

Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi

Evaluating emotion regulation processes of depression

Cansu Alsancak Akbulut¹

¹Araş. Gör., Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZET

Duygu düzenleme hangi duygulara sahip olduğunu, bu duyguların hangi zamanlarda ne şekilde yaşanıp ifade edildiğini belirleyen süreçler olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme becerilerindeki aksaklıklar; birçok psikopatolojinin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde rol oynamaktadır. Kişilerin günlük hayatta bilişsel, bedensel ve davranışsal alanlarda işlevselliğini bozan depresif belirtilerin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde de duygu düzenleme süreçlerindeki güçlükler rol oynamaktadır. Depresif bireylerdeki olumsuz duygudurum, içerikten bağımsız olarak hem olumlu hem de olumsuz uyaranlar karşısında süreklilik göstermektedir. Duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ve bastırma depresif duygudurumu sürdürücü bir rol oynarken; yeniden değerlendirme, kabullenme ve bakış açısı değiştirme olumlu etkiler göstermektedir. Ancak, duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliği kişilerin özelliklerine, sosyal bağlama ve duygusal bağlama göre farklılaşabilmektedir. Yapılan araştırmaların bulguları doğrultusunda, depresyona öncülük eden ve devam etmesine katkı sağlayan mekanizmalar duygu düzenleme süreçleri bağlamında incelenecektir. Ayrıca, depresyonun duygu düzenleme ile ilişkisinde ortaya çıkan kişisel farklılıklara ilişkin bilgiler aktarılacaktır. Son olarak, alan yazında yer alan çalışmalar özetlenecek ve gelecekte yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

Anahtar Sözcükler: Duygu Düzenleme, Depresyon, Duygu Düzenleme Stratejileri, Süreç Modeli

(Klinik Psikiyatri 2018;21:184-192)

DOI: 10.5505/kpd.2018.24855

SUMMARY

Emotion regulation defined as which emotional processes that people have and how these processes are experienced and expressed. Difficulties in emotion regulation abilities are one possible mechanisms that play role in several psychopathologies. Depressive symptoms, which create difficulties in individuals' cognitive, somatic, and behavioral domains in everyday life can be explained by difficulties in emotion regulation abilities. Negative mood that depressive people have do not dependent on context and maintains when facing both positive and negative stimuli. The negative and long term effects of depressive mood are related with the use of maladaptive emotion regulation strategies and deficiency in the usage of adaptive emotion regulation strategies. Depressive mood usually maintains while using rumination and expressive suppression. On the other hand, depressive mood usually decreases while using reevaluation, acceptance, and changing the viewpoint regarding the situation. Nevertheless, functionality of emotion regulation strategies may differ based on features of individuals, social context, and emotional context. In the light of previous studies, the relation between depression and emotion regulation processes will be examined and the information regarding individual differences will be explained, as well. Finally, the studies in the literature will be summarized and suggestions were included for future studies.

Key Words: Emotion Regulation, Depression, Emotion Regulation Strategies, Process Model

GİRİŞ

Depresyon günümüzde yaygın olarak görülmekte ve kişilerin bedensel, davranışsal ve bilişsel alanlardaki işlevselliğini bozucu etkileri olabilmektedir (1). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5) depresyonu olumsuz duygudurum ve ilginin azalması olarak tanımlanmaktadır. Bunlara ek olarak; depresyon, iştah ve uykuda azalma ya da artmalar, psikodevinsel kıskırma ya da yavaşlama, enerjinin düşüklüğü, değersizlik ya da aşırı ve uygunsuz suçluluk duyguları, odaklanma problemleri ve ölüm düşünceleriyle kendini göstermektedir (2).

ABD'de 18 yaşının üzerindeki bireylerle yürütülen bir epidemiyolojik çalışmada, depresyonun bir aylık görülme sıklığı %2.2 ve yaşam boyu görülme sıklığı %5.8 olarak bulunmuştur (3). Ayrıca, depresyon birçok farklı örnekleme (kanser hastaları gibi) ve psikiyatrik bozukluklarla eş tanımlı olarak gözlemlenmektedir (4,5).

Psikolojik, sosyal ve biyolojik etmenlerin etkileşimiyle şekillenen depresif belirtilerin (6) ortaya çıkmasında ve devam etmesinde etkili olan faktörlerden birinin kişilerin duygu düzenlemedeki zorlukları olduğu belirtilmektedir (7). Bu nedenle, değişen duygusal tepkilerin ve duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi, depresyonun etiyolojisi ve tedavisi ile ilgili bilgiler vermektedir. Duygu düzenlemenin depresyon ile ilişkisini inceleyen bu çalışma bir derleme niteliğindedir. Mevcut çalışmada duygu düzenleme süreci ile ilgili bilgi verilmiş, duygu düzenleme stratejileri incelenmiş, duygu düzenleme süreçlerinin depresyon gelişme ve sürmesindeki etkileri değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Bu derleme çalışmasında duygu düzenleme süreçleri ile depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara ulaşabilmek amacıyla kapsamlı bir alan yazın taraması yapılmıştır. Arama dili hem Türkçe hem de İngilizcedir. Arama motorlarından Web of Science, PsychINFO, Google Scholar ve YÖK Ulusal Tez Merkezi kullanılmıştır. Anahtar kelimeler olarak "depresyon", "duygu düzenleme", "süreç modeli", "duygu düzenleme stratejileri" ve

"bilişsel duygu düzenleme stratejileri" kullanılmıştır. Çocuklarla yürütülen ve postpartum depresyon ile ilgili olan çalışmalar mevcut derleme çalışmasına dahil edilmemiştir.

Duygu Düzenleme

Duygular, kişilerin günlük yaşamda ortaya koydukları tepkilerin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir. Duygu düzenlemedeki esneklik ve kontrol (8), kişilerin farklı durumlarda amaçlarına göre duygularının şiddetini azaltabilmesine, artırılabilmesine ya da sadece devam ettirilebilmesine olanak sağlamaktadır. Duyguların içinde bulunulan bağlama uygun olarak düzenlenebilmesi günlük hayattaki işlevselliğin sürdürülebilmesi için önkoşul olarak kabul edilebilmektedir (9). Bu nedenle, hayatımızda edindiğimiz en değerli yetkinliklerden biri duygu düzenleme stratejilerinin etkili bir şekilde kullanılmasıdır.

Duygu düzenleme kişilerin tecrübelerini ve ifade ettikleri olumlu ve olumsuz duygularını düzenlemek için geliştirilen fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (10). Gross'a (10) göre, duygu düzenleme kişilerin belirli duygulara ne zaman sahip olduğunu ve bu duyguları ne şekilde yaşayarak ifade ettiğini belirleyen süreçlerdir.

Duygu düzenleme çalışmalarında araştırmacıların ilgisini en çok çeken konulardan biri duygu düzenleme stratejilerinin sınıflandırılmasıdır. Geçmiş çalışmalar birçok farklı duygu düzenleme stratejisi tanımlamış ve bu stratejileri sonuçlarına göre uyumlu ya da uyumsuz olarak kavramsallaştırmıştır. Gross'a (11,12) göre duygular organizmayla çevrenin etkileşimi sırasında ortaya çıkan düzenli tepkiler olduğundan, duygu düzenleme stratejilerinin ne zaman uygulandığı verilen tepkilerin çeşitliliği açısından önemlidir. Bu görüşten yola çıkarak Gross (10), ortaya çıkan duygusal tepkilerin duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı zamana uygun olarak ne şekilde farklılaştığını gösteren süreç modelini (process model) önermiştir. Süreç modeline göre, duygu düzenleme süreci kişinin duygularını harekete geçirecek davranışsal, fizyolojik ya da deneyimsel bir tetikleyiciyle karşılaşmasıyla başlar (11). Duyguları

tetiklendikten sonra kişi, duyguların işlendiği zamanın kendine has özelliklerini yansıtan duyu düzenleme stratejilerinden birini ya da birkaçını kullanır. Duygu düzenleme stratejileri kişi tarafından kullanıldığı zamana göre öncül odaklı ve sonuç odaklı stratejiler olmak üzere iki genel kategoriye ayrılmıştır. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkiler tamamen ortaya çıkmadan ve davranışlar ya da fizyolojik tepkiler değiştirilmeden önce kullanılan stratejilerdir. Öte yandan, sonuç odaklı stratejiler duygular seyir halindeyken ve olası davranışsal ve fizyolojik tepkiler ortaya çıktıktan sonra görülmektedir (11).

Duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade edici bastırma süreç modeli kapsamında incelenmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme, öncül odaklı stratejilerden biridir ve duyguları ortaya çıkaran olayların durumun duygusal etkisini değiştirecek şekilde yeniden yapılandırılmasıdır. İfade edici bastırma ise sonuç odaklı stratejilerden biri olup süregiden duyu ifade edici durumları engellemek olarak tanımlanmaktadır (11). Bilişsel yeniden değerlendirme, olumsuz duyguları ve bu duygulara bağlı olarak ortaya çıkabilecek işlevsel olmayan davranışları azaltmada etkilidir. Ayrıca, bu stratejiyi kullanmanın kişilere kayda değer bir bilişsel, fizyolojik, ya da kişiler arası yükü olmadığı ortaya konmuştur (11,12). Öte yandan; ifade edici bastırma olumsuz duyguları ifade eden davranışları baskılamada etkilidir, ancak olumsuz duygulara yönelik öznel bir rahatlama yaratma konusunda yeterli değildir. Bu stratejinin kullanımı önemli fizyolojik ve bilişsel yükleri beraberinde getirmektedir (12). Bu bulgulardan yola çıkarak bilişsel yeniden değerlendirmenin ifade edici bastırmaya göre daha uyumlu bir duyu düzenleme stratejisi olabileceği anlaşılmaktadır (11).

Duygu düzenlemenin süreç modeline ilişkin stratejilere ek olarak, alan yazında bilişsel duyu düzenleme stratejilerine ilişkin değerlendirmeler yapılmaktadır (13). Bu stratejiler, kişilerin olumsuz duygular açığa çıkaran durumlarla bilişsel olarak başa çıkma yöntemlerini ifade etmektedir. Kişilerin günlük hayatlarında sıklıkla kullandıkları dokuz bilişsel duyu düzenleme stratejisi tanımlanmıştır. Bunlar kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon (olumsuz durum ile ilgili düşünce ve duygular

hakkında tekrar tekrar düşünme), felaketleştirme (diğer olasılıkları hesaba katmadan geleceği olumsuz olarak öngörme), bakış açısına koyma (durumunun önemini azaltma), olumlu yeniden odaklanma (gerçek olayı düşünmek yerine olumlu deneyimleri düşünme), olumlu yeniden değerlendirme (olayı kişisel büyüme açısından olumlu bir deneyim olarak düşünme), kabullenme ve planlama (olumsuz olayla ne şekilde başa çıkılabileceğine ilişkin adımları düşünme) olarak isimlendirilmiştir (13).

Bilişsel duyu düzenleme stratejileri uyumlu ya da uyumsuz stratejiler olarak değerlendirilmektedir. Aldoe ve diğerleri (14) yaptıkları metaanaliz çalışmasında problem çözme, yeniden değerlendirme ve bilinçli farkındalık (mindfulness) stratejilerini uyumlu duyu düzenleme stratejileri olarak tanımlamıştır. Öte yandan, bastırma ve kaçınma davranışları uyumsuz stratejiler olarak değerlendirilmiştir. Ancak, uyumlu duyu düzenleme stratejilerinin olumlu sonuçları bağlama göre şekillenebilmektedir (14). Bu stratejilerin uyumsuz bir şekilde kullanılması birey üzerinde işlenmesi zor olan bilişsel ya da duygusal yükler oluşturabilmekte ve çeşitli psikopatolojilere öncülük edebilmektedir (15). Örneğin, problem çözme stratejisi ancak çözülebilir bir problem ile karşılaşıldığında işlevsel olarak uygulanabilmektedir (7).

Şimdiye kadar bahsedilen duyu düzenleme stratejileri kişilerin olumsuz durumlar karşısında bilişsel düzeyde ortaya koydukları başa çıkma biçimlerini ifade etmektedir. Bu stratejilere ek olarak alan yazın, duyguları düzenlemek amacıyla davranışsal düzeyde ortaya konan açık davranışları da incelemiştir. Örneğin, Totterdell ve Parkinson (16), bilişsel (örn. hiçbir şey düşünmemeye çalışmak) ve davranışsal (örn. egzersiz yapmak, uyumak, güven arama davranışlarında bulunmak) duyu düzenleme stratejilerini birbirinden ayırmıştır. Ayrıca; Koole (17), strese bağlı yeme ve nefesi kontrol etme davranışlarını duyu düzenleme stratejileri olarak ele almıştır. Davranışsal ve bilişsel duyu düzenleme stratejilerinin psikopatolojiler üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada davranışsal olan duyu düzenleme stratejilerinin bilişsel duyu düzenleme stratejilerinden bağımsız olarak psikopatolojileri etkilediği bulunmuştur (18).

Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji

Son dönemlerde, stabil olmayan duygudurumun ve duygu düzenlemedeki aksaklıkların birçok psikolojik bozukluğun oluşmasında ve süreklilik göstermesinde rol oynadığı düşünülmektedir (19). Olumsuz duyguların işlevsel olmayan stratejilerden bastırma ya da kaçınma yoluyla aşırı bir şekilde azaltılmaya çalışılarak düzenlenmeye çalışılması ya da ruminasyonlar yoluyla abartılarak sürdürülmesi de psikopatolojilerin öncülleri olabilmektedir (14). Buna ek olarak, uyumlu duygu düzenleme stratejileri olarak nitelenen yeniden değerlendirme, kabullenme ya da problem çözme stratejilerinin olumsuz duygularla başa çıkarken kullanılmasındaki güçlükler psikopatolojilerin ortaya çıkmasında rol oynayabilmektedir (20). Ayrıca, alkol tüketme davranışının sosyal kaygıyı, yeme bozukluklarını ve sınırdaki kişilik bozukluğunu yordarken, akıl danışma davranışının depresyon seviyesiyle ters orantılı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (18).

Duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu ya da uyumsuz olarak değerlendirilmesi ve çeşitli psikopatolojiler ile ilişkileri bağlama göre farklılaşabilmektedir. Aldao ve Nolen-Hoeksema (20) uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı bağlamı (duygu yoğunluğu, duygu tipi, sosyal ya da akademik durumlar) incelemişlerdir. Katılımcılardan duygu ortaya çıkaran durumlar tarif etmeleri istenmiş ve bu durumlarla başa çıkmak için hangi yöntemleri kullandıkları sorulmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre, uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejilerinin zararlı etkileri kullanıldığı birçok bağlamda ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, uyumsuz olan duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojilerle güçlü ilişkileri bulunmaktadır (20).

Duygu düzenleme becerilerindeki aksaklıkların çeşitli psikopatolojilerle (örn. duygudurum bozuklukları, kaygı bozuklukları ve yabancı madde kullanımı) ilişkili olduğu belirtilmiştir (21,22,23). Ancak, duygu düzenlemenin psikopatolojilerin ortaya çıkması ve devam etmesindeki etkilerinin ne şekilde olduğuyla ilgili bilgiler sınırlıdır (24). Bu nedenle, duygu düzenleme süreçlerinin çeşitli psikopatolojilerle ilişkilerini inceleyen çalışmalarda kaydedilecek olan gelişmelerin bu psikopatoloji-

lerin anlaşılması konusunda fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Duygu düzenlemedeki aksaklıklar ve bağlantılarının en sık incelendiği ruhsal bozukluk depresyondur (14).

Duygu Düzenleme ve Depresyon

Duygu düzenlemedeki aksaklıklar; üzgün duygudurumun süreklilik göstermesinde ve depresyonun devam etmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu sava ilişkin görüşler, duyguduruma uyum hipotezleriyle açıklanmaya çalışılmıştır (25). Buna göre, depresif duygudurum olumsuz duygusal tepkiselliğin yoğunluğunu artırmaktadır. Ayrıca, depresyondaki olumlu duyguların azlığı olumlu duygusal tepkiselliğin yoğunluğunu azaltmaktadır (26). Olumlu azalması hipotezi ve olumsuz artması hipotezi bu görüş doğrultusunda geliştirilmiş ve ampirik olarak sınanmıştır.

Olumsuz artması hipotezine göre, olumsuz duygusal ipuçlarına olan duygusal tepkilerin yoğunluğunun artması majör depresif bozuklukta yaygın olarak görülen olumsuz duygulanıma katkı sağlamaktadır (26). Depresyonun bilişsel-davranışçı modele göre, bu süreçte çarpık bilişsel yapılanmalar rol oynamaktadır. Bireylerin olumsuz bilişsel değerlendirmeleri ve bilişsel çarpıtmaları olumsuz duyguların oluşmasına neden olmaktadır (6). Olumlu azalması hipotezine göre, majör depresif bozukluğa sahip olan bireylerin olumlu duygusal uyarılara olan tepkilerinde azalma görülmektedir. Depresif bireylerin olumlu duygulanımı düşük seviyelerde yaşamaları bu hipotezin çıkış noktası olmuştur. Depresif bireylerin olumlu duygular uyandıran etkinliklerden haz alma yetisini kaybetme (anhedonya) belirtileri ve olumsuz bilişlere erişimin kontrol edilmesinde yaşadıkları güçlükler bu hipotezi desteklemektedir (26,27). Sloan ve diğerleri (28) katılımcılara yemek ya da erotik resimler gibi haz verici uyarılar göstermişler ve depresif bireylerin duygusal tepkilerinde azalma olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna benzer olarak, depresif bireylerin tatlı içeceklere ve hoş uyarılar içeren kısa filmlere karşı olan tepkilerinde azalma gözlenmiştir (29). Yapılan çalışmalar, olumsuz düşüncelerin işleyen belleğe girmesinin ve burada kalmasının kişilerin ruminasyon eğilimini artırdığını ve böylece depresif

duygudurumun varlığını sürdürdüğünü ortaya koymuştur (30).

Duyguduruma uyum hipotezleri duygusal tepkilerdeki değişimlerin bireylerin depresif ruh haliyle ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur. Fakat yapılan çalışmalar, depresif bireylerin duygusal tepkilerindeki azalmanın sadece zevk veren uyaranlar için değil, aynı zamanda hoş olmayan uyaranlar için de geçerli olduğunu ortaya koymuştur (31). Bu çalışmaların ışığında duygu bağlam duyarsızlığı hipotezi ortaya atılmıştır. Depresif bireylerin duygusal tepkileri bağlamdan bağlama değişiklik göstermemektedir (25). Bu kişilerin hem olumlu hem de olumsuz duygusal ipuçlarına karşı olan tepkilerinde düşüş görülmektedir (32). Buna göre, depresif bireylerin olumlu uyaranların yanında olumsuz uyaranlara gösterdikleri tepkilerde de azalma olduğu dikkati çekmektedir. Depresif bireylerin genel görünümüne hakim olan donukluk bütün depresif bireylerde görülmekle birlikte bu durumun şiddeti kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Duygu bağlam duyarsızlığının daha şiddetli görüldüğü hastalar daha ağır bir hastalık süreci geçirmektedir (32).

Son dönemdeki çalışmalar duygu bağlam duyarsızlığı hipotezini destekleyici bulgular ortaya koymaktadır. Örneğin, Ellis ve diğerleri (25) disforik olan ve olmayan bireylerin olumlu ve olumsuz geribildirimlere olan tepkilerini incelemiştir. Disforik bireylerin olumsuz geri bildirimlere karşı duygusal tepkiselliğinde artış olduğu görülürken; bu kişilerin olumlu ve olumsuz geri bildirimler karşısındaki tepkilerinde fark bulunmamıştır. Depresif ve depresif olmayan bireylerin kısa film kliplerine olan tepkilerinin incelendiği bir çalışmada depresif bireylerin nötr olan kısa filmlere olan tepkilerinin normal gruptan daha fazla olduğu, fakat üzgün uyaranlar içeren kısa filme daha az tepki gösterdikleri ortaya konmuştur (33).

Bağlamdan bağımsız olarak varlığını sürdürebilen depresif duygudurumun sürerliğini duygu düzenleme stratejilerinin kullanımındaki aksaklıklar açıklayabilmektedir (30). Uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejileri depresif duygudurumun süresini uzatmakta ve belirtilerin şiddetini artırmaktadır (27). Depresyonda en sık görülen uyum-

suz duygu düzenleme stratejisi ruminasyondur. Kişilerin bir düşünceyi tekrar tekrar akla getirerek düşünme eğilimini ifade eden ruminasyonu, depresif bireyler klinik dışı örnekleme göre daha fazla kullanmakta (34) ve genellikle daha olumlu olarak değerlendirmektedir (35). Duyguların bastırılmaya çalışılması da olumsuz affekt, zayıf sosyal uyum ve öznel iyi oluşta düşüşle bağlantılıdır (15). Duyguları bastırma dışsal uyaranlara ilişkin içsel (fizyolojik) ve dışsal (örn. duyguların ifade edilmesi) tepkilerin baskılanma çabası olarak tanımlanmaktadır.

Öte yandan, bilişsel yeniden değerlendirme duyguların düzenlenmesinde etkili bir stratejidir. Bilişsel yeniden değerlendirme kişilerin duruma verdiği duygusal tepkiyi değiştirmek için duruma yüklediği anlamı değiştirmesidir. Yeniden değerlendirme olumsuz durum karşısında daha düşük seviyede fizyolojik, duygusal ve davranışsal cevaplar verilmesiyle ilişkilidir (12). Yeniden değerlendirme depresif duygudurumun azalması ve depresyon seviyesinin düşmesi ile ilişkilidir (14).

Yeniden değerlendirme genellikle bastırma ile birlikte çalışılmış ve bastırmanın aksine yeniden değerlendirmenin kişiye daha az bilişsel, davranışsal ve duygusal yükünün olduğu ortaya konmuştur (12). Örneğin; Eftekhari ve diğerleri (36) travmatik olay yaşamış ve daha önce hiç benzer bir olay yaşamamış olan kadınlarla yaptıkları çalışmalarında; yüksek düzenleyiciler, yüksek yeniden yorumlayıcı/düşük bastırıcılar, orta seviyede yeniden yorumlayıcılar/düşük bastırıcılar ve düşük düzenleyiciler olarak dört grup belirlemiştir. Bu dört gruptan düşük düzenleyiciler daha fazla ruhsal problem yaşarken, yüksek yeniden yorumlayıcı/düşük bastırıcıların uyumlu bir duygu düzenleme süreci yürütebildikleri ortaya konmuştur. Öte yandan, yeniden yorumlamının uyumsuz stratejilere oranla (örn. ruminasyon ve bastırma) depresyon ve kaygı belirtileriyle ilişkisi bağlama göre farklılık gösterebilmektedir. Aldao ve Nolen-Hoeksema (20), sadece uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin fazla kullanıldığı durumlarda yeniden değerlendirmenin depresif duygudurumu iyileştirmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yeniden değerlendirmeye ek olarak, kabullenme duygu düzenleme stratejisi de duygudurum ve kaygı bozukluğuna sahip kişilerde öznel ve fizyolojik etkilere ilişkin avantajlara sahiptir. Campbell-Sills ve diğerleri (37) yürüttükleri çalışmalarında, katılımcılar duyguları harekete geçiren bir film izlerken bir grup katılımcıya duygularını bastırması diğer gruptaki katılımcılara da duygularını kabul etmesi yönünde bir yönerge vermiştir. Katılımcıların sıkıntı seviyesi ölçülmüştür. Duygularını bastıran gruptaki katılımcıların daha fazla olumsuz duygu deneyimlerken; duygularını kabullenen gruptakilerin daha az olumsuz duygu yaşadıkları bulunmuştur.

Dikkatin başka yöne çevrilmesinin de depresif duygudurum üzerinde azaltıcı etkisi bulunmaktadır. Dikkatin başka yöne çevrilmesi bireylerin üzüntü verici uyarılar karşısında dikkatlerini başka yöne odaklamaları için yapılan bilişler ve davranışlar olarak tanımlanmaktadır (38). Depresif bireyler, depresif olmayan bireyler ve geçmişte depresif olup iyileşme gösteren hastalarla yürütülen bir çalışmada, katılımcılara üzüntü verici filmler gösterilmiştir. Katılımcılardan ya dikkatlerini başka yöne çevirmeleri ya da akıllarına olumlu bir anı getirmeleri istenmiştir. Çalışmanın bulguları, dikkati başka yöne yönlendirmenin depresif duygudurum üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, olumlu anılarını hatırlayan gruptaki depresif bireylerin duygudurumunda olumlu yönde bir artış gözlenmemiştir (39).

Duygu düzenleme stratejileri birbirlerinden etkilenecek ortaya çıkmakta ve aynı durumda birden fazla duygu düzenleme stratejisi gözlenebilmektedir. Örneğin, bastırma ve ruminasyon sıklıkla birbiriyle ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır (40). Benzer şekilde, Martin ve Dahlen (41) tarafından yürütülen çalışmanın bulguları cinsiyetten bağımsız olarak; kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirme olumsuz duyguları yordayıcı etkisi olduğunu göstermiştir. Aldoe ve diğerleri (14) tarafından yürütülen meta-analiz çalışmasında ise depresyonun etki büyüklüğünün ruminasyon ve kaçınma stratejileriyle yüksek, bastırma ve problem çözme stratejileriyle orta düzeyde ve kabullenme ve yeniden değerlendirme stratejileriyle düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi tutarlı bir şekilde ortaya konya da, bu ilişkinin uyumsuz olan stratejilere göre daha düşük olduğu belirtilmektedir. Örneğin; yeniden değerlendirme, problem çözme, kabullenme ve duygusal destek alma stratejilerinin depresyon ve kaygı bozukluklarıyla olan bağlantıları uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine göre daha düşük düzeydedir. Buna göre, uyumlu olan duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmamasına göre uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaygın olarak kullanılmasının sonuçlarının daha olumsuz olabileceği ifade edilmektedir (14).

Duygu düzenleme stratejileri ortaya çıktıkları sosyal bağlamın özelliklerine göre şekillenmektedir. Depresif belirtilerin duygu düzenleme süreçleri kişilerin diğer insanlarla ilişkilerinden etkilenmektedir. Özellikle, sosyal olarak bağlılığı yüksek olan insanlarda sosyal olarak izole olanlara göre depresif belirtiler ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki daha zayıftır. Benzer ilişki örüntüsü yalnız olanlara göre yakın ilişkisi olanlarda da gözlenmektedir. Buna ek olarak, sosyal bağlam duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını ve dolayısıyla depresif belirtileri etkilemektedir. Sosyal bağlılık ve ilişki durumu ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiler uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kısmı aracılığıyla şekillenmektedir (42).

Kişilerin sosyal bağlamına ek olarak, duygu düzenlemenin depresif belirtiler ile ilişkisi belirgin duygular bağlamında ve bu duyguların günlük hayatta deneyimlenme sıklığıyla ilişkili olarak da değişmektedir. Kişiler kızgınlıklarını seyrek olarak ifade ettiklerinde, kızgınlığın sosyal ifadesine olan güvenin depresif belirtilerdeki azalmayı yordadığı bulunmuştur. Ancak, kişiler kızgınlıklarını sıklıkla ifade ettiklerinde bu depresif belirtilerdeki artışı yordamaktadır. Ayrıca, bu etkileşim yalnızca kızgınlık için gözlenmiş olup üzüntü ve kaygı için geçerli değildir (43).

SONUÇ

Yapılan çalışmalar, duygu düzenleme süreçlerinin depresyonun anlaşılmasında ve süreklilik göstermesinde rol oynadığını ortaya koymaktadır. Verilen

duygusal tepkilerin depresif duygudurumu arttırmasının yanında, depresif kişilerin hem olumlu uyarılara hem de olumsuz uyarılara olan tepkilerinde azalma olduğu görülmüştür. Depresif duygudurumun bu özellikleri depresyon sürecine ilişkin önemli bilgiler ortaya koymaktadır. Örneğin, değişik bağlamlara olan duygusal tepkisellikteki azalmanın şiddeti daha olumsuz bir depresyon sürecinin belirleyicisi olarak karşımıza çıkabilmektedir (32). Bu bilgilerin göz önünde bulundurulması, bu konuda yapılan çalışmalar depresyona yönelik müdahale ve tedaviler için faydalı olabilir.

Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri depresif belirtiler ile ilişkilidir. Ayrıca, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin yetersiz kullanımı da depresif belirtilerdeki artışı açıklamaktadır. Olumsuz duygular düzenlenirken ruminasyonun ve bastırmanın aşırı kullanımı depresif belirtilerin ortaya çıkması için risk faktörüken; kabullenme, yeniden değerlendirme ve dikkati başka yöne yönlendirme uyumlu duygu düzenleme stratejileri depresyon seviyesinin düşmesiyle ilişkilidir. Birbirlerine ve içinde bulunulan bağlama göre şekillenen duygu düzenleme stratejileri, çoğunlukla çoklu olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, uyumlu olan duygu düzenleme stratejilerine oranla, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri depresyonla daha yüksek ilişkiler göstermiştir. Buna göre, uyumlu olan duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesinin yanında, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaygınlığının azaltılmasının depresif belirtilerdeki düşüşe katkı sağlayacaktır.

Son olarak, duygu düzenleme çalışmaları ruhsal rahatsızlıkların tedavisiyle ilgili önemli bilgiler ortaya koyabilir. Bilişsel-Davranışçı Terapi uygulamaları işlevsel olmayan bilişlerin fark edilmesi ve uyumlu olanlarla değiştirilmesine ilişkin müdahaleler içermektedir (6). Ayrıca, bu yaklaşımda kişilerin yeniden değerlendirme becerilerinin geliştirilmesine yönelik teknikler de uygulanmaktadır (6). Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının azaltılmasına yönelik olarak yapılan müdahaleler depresif belirtilerin şiddetinin azaltılmasında etkili olabilir.

Bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ile ilişkileri incelenmekle birlikte,

bazı duygu düzenleme stratejileri alan yazında sınırlı olarak incelenmiştir. Örneğin; durumu seçme, durumu değiştirme, dikkati yönlendirme, bilişi değiştirme ve tepkiyi değiştirme stratejilerinin depresyon ile ilişkisinin Gross'un (44) süreç modeli dahilinde değerlendirilmesi alan yazına katkı sağlayacaktır. Buna ek olarak, çoklu stratejilerin kullanımının depresyonla ilişkisini inceleyen çalışmaların sayıca sınırlı olduğu görülmektedir. Çoklu stratejilerin bağlam içerisinde incelenerek hangi stratejilerin bir arada kullanıldığı, bu stratejilerin birbiriyle olan etkileşimleri ve hangi ruhsal bozukluklarla ilişkili oldukları incelenmelidir.

Duygunun davranışsal, fizyolojik ya da deneyimsel bileşenleri kişiden kişiye değişmektedir (45). Bu kişisel farklılıklar, duyguların psikopatolojilerle ilişkisi incelenirken çoklu ölçme yöntemlerinin kullanılmasını gerekli kılmaktadır (24). Bir diğer deyişle, duygu düzenleme süreçlerinin depresyon ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda özbildirim ölçekleri, fizyolojik ölçümler ve objektif davranışsal ölçüm yöntemleri (örn. jest/mimik kodlama) bir arada kullanılmalıdır. Bunlara ek olarak, duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının depresyonun oluşumu ve gelişimi üzerindeki etkisi boyamsal olarak da incelenmelidir.

Sonuç olarak, duygu düzenlemenin depresyonla ilişkisini açıklamak için önemli adımlar atılmış olsa da, bu noktada hala yanıtlanmayı bekleyen birçok soru bulunmaktadır. Bağlam duyarsızlığı hipotezinde belirtildiği gibi depresif bireylerin duygudurumunun her ortamda ya da geribildirimde farklılık göstermemesi, duygusal olarak yüklü bağlamlar için de geçerli midir? Duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu ya da uyumsuz olarak kullanılması kültürden kültüre farklılık göstermekte midir? Depresif bireylerdeki duygu düzenleme sürecinin işleyişi hastalığın seyrini hangi alanlarda ve nasıl etkilemektedir? Birden fazla uyumlu ya da uyumsuz duygu düzenleme stratejisinin aynı anda kullanımı depresyonun seyri üzerinde nasıl bir etki yaratır? Bu soruların yanıtlanması amacıyla oluşturulan araştırmalar duygu düzenlemenin depresyonla olan ilişkisinin mekanizmalarının anlaşılabilmesine katkı sağlayacaktır.

Yazışma adresi: Araş. Gör. Cansu Alsancak Akbulut, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye cansualsancakk@gmail.com

KAYNAKLAR

1. Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters E. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry* 2005; 62:593-602.
2. Amerikan Psikiyatri Birliği. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu, E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
3. Regier DA, Boyd JH, Burke JD, Rae DS, Myers JK, Kramer M, Robins LN, George LK, Karno M, Locke BZ. One-month prevalence of mental disorders in the United States: Based on five Epidemiologic Catchment Area sites. *Arch Gen Psychiatry* 1988; 45:977-986.
4. Adams GC, Balbuena L, Meng X, Asmundson GJ. When social anxiety and depression go together: A population study of comorbidity and associated consequences. *J Affect Disord* 2016; 206:48-54.
5. Capuron L, Ravaud A, Dantzer R. Early depressive symptoms in cancer patients receiving interleukin 2 and/or interferon alfa-2b therapy. *J Clin Oncol* 2000;18:2143-2151.
6. Türkçapar H. Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi Depresyon, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2009.
7. Nolen-Hoeksema S, Aldao A. Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Pers Individ Dif* 2011;51:704-708.
8. Bonanno GA, Burton CL. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Psychol Sci* 2013;8:591-612.
9. Gross JJ, Thompson RA. Emotion regulation: Conceptual foundations: *Handbook of Emotion Regulation*. Edited by Gross JJ, Guilford Publications, 2007;pp.3-24.
10. Gross JJ. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol* 1998;74:224-237.
11. Gross JJ. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Curr Dir Psychol Sci* 2001;10:214-219.
12. Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiol* 2002;39:281-291.
13. Garnefski N, Kraaij V. The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *Eur J Psychol Assess* 2007;23:141-149.
14. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev* 2010; 30:217-237.
15. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol* 2003;85:348-362.
16. Totterdell P, Parkinson B. Use and effectiveness of self-regulation strategies for improving mood in a group of trainee teachers. *J Occup Health Psychol* 1999;4:219-232.
17. Koole SL. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cogn Emot* 2009;23:4-41.
18. Aldao A, Dixon-Gordon KL. Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. *Cogn Behav Ther* 2014;43: 22-33.
19. Gross JJ, Munoz RF. Emotion regulation and mental health. *Clin psychol: Sci Pract* 1995;2:151-164.
20. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *J Abnorm Psychol* 2012; 121:276-281.
21. Campbell-Sills L, Ellard KK, Barlow DH. Emotion regulation in anxiety disorders. In J. J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press, Newyork, London, 2013.
22. Joorman J, Siemer M, Emotion regulation in mood disorders. In J. J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press, New York, London, 2014.
23. Kober H, Bolling D. Emotion regulation in substance use disorders. In J. J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press, New York, London, 2014.
24. Calkins SD. Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *J Psychopathol Behav Assess* 2010;32:92-95.
25. Ellis AJ, Beevers CG, Wells TT. (2009). Emotional dysregulation in dysphoria: Support for emotion context insensitivity in response to performance based feedback. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2009;40:443-454.
26. Bylsma LM, Morris BH, Rottenberg J. A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clin Psychol Rev* 2008;28:676-691.
27. Joorman J, Gotlib IH. Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cogn Emot* 2010;24:281-298.
28. Sloan DM, Strauss ME, Quirk SW, Sajatovic M. Subjective and expressive emotional responses in depression. *J Affect Disord* 1997;46:135-141.
29. Berenbaum H, Oltmanns TF. Emotional experience and expression in schizophrenia and depression. *J Abnorm Psychol* 1992;101:37-44.
30. Joorman J. Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Curr Dir Psychol Sci* 2010;19:161-166.
31. Rottenberg J, Gross JJ, Gotlib IH. Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *J Abnorm Psychol* 2005; 114:627-639.

32. Rottenberg J. Mood and emotion in major depression. *Curr Dir Psychol Sci* 2005;14:167-170.
33. Rottenberg J, Kasch KL, Gross JJ, Gotlib IH. Sadness and amusement reactivity differentially predict concurrent and prospective functioning in major depressive disorder. *Emot* 2002;2:135-146.
34. D'Avanzato C, Joormann J, Siemer M, Gotlib IH. Emotion regulation in depression and anxiety: examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cognit Ther Res* 2013; 37:968-980.
35. Papanicolaou C, Wells A. Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cogn Behav Pract* 2001; 8:160-164.
36. Eftekhari A, Zoellner LA, Virgil SA. Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Stress and Coping* 2009;22:571-586.
37. Campbell-Sills L, Barlow DH, Brown TA, Hofmann SG. Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behav Res Ther* 2006;44:1251-1263.
38. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspect Psychol Sci* 2008; 3:400-424.
39. Joormann J, Siemer M, Gotlib IH. Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood. *J Abnorm Psychol* 2007;116:484-490.
40. Liverant GI, Kamholz BW, Sloan DM, Brown TA. Rumination in clinical depression: A type of emotional suppression?. *Cognit Ther Res* 2011;35:253-265.
41. Martin RC, Dahlen ER. Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Pers Individ Dif* 2005;39:1249-1260.
42. Marroquin B, Nolen-Hoeksema S. Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *J Pers Soc Psychol* 2015;109:836-855.
43. Chue AE, Gunthert KC, Ahrens AH, Skalina LM. How Does Social Anger Expression Predict Later Depression Symptoms? It Depends on How Often One Is Angry. *Emot* 2016;17:6-10.
44. Gross JJ. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press, Newyork, London, 2013.
45. Davidson RJ. Anterior electrophysiological asymmetries, emotion, and depression: Conceptual and methodological conundrums. *Psychophysiol* 1998;5:607-614.