın puanlar verirken, YU-Pozitif daha yüksek çıkmıştır. Bu YU etkisinin en yüksek pozitif kelimelerde görüldüğü ardından negatif ve nötr kelimelerde görüldüğü anlamına gelmektedir ancak negatif ve nötr kelimeler arasında YU etkisinin farkına rastlanmamaktadır.

#### 4.5 Ölçümlerin Regresyon Analizleri

##### 4.5.1 YU Puanlarının Depresif Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Rolü

YU puanlarının depresif belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 4.5'te görülebileceği üzere YU puanlarının depresif belirtiler ile anlamlı bir ilişkisi saptanmamıştır. Modelin 1. basamağına YU-Negatif, 2. basamağına YU-Pozitif ve son olarak 3. basamağına YU-Nötr eklenmiştir. Bulgular Tablo 4.7'de verilmiştir. Bulgulara göre YU-Negatif'in depresif belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinin incelendiği 1. basamakta genel model anlamsız çıkmıştır ( $F(1,161)=2.578$ ,  $p=0.110$ ) ve YU-Negatif depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. YU-Pozitif modelin ikinci basamağına eklendiğinde, genel model anlamsız çıkmıştır ( $F(2,161)=1.727$ ,  $p=0.181$ ) YU-Pozitif,



depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. YU-Nötr son basamak olarak eklendiğinde, genel model anlamlı değildir ( $F(3,161)=1.146$ ,  $p=0.333$ ). Bununla beraber, YU-Nötr depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

**Tablo 4.7** YU Puanlarının Depresif Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Değişken	B	SH	%95 Güven Aralığı		$\beta$	P	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
			Alt Sınır	Üst Sınır				
1. Basamak								
Sabit	12.887	0.765	11.376	14.398		0.000		
YU-Negatif	-0.552	0.325	-1.164	0.12	-0.126	0.11	0.016	0.016
2. Basamak								
Sabit	13.270	0.868	11.556	14.711		0.000		
YU-Negatif	-0.417	0.344	-1.096	0.262	-0.101	0.227		
YU-Pozitif	-0.320	0.341	-0.993	0.354	-0.078	0.350	0.021	0.005
3. Basamak								
Sabit	13.28	0.885	11.531	15.028		0.000		
YU-Negatif	-0.412	0.354	-1.111	0.268	-0.100	0.246		
YU-Pozitif	-0.316	0.347	-1.002	0.37	-0.077	0.365		
YU-Nötr	-0.019	0.304	-0.618	0.518	-0.005	0.951	0.021	0.000

\*  $p<0.05$ ; \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$ : İstatiksel olarak anlamlı

BDE: Beck Depresyon Envanteri; RBDÖ: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği; DDA: Duygu Düzenleme Anketi

#### 4.5.2 Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresif Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtiler üzerindeki yordayıcılığını test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 4.8’de verilmiştir.

Modelin 1. basamağına bastırma eklenmiş, 2. basamağına bilişsel yeniden değerlendirme eklenmiş ve son olarak 3. basamağına ruminasyon eklenmiştir.

Modelin 1. basamağında, bastırmanın depresif belirtilerde toplam varyansın %0.02’sini açıkladığını bulunmuştur ( $F(1,161)=3.998$ ,  $p=0.47$ ). Buna göre duygu düzenlemede bastırmanın ( $\beta=-0.156$ ,  $p=0.047$ ) depresif belirtiler üzerinde negatif yönde yordayıcı etkisi saptanmıştır. Modelin 2. basamağında bilişsel yeniden değerlendirme modele eklendiğinde genel model anlamlıdır ( $F(2,161)=11.678$ ,

p=0.000) ve depresif belirtilerdeki toplam varyansın %12.8'ini açıkladığı saptanmıştır. Modelin 3. basamağında ruminasyon modele eklenmiş olup, toplam varyansın %33.7'sini açıkladığı bulunmuştur. Model anlamlıdır (F(3,161)=26.727, p=0.000). Buna göre ruminasyon, depresif belirtileri pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $\beta=0.464$ , p=0.000). Bununla beraber, ruminasyonun modele girmesiyle, bastırmanın depresif belirtiler üzerinde yordayıcı bir etkisi kalmamıştır ( $\beta=0.111$ , p=0.0.91).

**Tablo 4.8** Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresif Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Değişken	B	SH	%95 Güven Aralığı		$\beta$	p	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
			Alt Sınır	Üst Sınır				
1. Basamak								
Sabit	9.148	1.554	6.079	12.218		0.000		
DDA-Bastırma	0.193	0.097	0.002	0.384	0.156	0.047	0.024	0.024
2. Basamak								
Sabit	20.176	2.933	14.383	25.968		0.000		
DDA-Bastırma	0.211	0.092	0.030	0.392	0.171	0.022		
DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirme	-0.391	0.09	-0.569	-0.214	-0.322	0.000	0.128	0.104
3. Basamak								
Sabit	5.703	3.287	-0.789	12.195		0.085		
DDA-Bastırma	0.137	0.081	-0.022	0.297	0.111	0.091		
DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirme	-0.318	0.079	-0.475	-0.161	-0.262	0.000		
RBDÖ	0.155	0.022	0.112	0.199	0.464	0.000	0.337	0.209

\* p<0.05; \*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001: İstatiksel olarak anlamlı

BDE: Beck Depresyon Envanteri; RBDÖ: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği; DDA: Duygu Düzenleme Anketi

Araştırmamız kapsamında YU puanlarının depresif belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü sorgulanmıştır. Aracı değişken analizi yapılması için öncelikli olarak karşılanması önerilen 3 kriter vardır (Baron ve Kenny, 1986). Bu kriterler aşağıdaki gibidir;

1. Bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasında anlamlı bir ilişki olması
2. Bağımsız değişken ve aracı değişken arasında anlamlı bir ilişki olması
3. Aracı değişken ve bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki olması

Tablo 4.7’de görülebileceği üzere ve yapılan regresyon analizleri sonucunda, çalışmamızda bağımsız değişkenin (YU puanları) bağımlı değişkenle (BDE: Depresif Belirtiler) anlamlı bir ilişkisinin olmadığı ve aracı değişkenlerle anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur ancak aracı değişkenlerin (RBDÖ: Ruminasyon, DDA-Bastırma, DDA-Bilişsel Yeniden Değerlendirme), bağımlı değişkenle anlamlı bir ilişkisi vardır. Bu bağlamda aracı değişken analizi yapabilmek için gerekli olan kriterler karşılanamamıştır ve ana hipotezleri doğrulanamamıştır.

## 5. BÖLÜM

### 5. TARTIŞMA

Araştırmamızda katılımcıların belleğinde yanlı olarak işlenen verilerin depresif belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinde duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisi incelenmiştir. Bu amaçla bellek yanlılıklarını ölçmek için YU paradigması kullanılmıştır. YU paradigması hatırla ve unut yönergelerini içermektedir ve duygusal materyallerden oluşmaktadır. Katılımcılara gösterilen pozitif, negatif ve nötr duygusal değerli kelimelerin yönergeye göre hatırlanması ölçülmüştür. Negatif kelimeler depresif duygudurum ile uyumludur. Araştırmamızın örnekleminin çoğu kadındır (%61.7) ve katılımcıların yaş ortalaması  $23.69 \pm 5.23$  olup aldıkları eğitim süresi ortalama  $16.10 \pm 2.34$  olup yıldır. Araştırmamıza katılım online olarak sağlanmıştır ve uygun olanın örneklemesiyle 162 katılımcıdan oluşmaktadır.

Araştırmamızda, YU paradigması kullanılarak yapılan bellek ölçümleri, katılımcıların hatırla yönergesi alan kelimeleri, unut yönergesi alan kelimelere göre daha fazla hatırladığını göstermiştir. YU paradigması, kişinin yönergeye göre hatırlamasını ölçer ve amacı gereği hatırla yönergesiyle verilen materyalin, unut yönergesiyle verilen materyale göre daha fazla hatırlanmasını bekler (Basden vd.,1993). Böylece YU paradigması, kişinin gereksiz materyali unutmaya becerisini sınar. Yapılan araştırmalar, kişilerin hatırla yönergesiyle aldıkları kelimeleri, unut yönergesiyle aldıkları kelimelerden daha fazla hatırladıklarını ortaya koymuştur (Ho vd.,2018;Kuehl vd.2017). Araştırmamızın sonuçları yönergeye göre farkı tespit etmiş olarak,YU etkisini gözlemlemiştir ve alanyazında yapılan çalışmalar ile uyum göstermektedir.

Araştırmamızda kullanılan kelimelerin, duygusal değerine göre hatırlanması incelendiğinde, hatırla yönergesi alan kelimelerden en çok duygusal değerli kelimelerin hatırlandığı saptanmıştır. Bu doğrultuda çalışmamızda, unut yönergesi alan kelimelerden en çok negatif kelimelerin hatırlandığı gözlenmiştir. Dolayısıyla çalışmamızdaki katılımcılar, duygusal kelimeleri daha fazla hatırlama ve negatif kelimeleri daha az unutmaya eğilimindedirler. Unut yönergesiyle verilen negatif kelimelerin daha fazla hatırlanması, bu nitelikteki içeriğin unutulmasının daha zor olduğunu göstermektedir. Nitekim alanyazında da duygusal nitelikli materyalin bellekte daha fazla tutulduğu ve negatif nitelikli içeriğin unutulmasının daha zor olduğu ileri sürülmektedir (Bailey ve Chapman, 2012; Ho vd., 2018; Kuehl vd.; 2017; McNaugh, 2003; Xie vd.,2018).

Hatırla ve unut yönergesiyle verilen kelimelerin hatırlanması arasındaki fark, YU etkisini gösteren puanı belirler (Basden, 1993; Ho vd. 2018). Çalışmamızın sonuçları, YU puanlarının duygusal değere göre değişimini incelediğinde, bu etkinin en çok pozitif kelimelerde ardından negatif ve nötr kelimelerde gözlendiğini saptamıştır. Bununla birlikte negatif ve nötr kelimeler arasında YU puanının farkına rastlanmamaktadır. Negatif ve nötr kelimeler arasında bir fark olmaması, kişilerin bu kelimelerde YU etkisinde bir farklılık göstermediğini ortaya koyar. Kuehl ve arkadaşları (2017) da benzer bir sonuç elde ederek unutmamanın pozitif kelimelerde daha fazla gerçekleştiğini, hatırla ve unut yönergesi arasındaki farkın en yüksek pozitif kelimelerde olduğunu dolayısıyla YU-Pozitif puanının en yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Negatif kelimelerin YU puanının düşük olması, katılımcıların negatif kelimelerde inhibisyonun düşük olduğunu ortaya koyar. YU-Negatif puanının düşmesi depresif belirti düzeyinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Ho vd., 2018). Bunun yanı sıra çalışmamızda, YU-Negatif ve YU-Nötr puanları benzerlik göstermektedir. Bu negatif kelimelerin, nötr kelimelerle benzer bir YU etkisi gösterdiğini belirtir. Negatif materyal, nötr materyal gibi inhibe edilebilmektedir. Dolayısıyla katılımcılar negatif içeriği inhibe edebilmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların YU puanlarının, depresif belirti düzeyi üzerinde yordayıcı etkisine rastlanmamıştır. Depresif belirtiler ve bellek yanlılığı arasındaki ilişki kapsamlı olarak incelenmiş olsa da alanyazındaki çalışmalar her zaman bununla uyumlu sonuçlar vermemektedir (Matthews ve Macleod, 1994). Negatif verinin bellekte ve bilişte yanlılıkları, depresyonda gözlemlenen güçlü bir sonuç olsa da

(Joorman ve Stanton, 2016) bazı çalışmalar tutarlı olmayan sonuçlar da vermektedir (Kuehl vd., 2017).

Çalışmamızda, duygu düzenlemede kullanılan stratejilerin depresif belirti düzeyi üzerinde yordayıcı etkisi saptanmıştır. Çalışmamızın sonuçları, duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı arttıkça depresif belirtilerinin düzeyi azaldığını saptamıştır. Bununla beraber, duygu düzenlemede gözlemlenen ruminatif düşüncelerdeki artış, depresif belirti düzeyindeki artışı öngörmektedir. Depresif belirtilerin varyansındaki değişimi en güçlü olarak açıklayan faktörlerin ruminasyon ve bilişsel yeniden değerlendirme olduğu gözlenmiştir. Bununla beraber, ruminasyon ve bilişsel yeniden değerlendirmeyle beraber bastırma depresif belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisini kaybetmiştir. Alanyazın depresyonu ruminatif düşüncelerin artması ve bilişsel yeniden değerlendirmenin azalmasıyla ilişkilendirmektedir (Joormann ve D'Avanzo, 2010; Manuel ve Wade, 2013). Bu bağlamda, çalışmamızda bilişsel yeniden değerlendirme ve ruminasyonun depresif belirti düzeyiyle ilişkisi alanyazın ile uyum göstermektedir. Araştırmamızda, bastırma ve depresif belirti düzeyi arasında ilişki saptansa da duygu düzenlemede bastırma kullanımının depresif belirti düzeyi üzerinde yordayıcı etkisi diğer duygu düzenleme stratejileri modele girdiğinde kaybolmuştur. Bununla beraber alanyazında, duygu düzenleme bastırmanın artışı depresif belirti düzeyini artışıyla ilişkilendirilse de bazı çalışmalar bastırma ve depresif semptomlar arasındaki ilişkinin her zaman doğrulanmadığını ortaya koymaktadır (Dryman ve Heimberg, 2018).

Araştırmamızda, YU puanlarının depresif belirti düzeyi ve duygu düzenleme stratejileri üzerinde yordayıcı etkisi tespit edilmemiştir. Bu bağlamda, bellek yanlılıkları ile depresif belirtiler arasında ilişkide duygu düzenlemenin aracı etkisi doğrulanamamıştır. Aracılık hipotezlerinin varsayımlardan olan doğrudan etki gözlenmemiştir. Böylece araştırmanın amacı gereği sınanan aracılık hipotezleri de doğrulanamamıştır. Belirtildiği üzere, çalışmanın katılımcıları unut yönergesiyle en çok negatif kelimeleri hatırlamış olsalar da hatırla yönergesinde pozitif ve negatif kelimeleri benzer olarak hatırlamışlardır. Ayrıca YU-Negatif ve YU-Nötr puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Araştırmamızda örneklem, uygun olanı örnekleme yoluyla oluşturulmuştur ve çoğunluğu eğitim düzeyi yüksek kişilerdir ve bu kişilerin depresif belirti düzeyi hafif ve bellek yanlılığı gösterme eğilimleri düşüktür. Çalışmamızın örnekleminin oldukça homojen bir kesiti yansıttığı ve bu nedenle toplum temsiliyetinin düşük olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber,

alanyazında bazı çalışmalar, hafif depresif düzeyinde dahi bilişsel yanlılıkların oluştuğunu ve duygu düzenlemenin bu ilişkide etkisi olduğunu ortaya koysa da (Blanco vd., 2021; Eveart ve ark. 2016; Sfarlae vd., 2021; Xie vd, 2018); bazı araştırmalar sadece klinik düzeydeki depresyonda ve şiddetli depresif belirti düzeyinde bu ilişkiyi gözlemişlerdir (Connell vd. 2013; Dusing vd., 2021; Joormann vd., 2006; Joormann ve Gotlib, 2010; Kuehl, vd. 2017

Buna karşın çalışmamızda, ruminasyon ve bilişsel yeniden değerlendirme, depresif belirti düzeyini güçlü bir şekilde açıklamışlardır. Benzer olarak alanyazında, duygu düzenlemenin depresif belirtiler üzerinde daha güçlü etkisi olduğu ele alınmıştır (Joormann vd., 2006; Wisko ve Harp, 2021). Depresif belirtiler ve bilişsel yanlılıklar arasındaki ilişkiyi doğrulayamayan çalışmalar bu sonucu, bilişsel yanlılıkların oluşumunun ancak depresif belirtilerin varlığında, duygu düzenlemede bozulmaların gerçekleşmesiyle ortaya çıktığını ileri sürerek ele almışlardır (Joormann vd., 2006; Wisko ve Harp, 2021). Dolayısıyla bellek yanlılıklarının depresif belirtilerin sebebi değil, sonucu olabileceğini ve duygu düzenlemedeki değişikliklerin bilişsel yanlılıkların bir çıktısı olmayabileceğini dile getirmişlerdir. Çalışmamız da depresif belirtilerde negatif bellek yanlılığına kıyasla duygu düzenlemenin yordayıcı etkisinin daha açıklayıcı olduğunu göstermektedir. Bununla beraber çalışmanın örnekleminin hafif depresif belirtiler gösterme eğiliminden dolayı belirti düzeyine göre farklılıkları incelenememiştir.

Wisko ve Harp (2021), negatif yorumlama yanlılığı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü incelemek amacıyla boylamsal bir araştırma yürütmüştür. Negatif yorumlama yanlılıkların ruminasyon aracılığıyla depresif belirtilere etkisi değerlendirildiğinde negatif yanlılıkların zamanla kaybolduğunu sonucuna varmışlardır. Buna karşın ruminasyonun depresif belirtilerle olan ilişkisinin daha güçlü ve tutarlı olduğu gözlenmiştir. Çalışma, ruminatif düşüncelerin kişilerin depresif belirtileri düzeylerini zaman ilerledikçe artırdığını, yorumlama yanlılıkları ile ilişkisi olmayabileceğini ileri sürmüşlerdir ve depresyonun oluşumunda daha farklı bilişsel risk faktörleri olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, yorumlama yanlılıkları, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkinin nedensel olmayabileceğini öne sürmüşlerdir.

Benzer bir şekilde Joormann ve arkadaşları (2006) depresif belirtilerin bellek yanlılıklarına ve ruminatif düşüncelere yol açtığını ileri sürmüşlerdir. Böylece bellek yanlılığı, ruminasyonu ve depresif belirtileri oluşturmaz. Ruminasyon ile depresif

belirtiler arasındaki etkileşimin karmaşık bir ilişki olabileceğini ve ruminatif düşüncenin ancak depresif semptomlar varken bellek yanlılığı oluşturabileceğini öne sürmüşlerdir. Çalışmamızda da duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı etkisini doğrulanmış olmasına rağmen bellek yanlılığının yordayıcı etkisi gözlenmemiştir.

Sonuç olarak araştırmamız, bellek yanlılıklarının duygu düzenleme ve depresif belirti düzeyini açıklamamaktadır ve alanyazınla farklılık göstermektedir. Bu farklılık, çalışmamızdaki katılımcıların depresif belirti düzeylerinin düşük olma eğilimi göstermesi ve duygu düzenlemenin depresyonu daha iyi açıklayan bir faktör olmasıyla açıklanmaktadır. Bununla beraber araştırmamız, kesitsel bir çalışma olup değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi ileri sürememektedir.

Çalışmamız kapsamında, depresif belirtilerin şiddeti artarken, kişilerin duygu düzenlemede ruminatif düşüncelerinin ve bastırmanın arttığı, bununla beraber bilişsel yeniden değerlendirilmenin azaldığı gözlenmiştir. Depresif bireylerin genellikle hoş duyguları azaltan veya hoş olmayan duyguları artıran duygu düzenleme stratejilerini kullandığı alanyazında incelenmiştir (Yoon ve Rottenberg, 2020). Depresif belirtilerde duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde, ruminasyonun artması, bastırmanın artması ve bilişsel yeniden değerlendirilmenin azalması gözlenmiştir (Lemoult ve Gotlib, 2021; Joormann ve Stanton, 2016; Joormann ve Quinn, 2014). Bu bağlamda araştırmamızın sonuçları alanyazınla örtüşmektedir.

Çalışmamızda katılımcılar unut yönergesini almasına rağmen hatırladığı negatif kelimelerin sayısı artarken depresif belirtilerinin de arttığı gözlenen bir ilişkidir. Bununla beraber diğer bellek ölçümleri ve depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Alanyazında belirtildiği gibi, negatif materyali inhibe etmede güçlük ve negatif materyalin daha fazla hatırlanması depresyonda gözlemlenen güçlü bir bulgudur (Joormann ve Quinn, 2014; Joormann ve Stanton, 2016; Xie vd., 2018). Çalışmamızda, unut yönergesiyle alınan negatif kelimeleri daha fazla hatırlanması depresif belirti düzeyinin artışıyla anlamlı olarak ilişkilidir. Çalışmamızdaki bu bulgu alanyazınla örtüşmektedir.

Çalışmamızda Unut-Negatif ile depresif belirti düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunsa da depresif belirti düzeyinin Hatırla-Negatif ve YU-Negatif ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Depresyonda genellikle duygusal olarak negatif materyallere bellekte görece daha fazla yer verildiği görülse de tüm çalışmalar bununla uyumlu olarak sonuç vermemektedir (Matthews ve Macleod, 1994). Alanyazın incelendiğinde depresyon bozuklukları ve depresif belirti düzeyi



negatif bellek yanlılığı diğeri bir deyişle negatif materyale artan erişebilirlik ve negatifin materyalin inhibisyonunda güçlkle ilişkilendirmişlerdir (Matthews ve Macleod, 1994; Ho vd., 2018; Joormann ve Quinn, 2014; Joormann vd., 2005; Joormann ve Stanton, 2016; Xie vd., 2018). Bu bağlamda yapılan YU araştırmaları negatif kelimeler için YU puanlarının düşmesinin depresif belirti artışında yordayıcı etkisini olduğunu saptamışlardır (Ho vd., 2018). Bununla beraber ilişkiyi doğrulayamayan araştırmalar da mevcuttur (Kuehl vd., 2017). Kişinin depresif belirtileri arttıkça YU-Negatif puanının düşmesi, kişinin hatırla yönergesi ile unut yönergesi arasında hatırladığı negatif kelimelerin farkının düşük olması ve kişinin negatif içeriği inhibe edememesi çalışmamızda gözlenen bir sonuç değildir. Bununla beraber, belirtildiği gibi, YU-Negatif ve YU-Nötr puanının farklılık göstermemesi, araştırmada negatif bellek yanlılığının gözlemlendiğine dair bulguların şüphesiyle beraber, ilişki gözükmemesinin sebebi olarak ele alınabilir.

Araştırmamızda benzer şekilde, depresif belirtiler ile diğeri bellek ölçümleri arasında da anlamlı ilişkiler gözlenmemiştir. Ho ve ark. (2018), YU-Pozitif puanında yüksekliğin, anksiyete ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide düzenleyici etkisine rastlamışlardır. Bu bağlamda anksiyete ve depresif belirti düzeyleri yükseldikçe YU-Pozitif puanlarında yükseldiğini bulmuşlardır. Bu sonucu da depresif kişilerin pozitif materyali unutma yatkınlığına bağlı olabileceğini tartışmışlardır. Bu çalışmada görüldüğü gibi YU puanının yüksekliğı hem inhibisyon mekanizmasının çalıştığı olarak yorumlanabilirken (Basden vd., 1993) hem de pozitif materyalle ilgili bozulmalara işaret ettiği şeklinde de yorumlanabilir. Bu noktada YU puanlarının yorumlanmasındaki farklılıkların, bellek yanlılığın karmaşık bir süreç olmasıyla beraber hem bellek yanlılığı hem de inhibisyonun ölçümü olarak kullanılması YU'nun iyi bir işlevi olarak alanyazında değerlendirilirken (Tekcan vd., 2008) yorumlanmasında farklılıkları da beraberinde getirmektedir. Çalışmamızda, YU-Pozitif, YU-Nötr ve YU-Negatif'e göre daha yüksek çıkmış olmakla beraber, depresif belirtilerle bir ilişkisine rastlanmamıştır. Bu bağlamda, pozitif kelimelerde YU etkisi en yüksek olarak gözükürken, bu kişilerin pozitif kelimelerde içeriğinin unutulmasına dair eğilim olduğunu göstermemektedir. Kişilerin depresif belirti düzeyi artmasıyla belleğin zayıflaması da alanyazında incelenmiş bir bulgudur (Kuehl vd. 2017). Bu bağlamda hatırlamanın azalması depresif belirti düzeyindeki artışla ilişkilendirilebilir ancak çalışmamızda depresif belirtiler ile bellek ölçümleri arasında böyle ilişki saptanmamıştır. Bununla beraber yapılan araştırmalar, depresif belirtiler ve negatif

materyaller arasındaki ilişkide bilişsel yanlılıkları derinlemesine incelemiş olmakla beraber, pozitif ve nötr materyaller genellikle bir karşılaştırma değişkeni olarak kullanılmaktadır ve bu materyallere ilişkin bulgular genellenebilir değildir.

Araştırmamızda duygu düzenlemede bastırma ile Unut-Nötr arasında negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Kişilerin duygularını bastırma eğilimi arttıkça, unutmaları gereken nötr materyali hatırlama düzeyleri azalmıştır. Alanyazında nötr materyalle bastırma arasında bir ilişki tespit edilmemiştir (Gagnepain, Hulbert ve Anderson 2017; Katsumi ve Dolsoz, 2018; Roemer ve Borkovec, 1993). Ancak negatif materyalin inhibe edilmesi istendiğinde, diğer materyallerin daha az hatırlanması veya materyalin niteliğinde bozulmalar gözlemlenen bir bulgudur (Joormann vd., 2005; Joormann ve Quinn, 2014; Joormann ve Stanton, 2016). Baskılama stratejisinin artması aynı zamanda bellekte zayıflama ile de ilişkilendirilmiştir (Richards ve Gross, 2000). Bu bilgiler ışığında çalışmamızda elde edilen bu sonuç, duygu düzenlemede bastırmanın bellekte duygusal içerikli olmayan materyalin daha az hatırlanması ve bellekte zayıflama ile ilişkilendirilmiştir.

Bunun dışında bellek ölçümleri ve duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Çalışmamızın sonuçları alanyazındaki çalışmalarla uyum göstermemektedir (Donaldson, Lam ve Mathews, 2007; Joormann, 2006, Lyubomirsky vd.,2011; Nolen-Hoeksa vd., 2008; Kircanski, Craske ve Bjork, 2008; Levine vd., 2012). Alanyazında, bellek yanlılıkları ve ruminasyon incelendiğinde, düşünürken ruminatif eğilim gösteren bireylerin, negatif girdiyi daha güç inhibe etmekle beraber nötr bir uyarana karşı dikkatlerinin dağıldığı ancak negatif uyaranlara karşı daha dikkatli oldukları ve daha fazla hatırladıkları saptanmıştır (Donaldson vd., 2007; Joormann, 2006, Lyubomirsky vd.,2011; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Levine ve arkadaşları (2012) yürüttükleri bir çalışmada, bilişsel değerlendirme ve bellek yanlılıkları incelenmiş ve katılımcıların duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirmelerinin artmasıyla, pozitif bellek yanlılığının arttığını tespit etmişlerdir. Bilişsel yeniden değerlendirme becerileri incelenen öğrencilerin sınav öncesi kaygı puanları ölçülmüş ve sınavdan 6 hafta sonra, öğrencilerin sınav öncesi kaygı seviyeleri hatırlanmaları istendiğinde, durumu tekrar değerlendirme eğilimi yüksek olan öğrencilerin sınav öncesi kaygılarını daha düşük raporladığı saptanmıştır (Levine vd., 2012). Çalışmamızın bulguları alanyazınla örtüşmemekle beraber, Joormann ve arkadaşlarının (2006) belirttiği üzere duygu düzenleme ve bellek yanlılıkları

arasındaki ilişkinin ancak depresif belirtilerin varlığında oluştuğu düşüncesi bu bulguyla güçlenmektedir.

Son olarak çalışmamızda, depresif belirtilerin, duygu düzenleme stratejileriyle anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur ancak duygu düzenleme stratejilerinin birbirleriyle anlamlı bir ilişki yoktur. Bu alanyazında da karşılaşılan bir bulgudur ve duygu düzenleme stratejilerinin çeşitliliği bu konuda ele alınmıştır (Joormann ve Gotlib, 2010).

Araştırmamızın bazı kısıtlılıklara sahiptir. Öncelikle, çalışmamız kesitsel bir araştırma olup kısıtlı sayıda katılımcı ile yürütülmüştür. Bununla beraber çalışmamızın katılımcılarının ortalama depresif belirti düzeyleri hafiftir ve belirti düzeylerinin farklı şiddetler gösterme eğilimi azdır. Çalışmamızın örnekleminin bu özelliği, depresif belirtilerin şiddeti artarken lineer bir ilişkiyi incelemede kısıtlılıklar oluşturmaktadır. Çalışmamız, eğitim düzeyi yüksek bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların depresif eğilimlerinin düşük oluşu ve eğitim düzeylerinin yüksek oluşu örneklemin genel toplumu temsil gücünü sınırlamaktadır. Kişilerin gördükleri kelimelerin yorumlanmasındaki farklılıklar hesaba katılmamıştır. Son olarak YU paradigması ölçümünün bellekteki yanlışlıkları saptama gücü kısıtlı kalabilir. Bu kısıtlılıklarına karşın araştırmamızdaki katılımcıların, sağlıklı bireylerden oluşması ve bellek işlevlerini bozacak nitelikte psikiyatrik/nörolojik tanı ve son 1 yılda COVID-19 geçirmenin dışlanmış olması, YU Paradigmasını incelerken, bellekteki bozulma olasılığını engellemeye yöneliktir.

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızın ana ilgi odağı olan, depresif belirtiler ve bellek yanlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü gözlenmemiştir. Bununla beraber araştırmanın eğitim düzeyi yüksek, depresif belirti düzeyi hafif, homojen bir örneklemeden oluşması, örneklemin temsil gücünü ve ilişkilerin incelenmesini kısıtlamıştır. Gelecek çalışmaların, bellek yanlılığının depresif belirtiler ile ilişkisini duygu düzenlemenin aracılığında incelerken popülasyonu temsil etme gücü yüksek, heterojen gruplara ulaşmaları önerilmektedir.

Araştırmamızda, duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtileri yordadığını gözlenirken, bellek yanlılığının yordayıcı etkisi saptanmamıştır. Çalışmamız, duygu düzenlemenin depresif belirtileri daha güçlü bir şekilde açıkladığını saptamıştır. Bununla beraber, yapılacak olan araştırmaların, depresyon ile bilişsel yanlılıklar arasındaki nedenselliği uzamsal çalışmalarla incelemesi önerilmektedir. Depresif belirtilerin şiddetindeki artmanın bilişsel yanlılıklar ve bellek yanlılıkları gibi bilişsel çıktıları olabileceği değerlendirilmelidir. Yapılan araştırmalar, bilişsel yanlılıkların bir çıktısı olarak depresyon bozuklarını ele almışken, bu nedenselliğin diğer bir yönünün de ele alınması önerilmektedir.

Çalışmamızda, duygu düzenleme stratejilerinin depresif belirtiler üzerinde yordayıcı etkisinin olması, araştırmamızda duygu düzenlemenin bellek yanlılığına oranla depresif belirtileri daha iyi açıkladığını ortaya koymaktadır.

Araştırmamızda gözlenen bu sonuç, duygu düzenlemenin depresyonun oluşumunda daha önemli bir faktör olabileceğini göstermiş olmakla beraber

yapılacak araştırmaların uzamsal yöntemlerle duygu düzenleme ve bellek yanlılıklarının depresif belirtilerin değişimindeki etkisini inceleyip, bu ilişkilere ışık tutmaları önerilmektedir. Böylece zaman içindeki değişim incelenebilir ve bu nedensellik ilişkilerini aydınlatılabilir.

Araştırmamızın bütün kısıtlılıklarına rağmen güçlü yönleri de sahiptir. YU paradigmasının depresif belirtileri incelemek amacıyla depresif duygudurumla uyumlu kullanılması, ülkemizde gerçekleşmemiş bir uygulamadır. Bu bağlamda deney, hedefini gerçekleştirmiş olup, paradigmanın temel işlevlerini yerine getirmiştir. Katılımcıların depresif belirti düzeylerinin artmasının, depresif duygudurumla uyumlu unutulması gereken negatif kelimelerin hatırlanmasının artmasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmamız, kişinin bellek işlevlerini bozacak psikiyatrik/nörolojik tanıları ve son 1 yılda COVID-19 geçirmiş bireyleri dışlamış olmakla beraber, YU paradigmasını incelerken, bellekteki bozulma olasılığını elemiştir. Böylece YU etkisi bellekteki bozulmaların olası bozucu etkilerini eleterek bellek yanlılığını ölçmüştür. Çalışmamız depresyon bozuklukları geçirmemiş depresif eğilimler gösteren bireylerde bellek yanlılığını ölçerek, depresyonun risk faktörlerini incelemiş ve duygu düzenlemenin depresif eğilimler üzerinde etkisinin, bellek yanlılıklarından daha güçlü ve tutarlı olduğunu saptamıştır.

## KAYNAKÇA

- Abak, E., ve Güzel, H. Ş. (2021). Ruminatif Düşünme Stili Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlarla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 368-382
- Acharya, L., Jin, L., ve Collins, W. (2018). College life is stressful today–Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*, 66(7), 655-664.
- Aldao, A., ve Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?. *Journal of abnormal psychology*, 121(1), 276.
- Bailey, K., ve Chapman, P. (2012). When can we choose to forget? An ERP study into item-method directed forgetting of emotional words. *Brain and cognition*, 78(2), 133-147.
- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Beck A.T. (1961) An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*, 4:561-571.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities
- Belsley, D. A. (1991). Conditioning diagnostics: Collinearity and weak data in regression.

- Bjork, R. A. (1970). Positive forgetting: The noninterference of items intentionally forgotten. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 9(3), 255-268.
- Blanco, I., Boemo, T., ve Sanchez-Lopez, A. (2021). An online assessment to evaluate the role of cognitive biases and emotion regulation strategies for mental health during the COVID-19 lockdown of 2020: Structural equation modeling study. *JMIR Mental Health*, 8(11)
- Cai, A., Lou, Y., Long, Q., ve Yuan, J. (2016). The sex differences in regulating unpleasant emotion by expressive suppression: extraversion matters. *Frontiers in Psychology*, 7 (10).
- Connell, A. M., Patton, E., Klostermann, S., ve Hughes-Scalise, A. (2013). Attention bias in youth: Associations with youth and mother's depressive symptoms moderated by emotion regulation and affective dynamics during family interactions. *Cognition ve emotion*, 27 (8), 1522-1534.
- Creswell, J.W. (2010), *Educational research planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*, (4th Ed). New Jersey: Pearson
- del Palacio-Gonzalez, A., ve Berntsen, D. (2020). Memory-related emotion regulation and its relation to internalizing symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 1162-1176.
- Donaldson, C., Lam, D., ve Mathews, A. (2007). Rumination and attention in major depression. *Behaviour research and therapy*, 45(11), 2664-2678.
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical psychology review*, 65, 17-42.
- Düsing, R., Radtke, E. L., Kuhl, J., Konrad, C., Vandekerckhove, M., ve Quirin, M. (2021). Emotion regulation ability compensates for the depression-related negativity bias. *Acta psychologica*, 220, 103414.

- American Psychiatric Association. (2017). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-V*, Washington, DC: American psychiatric association.
- Eich, T. S., Lao, P., ve Anderson, M. C. (2021). Cortical thickness in the right inferior frontal gyrus mediates age-related performance differences on an item-method directed forgetting task. *Neurobiology of Aging*, 106, 95-102.
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., ve Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582–586.
- Gagnepain, P., Hulbert, J., ve Anderson, M. C. (2017). Parallel regulation of memory and emotion supports the suppression of intrusive memories. *Journal of Neuroscience*, 37(27), 6423-6441.
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference*. (17th Edition) Boston: Pearson.
- Göz, İ. (2019). *Yazılı Türkçenin kelime sıklığı sözlüğü*, Ankara: Türk Dil Kurumu
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., ve Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.[doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348).
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* . New York: Guilford <http://dx.doi.org/10.1080/00140130600971135>.



- Hall, K. J., Fawcett, E. J., Hourihan, K. L., ve Fawcett, J. M. (2021). Emotional memories are (usually) harder to forget: A meta-analysis of the item-method directed forgetting literature. *Psychonomic Bulletin ve Review*, 28, 1313-1326.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). The ACT model of psychopathology and human suffering. *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*, New York: Guilford (s. 58-77)
- Ho, S. M., Cheng, J., Dai, D. W. T., Tam, T. ve Hui, O. (2018). The effect of positive and negative memory bias on anxiety and depression symptoms among adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1509-1525.
- Hofmann, S. G., ve Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: new wave or old hat?. *Clinical psychology review*, 28(1), 1-16.
- Hong, J. W., Noh, J. H., ve Kim, D. J. (2021). The prevalence of and factors associated with depressive symptoms in the Korean adults: the 2014 and 2016 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 56(4), 659-670.
- Joormann, J. (2010). Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 161-166.
- Joormann, J. ve D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes: Cognition ve Emotion Lecture at the 2009 ISRE Meeting. *Cognition and Emotion*, 24(6), 913-939.
- Joormann, J., ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24, 281-298. doi:10.1080/02699930903407948
- Joormann, J., ve Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and anxiety*, 31(4), 308-315.
- Joormann, J., ve Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35-49.

- Joormann, J., ve Vanderlind, W. M. (2014). Emotion regulation in depression: The role of biased cognition and reduced cognitive control. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 402-421.
- Joormann, J., Dkane, M., ve Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior therapy*, 37(3), 269-280.
- Joormann, J., ve Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and anxiety*, 31(4), 308-315.
- Joormann, J., Yoon, K. L., ve Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. In Kring, A. M. (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (ss. 174 –203). New York, NY: Guilford.
- Kaner, G., Yurtdaş-Depboylu, G., Çalık, G., Yalçın, T., ve Nalçakan, T. (2023). Evaluation of perceived depression, anxiety, stress levels and emotional eating behaviours and their predictors among adults during the COVID-19 pandemic. *Public Health Nutrition*, 26(3), 674-683.
- Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif düşünce biçimi ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. (Yayınlanmamış Psikiyatri Uzmanlık Tezi). Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi/ 13.Psikiyatri Kliniği: İstanbul
- Kessler, R. C., Foster, C., Webster, P. S., ve House, J. S. (1992). The relationship between age and depressive symptoms in two national surveys. *Psychology and aging*, 7(1), 119.
- Kircanski, K., Craske, M. G., ve Bjork, R. A. (2008). Thought suppression enhances memory bias for threat material. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 462-476.
- Korfine, L., ve Hooley, J. M. (2000). Directed forgetting of emotional stimuli in borderline personality disorder. *Journal of abnormal psychology*, 109(2), 214.

- Kuehl, L. K., Wolf, O. T., Driessen, M., Schlosser, N., Fernando, S. C., ve Wingenfeld, K. (2017). Effects of cortisol on the memory bias for emotional words? A study in patients with depression and healthy participants using the Directed Forgetting task. *Journal of psychiatric research*, 92, 191-198.
- Kwak, S. G., ve Kim, J. H. (2017). Central limit theorem: the cornerstone of modern statistics. *Korean journal of anesthesiology*, 70(2), 144-156.
- LeMoult, J., ve Gotlib, I. H. (2019). Depression: A cognitive perspective., 69, 51-66.
- Levine, L. J., Schmidt, S., Kang, H. S., ve Tinti, C. (2012). Remembering the silver lining: Reappraisal and positive bias in memory for emotion. *Cognition ve emotion*, 26(5), 871-884.
- Lewinsohn, P. M., Petit, J. W., Joiner Jr, T. E., ve Seeley, J. R. (2003). The symptomatic expression of major depressive disorder in adolescents and young adults. *Journal of abnormal psychology*, 112(2), 244.
- Liu, D. Y., ve Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: An integrative review. *Clinical psychology review*, 57, 183-194.
- Liu, Y., Zhang, N., Bao, G., Huang, Y., Ji, B., Wu, Y., ve Li, G. (2019). Predictors of depressive symptoms in college students: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 244, 196-208.
- Lyubomirsky, S., Boehm, J. K., Kasri, F., ve Zehm, K. (2011). The cognitive and hedonic costs of dwelling on achievement-related negative experiences: implications for enduring happiness and unhappiness. *Emotion*, 11(5), 1152.
- Macleod, C. M. (1999). The item and list methods of directed forgetting: Test differences and the role of demand characteristics. *Psychonomic Bulletin ve Review*, 6(1), 123-129.
- Macleod, C. M. (1999). The item and list methods of directed forgetting: Test differences and the role of demand characteristics. *Psychonomic Bulletin ve Review*, 6(1), 123-129.

- Manuel, A., ve Wade, T. D. (2013). Emotion regulation in broadly defined anorexia nervosa: Association with negative affective memory bias. *Behaviour research and therapy*, 51(8), 417-424.
- Mathews, A., ve MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 167-195.
- Mazza, M. G., Palladini, M., De Lorenzo, R., Magnaghi, C., Poletti, S., Furlan, R. ve Fabio, C. (2021). Persistent psychopathology and neurocognitive impairment in COVID-19 survivors: effect of inflammatory biomarkers at three-month follow-up. *Brain, behavior, and immunity*, 94, 138-147.
- McGaugh, J. L. (2003). *Memory and emotion: The making of lasting memories*. New York: Columbia University.
- McNally, R. J., Metzger, L. J., Lasko, N. B., Clancy, S. A., ve Pitman, R. K. (1998). Directed forgetting of trauma cues in adult survivors of childhood sexual abuse with and without posttraumatic stress disorder. *Journal of abnormal psychology*, 107(4), 596.
- Monnart, A., Kornreich, C., Verbanck, P., ve Campanella, S. (2016). Just swap out of negative vibes? Rumination and inhibition deficits in major depressive disorder: data from event-related potentials studies. *Frontiers in Psychology*, 7, 1019.
- Moo-Estrella, J., Pérez-Benítez, H., Solís-Rodríguez, F., ve Arankowsky-Sandoval, G. (2005). Evaluation of depressive symptoms and sleep alterations in college students. *Archives of medical research*, 36(4), 393-398.
- Newmann, J. P. (1989). Aging and depression. *Psychology and aging*, 4(2), 150.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Ahrens, C. (2002). Age differences and similarities in the correlates of depressive symptoms. *Psychology and aging*, 17(1), 116.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.

- Nørby, S. (2018). Forgetting and emotion regulation in mental health, anxiety and depression. *Memory*, 26(3), 342-363.
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2020). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Cilt I. Yenilenmiş (16. Baskı). Ankara: Nobel Tıp.
- Patrick, R. E., Kiang, M., ve Christensen, B. K. (2015). Neurophysiological correlates of emotional directed-forgetting in persons with Schizophrenia: An event-related brain potential study. *International Journal of Psychophysiology*, 98(3), 612-623.
- Peirce, J., Gray, J. R., Simpson, S., MacAskill, M., Höchenberger, R., Sogo, H., ... ve Lindeløv, J. K. (2019). PsychoPy2: Experiments in behavior made easy. *Behavior research methods*, 51(1), 195-203.
- Razali, N. M., ve Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorov-smirnov, lilliefors and anderson-darling tests. *Journal of statistical modeling and analytics*, 2(1), 21-33.
- Richards, J. M., ve Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 410.
- Roemer, L., ve Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal psychology*, 103(3), 467.
- Rogier, G., Garofalo, C., ve Velotti, P. (2019). Is emotional suppression always bad? A matter of flexibility and gender differences. *Current Psychology*, 38, 411-420.
- Savaşır I, Şahin NH (1997). *Bilişsel- davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Sawyer, S. F. (2009). Analysis of variance: the fundamental concepts. *Journal of Manual ve Manipulative Therapy*, 17(2), 27E-38E.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.

- Segen, V., Avraamides, M., Slattery, T., Colombo, G., ve Wiener, J. M. (2021). Comparable performance on a spatial memory task in data collected in the lab and online. *Plos one*, *16*(11), e0259367.
- Sfârlea, A., Takano, K., Buhl, C., Loechner, J., Greimel, E., Salemink, E., ... ve Platt, B. (2021). Emotion Regulation as a Mediator in the Relationship Between Cognitive Biases and Depressive Symptoms in Depressed, At-risk and Healthy Children and Adolescents. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, *49*(10), 1345-1358.
- Shrestha, N. (2020). Detecting multicollinearity in regression analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics*, *8*(2), 39-42.
- Siemer, M., Mauss, I., ve Gross, J. J. (2007). Same situation--different emotions: how appraisals shape our emotions. *Emotion*, *7*(3), 592.
- Soper, D.S. (2023). A-priori Sample Size Calculator for Multiple Regression [Software]. Available from <https://www.danielsoper.com/statcalc>
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in science education*, *48*, 1273-1296.
- Tanberg, P., Fernandes, M. A., ve MacLeod, C. M. (2022). Aging and directed forgetting: Evidence for an associative deficit but no evidence for an inhibition deficit. *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale*, *76*(3), 210.
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., ve Gotlib, I. H. (2010). Maladaptive coping, adaptive coping, and depressive symptoms: Variations across age and depressive state. *Behaviour research and therapy*, *48*(6), 459-466.
- Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *3*, 153-161

- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2022) Türkiye Sağlık Araştırması  
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkey-Health-Survey-2019-33661>
- Hays, W.L. (1994) *Statistics*, 5th ed., New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Watkins, P. C. (2002). Implicit memory bias in depression. *Cognition ve Emotion*, 16(3), 381-402.
- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: US. The Guilford.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., ve Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders* (Vol. 2). Chichester: Wiley.
- Wingenfeld, K., Terfehr, K., Meyer, B., Löwe, B., ve Spitzer, C. (2012). Memory bias for emotional and illness-related words in patients with depression, anxiety and somatization disorders: an investigation with the directed forgetting task. *Psychopathology*, 46(1), 22-27.
- Wisco, B. E., ve Harp, D. R. (2021). Rumination as a mechanism of the association between interpretation bias and depression symptoms: A longitudinal investigation. *Journal of Experimental Psychopathology*, 12(2), 20438087211015233.
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. *World Health Organization*.
- Yin, W., Pan, Y., Zhou, L., Wei, Q., Zhang, S., Hu ve Wu, J. (2022). The relationship between childhood trauma and depressive symptom among Zhuang adolescents: Mediating and moderating effects of cognitive emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 994065.
- Yoon, S., ve Rottenberg, J. (2020). Why do people with depression use faulty emotion regulation strategies?. *Emotion Review*, 12(2), 118-128.

## **EKLER**

### **EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Bu çalışma, Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programına devam etmekte olan Hazal Güngör tarafından Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel'in danışmanlığında yürütülen tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, duygudurum ve düzenlemeye göre kişilerin bilişsel süreçlerinde meydana gelen değişimleri araştırmaktır.

Çalışma üç oturumdan oluşacaktır. İlk oturumda sizden, sunulan demografik bilgilendirme formunu ve eksiksiz ve dikkatle doldurmanız istenmektedir. İkinci oturumda ise bellek süreçleriyle ilgili bir deneye katılmanız istenmektedir. Çalışma, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır ve hiçbir fiziksel ya da psikolojik risk taşımamaktadır. Üçüncü oturumda, anketleri eksiksiz ve dikkatle doldurmanız istenmektedir. Lütfen her bir anketin başında yer alan yönergeleri özenle okuyunuz. Bu aşamada anketlerde yer alan soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Bu sebeple sizden, sizin için en uygun olan cevabı işaretlemeniz istenmektedir.

Çalışmanın sonucunda elde edilecek bulguların toplu olarak dağıtılması ya da kişisel verilerin araştırmacılar dışında kalan kişilerle paylaşılması söz konusu değildir. Bu açıdan katılımcı bilgilerinin gizliliği esas tutulmaktadır. Elde edilecek bulgular, alandaki bilimsel literatürün gelişmesine katkıda bulunacaktır. Araştırma süresince vereceğiniz bilgiler yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı reddetme ya da çalışmadan istediğiniz zaman ayrılabilme hakkı size aittir. Araştırma sürecinde ve sonrasında çalışmaya ilişkin sormak istediğiniz sorularınız olduğunda, araştırmacı



Hazal Güngör ile iletişim kurabilirsiniz. Çalışmaya katılımınız ve ilginiz için şimdiden çok teşekkür ederiz!

**Katılımcının Beyanı:**

Araştırma ile ilgili yukarıda yer alan metni okudum. Çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Bu çalışmayı istediğim zaman herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi biliyorum.

## EK B: SOSYODEMOGRAFIK VE DİĞER BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: \_\_\_\_\_

2. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

3. Eğitim Durumunuz (En son mezun olduğunuz okul):

İlk/orta öğretim

Lise

Üniversite

4. Toplam aldığınız eğitim süresi (yıl olarak): \_\_\_\_\_

5. Ana diliniz Türkçe midir?

Evet

Hayır

Sağlığınızla ilgili demografik bilgiler:

6. Halen psikiyatrik ya da nörolojik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet

Hayır

Eğer cevabınız EVET ise, belirtiniz.

\_\_\_\_\_

7. Halen düzenli kullanmakta olduğunuz psikiyatrik veya nörolojik bir ilaç var mı?

Var

Yok

Eğer cevabınız VAR ise, ilaç ya da ilaçların isimlerini belirtiniz.

\_\_\_\_\_

8. Son üç ayda COVID 19 geçirdiniz mi?

Evet

Hayır

9. Eğer cevabınız EVET ise, MUTLAKA ne zaman geçirdiniz?

(ay/yıl Şeklinde belirtiniz; 6r: Mayıs 2020: 05/2020)

\_\_\_/\_\_\_

## EK C: BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

1. 0. Kendimi üzgün hissetmiyorum.
  1. Kendimi üzgün hissediyorum.
  2. Her zaman üzüntülüymüm ve bundan kurtulamıyorum.
  3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
2. 0. Gelecek hakkında umutsuz değilim.
  1. Gelecek hakkında umutsuzum.
  2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3. 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
  1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
  2. Geçmişe baktığımda pek çok başarısızlıklarım olduğunu görüyorum.
  3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
4. 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  1. Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
  2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  3. Her şeyden sıkılıyorum.
5. 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
  1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. 0. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim.
  1. Sanki, bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim.
  2. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.
  3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. 0. Kendimden memnunum.
  1. Kendimden pek memnun değilim.
  2. Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
  3. Kendimden nefret ediyorum.

8. 0. Başkalarından daha kötü bir durumda olduğumu sanmıyorum.
  1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendimi eleştiririm.
  2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi suçlarım.
  3. Her aksilik karşısında kendimi suçluyorum.
9. 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
  1. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum fakat böyle bir şeyi yapamam.
  2. Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
  3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
10. 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
  1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
  2. Çoğu zaman ağlıyorum.
  3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
11. 0. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam.
  1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
  2. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim.
  3. Şimdilerde her an için sinirli ve tedirginim.
12. 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
  1. Eskisine göre başkalarıyla daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
  2. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
  3. Hiç kimseyle konuşmak ve görüşmek istemiyorum.
13. 0. Rahat ve kolay karar verebiliyorum.
  1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum, erteliyorum.
  2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
  3. Artık hiç karar veremiyorum.
14. 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
  1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
  2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
  3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
15. 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
  1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
  2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
  3. Hiç çalışamıyorum.
16. 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi kolay ve rahat uyuyamıyorum.
  2. Eskisine göre 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.
  3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17. 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
  1. Her zamankinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.
  2. Artık, neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum.
  3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18. 0. İştahım her zamanki gibi.  
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.  
2. İştahım çok azaldı.  
3. Artık hiç iştahım yok.
19. 0. Son zamanlarda kilo vermedim.  
1. Son zamanlarda istemediğim halde iki kilodan fazla kilo verdim.  
2. beş kilodan fazla kilo verdim.  
3. Yedi buçuk kilodan fazla kilo kaybettim.
20. 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.  
1. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var.  
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.  
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
21. 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.  
1. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.  
2. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim.  
3. Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

## EK D: RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1 2 3 4 5 6 7  
(Hiç) (çok iyi)

1. \_\_\_ Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. \_\_\_ Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
3. \_\_\_ Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
4. \_\_\_ Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
5. \_\_\_ Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
6. \_\_\_ Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınım.
7. \_\_\_ Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.
8. \_\_\_ Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.
9. \_\_\_ Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.
10. \_\_\_ Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.
11. \_\_\_ İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.
12. \_\_\_ Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.
13. \_\_\_ Hakkında ne kadar düşünürsem düşüneyim, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.
14. \_\_\_ Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.
15. \_\_\_ Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.
16. \_\_\_ Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.
18. \_\_\_ Bazen, bir konuşma sırasında bile, alâkasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.
19. \_\_\_ Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.

20. \_\_\_\_Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.



## EK E: DUYGU DÜZENLEME ANKETİ

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. \_\_\_\_\_ Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde (sevinç veya eğlence gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.
2. \_\_\_\_\_ Duygularımı kendime saklarım.
3. \_\_\_\_\_ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (üzüntü veya öfke gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.
4. \_\_\_\_\_ Olumlu duygular hissettiğimde onları belli etmemeye dikkat ederim.
5. \_\_\_\_\_ Stresli bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardım edecek şekilde düşünmeye çalışırım.
6. \_\_\_\_\_ Duygularımı belli etmeyerek onları kontrol ederim.
7. \_\_\_\_\_ Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.
8. \_\_\_\_\_ İçinde bulunduğum duruma göre düşünce şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ederim.
9. \_\_\_\_\_ Olumsuz duygular hissettiğimde onları belli etmediğimden emin olmak isterim.
10. \_\_\_\_\_ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.

### PUANLAMA

**Bilişsel yeniden değerlendirme maddeleri:** 1-3-5-7-8-10

**Bastırma maddeleri:** 2-4-6-9

Her boyut kendi içinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin kuramsal temelinden dolayı iki boyutun toplamı alınmamaktadır.

## EK F: YU ÖĞRENME AŞAMASI KELİMELERİ- A SETİ

<b>Hatırla- Pozitif</b>	<b>Unut-Pozitif</b>	<b>Hatırla- Negatif</b>	<b>Unut- Negatif</b>	<b>Hatırla- Nötr</b>	<b>Unut-Nötr</b>
Hoşgörü	Sevinmek	Yıpranmış	Perişan	İskambil	Sipariş
Dürüst	Enerjik	Karamsar	Ümitsiz	Deterjan	Fotokopi
Dostluk	Samimi	Yetersiz	Bezgin	Mıknatıs	Galeri
Üretken	Mutluluk	Bitkin	Güçsüz	Anahtar	Bulaşık
Zevkli	Neşeli	Depresif	Çaresiz	Bilmece	Görsel
Yetenekli	Sıcakkanlı	Değersiz	Kaygılı	Etiket	Toplantı

## EK G: YU B SETİ

B Seti	
Bunalım	Karınca
Başarısız	Kıymetli
Boğucu	Ambalaj
Sarımsak	Dönem
Gözenek	Yaratıcı
Hüzünlü	Örnek
Sevecen	Bildirim
Silindir	Kasvetli
Keyifsiz	Huzurlu
Güvenilir	Fermuar
Suçluluk	Sarılmak
Mutsuz	Şefkatli
Üzüntü	Melankoli
Huzursuz	Heyecan
Bilezik	Peçete
Hoşlanma	Umutlu
Güvensiz	Margarin
Anlayışlı	Keyifli

## EK H: YU TEST AŞAMASI- A VE B SETİ

A ve B seti			
Gözenek	Değersiz	Üretken	Güvensiz
Hoşgörü	Sevinmek	Kasvetli	Anahtar
Zevkli	Deterjan	Ümitsiz	Bildirim
Heyecan	Depresif	Mutsuz	Bilezik
Toplantı	Hüzünlü	Şefkatli	İskambil
Yetenekli	Hoşlanma	Sipariş	Bitkin
Yaratıcı	Sarımsak	Yetersiz	Melankoli
Görsel	Dönem	Keyifsiz	Karamsar
Suçluluk	Margarin	Samimi	Çaresiz
Perişan	Dürüst	Güçsüz	Başarısız
Umutlu	Ambalaj	Huzurlu	Bunalım
Galeri	Enerjik	Fermuar	Sıcakkanlı
Örnek	Mutluluk	Anlayışlı	Üzüntü
Sevecen	Peçete	Bezgin	Yıpranmış
Keyifli	Sarılmak	Karınca	Kaygılı
Dostluk	Huzursuz	Fotokopi	Etiket
Neşeli	Bulaşık	Boğucu	Mıknatıs
Kıymetli	Bilmece	Güvenilir	Silindir

## ÖZGEÇMİŞ