



(ISSN: 2587-0238)

Değer, B., Çakmak-Tolan, Ö. & Yazar, R. (2022). Investigation of the Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Automatic Thoughts and Depression, Anxiety, Stress in Adolescence. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(17), 835-887.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.459>

Article Type (Makale Türü): Research Article

## INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTOMATIC THOUGHTS AND DEPRESSION, ANXIETY, STRESS IN ADOLESCENCE

**Berfin DEĞER**

Research Assistant, Munzur University, Tunceli, Turkey, [berfindeger21@gmail.com](mailto:berfindeger21@gmail.com)

ORCID:0000-0003-0461-9823

**Özlem ÇAKMAK TOLAN**

Assist. Prof. Dr., Dicle University, Diyarbakır, Turkey, [ozlemtolan@gmail.com](mailto:ozlemtolan@gmail.com)

ORCID:0000-0002-8128-6498

**Rojin YAZAR**

Elazığ Mental Health and Diseases Hospital, Elazığ, Turkey, [rojinyazar@gmail.com](mailto:rojinyazar@gmail.com)

ORCID:0000-0003-3888-1037

Received: 18.11.2021

Accepted: 13.02.2022

Published: 01.03.2022

### ABSTRACT

The current study aims to determine whether emotion regulation strategies have a mediating role in the relationship between adolescents' frequency of using automatic thoughts and their depression, anxiety, and stress levels. In addition to this, another aim of the study is to determine whether depression, anxiety and stress levels differ according to socio-demographic characteristics such as gender and type of school attended. The research study group consists of 395 high school students living in Diyarbakır city center and continuing their education in various schools. The data was collected through "Personal Information Form", "Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-N)", "Adolescent Emotion Regulation Questionnaire (AERQ)", "Depression Anxiety Stress Scale (DASS)". The relationship between gender and school type variables and depression, anxiety, stress levels were obtained using the T-Test. Pearson correlation coefficient was used to examine the relationship between the variables, and the regression-based bootstrapping method was used to investigate the mediation effect of the applied model. According the results obtained, it was determined that the levels of depression, anxiety and stress differed statistically significantly according to the gender and school type variable. When the difference was examined, it was found that the depression, anxiety and stress scores of female students were statistically significantly higher than male students. According to another result obtained within the scope of the research, the depression and anxiety scores of the students attending public school were determined to be higher than the students attending private school. However, internal dysfunctional emotion regulation strategies were found to mediate the relationship between automatic thoughts and depression and anxiety. According to the results, it was determined that internal-dysfunctional emotion regulation strategies mediated the relationship between automatic thoughts, and depression and anxiety. The relationship between automatic thoughts and stress seems mediated by internal emotion regulation strategies and external dysfunctional emotion regulation strategies.

**Keywords:** Adolescence, emotion regulation, automatic thoughts, depression, anxiety, stress.

<sup>1</sup>This research was presented as an oral presentation in "International Pegem Conference on Education" (16-19 September 2020, Diyarbakır, Turkey).

## INTRODUCTION

Human beings feel compelled to interact with their surroundings. Emotions have an impact on the quality and consistency of a person's relationship with their surroundings (Campos et al., 1989). Emotions are described as solid reactions to critical internal and external situations (Lazarus, 1993). According to another definition, emotions arise inside and produce behavioural responses in response to a stimulus (Kervancı, 2008). Emotions, like cognitive assessments experiences, appear as a reaction tendency (Kratz et al., 2009). Emotions manifested as impulses that allow an individual to act are critical in recognizing and responding to needs (Pos & Greenberg, 2007). Although emotions are generally accepted to be functional, emotions that are not experienced in harmony with the situation and have a high intensity can be dysfunctional (Werner & Gross, 2010). Awareness and regulation of emotions and their expression are essential skills in this sense.

Emotions, an integral part of human life, are individual reactions that are shaped throughout the development of the individual and affect many aspects of life. Adolescence, a developmental period in which emotions are experienced intensely, is an essential developmental stage that includes emotional, cognitive, and social development (Temel & Aksoy, 2001). Unlike childhood, there are changes in developmental domains such as social, emotional, cognitive, and sexual identity development during adolescence (Santrock, 2010). High enthusiasm, emotional exuberance, swiftly built and decaying social interactions, the need for independence, the desire to be the center of attention, showing behaviours that defy social standards, and identity development are all characteristics of this phase (Yavuzer, 2013). On the other hand, emotional fluctuations and irregularities can be seen frequently during adolescence (Kulaksızoğlu, 2001). Considering changing emotional states, adolescence is a challenging period (Saritaş & Gençöz, 2011). In this context, emotion regulation emerges as an essential skill in adolescence.

It is seen that emotion regulation is a concept belonging to Thompson (1994). According to Thompson (1994), emotion regulation; is not about suppressing emotions but rather the maintenance of emotions. In addition, emotion regulation can have both internal and external dimensions. While internal emotion regulation means a regulation based on the individual's own emotions and inner world, external emotion regulation styles are expressed as the regulation of emotions based on the external world. In other words, emotion regulation is the natural and adequate expression of emotional reactions (Gross, 2002). According to the process model (Process Model of Emotion Regulation) defined by Gross (1998), emotion regulation strategies are shaped under two categories as antecedent and response-focused regulation. While the individual's emotional response to a situation has not yet emerged, changing, and regulating his judgments about the situation (e.g., cognitive restructuring) expresses antecedent regulation; Strategies used by the individual to reduce the severity of their emotional reactions (e.g., suppression, introversion) refer to response-focused regulation. According to Yıldız (2016), the skill of emotion regulation has an important place in terms of progressing in line with the goals they set in life and protecting them spiritually. Gross (2002) argues that emotion regulation processes include functional (appraisal) and dysfunctional (suppression) strategies. Accordingly, individuals inhibit their emotions with suppression instead of expressing their emotions. The situation is reviewed with the appraisal strategy, and

emotional reactions are regulated. Campos et al. (2011) state that emotion regulation skills consist of oneself and interpersonal functions. Skills such as the ability of an individual to describe and express their emotions are related to the person. Skills such as seeking social-emotional support and problem-solving skills constitute emotion regulation strategies with interpersonal functions. Gross (1998) suggests that emotion regulation strategies can be explained in five ways.

1. **Situation Selection:** It includes acting in a way that prevents the occurrence of unwanted emotions (avoiding unwanted situations, people, or environments, etc.) or in a way that will ensure the formation of desired emotions (watching a comedy movie, doing an exciting activity, etc.).
2. **Situation Modification:** Situation modification, which can be defined as the search for a new situation to enable the person to get away from his negative feelings, is defined as an attempt to change the environment or situation. Changing external factors rather than the individual's internal state is essential.
3. **Attention deployment:** It is defined as the strategies related to the ability of the individual to use his attention in the face of a situation or event and regulate his emotions accordingly. Deployment (directing attention to different aspects of the situation) and concentration (referring to the emotional part of the situation) are two critical strategies.
4. **Cognitive Change:** It is defined as the appraisal of the situation to reduce or increase the effect of the emotions experienced by the individual. The cognitive change strategy's primary purpose is to change the emotional response by changing the meaning attributed to the situation.
5. **Response Modification:** Response regulation, which appears as an individual's management or direction of emotional-behavioural reactions, is generally used in the last stage of the situation, not in the beginning. Response-focused emotion regulation strategies include physiological response using behavioural responses, shortening-prolonging emotional experience, expressing it, and reducing its importance.

In summary, the concept of emotion regulation does not mean anything about preventing and controlling emotions; It means that the individual can use his emotions functionally for specific purposes. When the relevant literature is examined, it is seen that existing difficulties in emotion regulation can be influential in the development of various psychopathologies (Aldao et al., 2010) and in increasing the individual's well-being (Vatan & Kahya, 2018). Similarly, the ability of an individual to express their emotions healthily during adolescence may be necessary for both interpersonal relationships and psychological-physical well-being (Bilgiz & Peker, 2018). Studies conducted in this context show that difficulties in emotion regulation in adolescents increase anxiety levels (Silk et al., 2003) and depression (Aldao et al., 2010; D'Avanzato et al., 2013). Similarly, there are studies discussing dysfunctional strategies such as suppression and avoidance negatively affect resilience (Verzeletti et al., 2016; Villani et al., 2018) and increase depression, anxiety, and anger (Alink, et al., 2009; Duy & Yildiz, 2014; Rivers et al., 2007; Shah & Waller, 2000; Siener & Kerns, 2012; Warfield, 2012).

Gross (2002) states that there must first be an event that initiates the emotions, followed by attention and individual evaluations towards the event. The formation of emotions includes situation, attention, appraisal, and response processes. In this context, it is noteworthy that the effect of individual differences in evaluating

situations is essential. Automatic thoughts that affect individual evaluation styles, ways of thinking and emotions appear as another critical concept. Automatic thoughts, defined based on cognitive-behavioural theory, are thoughts or images that pass through an individual's mind when one experiences emotional distress (Beck, 1979). In the context of cognitive theory, cognitive distortions and thinking errors in the individual's thought system are essential factors that determine emotions and behaviours; It is suggested that the individual's thoughts, feelings, and behaviours are determined not by the events in life but by the evaluations of the situation and automatic thoughts. Automatic thoughts can also be expressed as internal dialogue and determine a person's feelings and behaviours (Beck, 2008). Automatic thoughts, which occur in the natural flow of the mind and can develop according to the situation, are accepted without any apparent effort of the person and without testing their reality (Türkçapar, 2011). Beck (2001) states that automatic thoughts have three distinct features. The first is automatic thoughts have nothing to do with reality. Secondly, Automatic thoughts are thoughts in which the meaning a person attach is often incorrect, even if there is some truth. Third; Automatic thoughts are thoughts that do not function. Automatic thoughts are often not noticed by the person. Since they appear in mind in a fast, automated, and implicit way, the person tends to focus on the emotions caused by these automatic thoughts instead of being aware of them (Savaşır & Batur, 2003). Beck (2001) states that automatic thoughts are specific to all people and can appear verbally or visually without any effort in mind. However, it is known that automatic thoughts have a structure that the person's attention and action can notice by coming to the level of consciousness (Türkçapar, 2009).

In summary, the thoughts that the individual has in mind without testing their accuracy, often without being aware of it, affect the emotions and behaviours of the person significantly. It is known that automatic thoughts that pass through the individual's mind are not compatible with reality and develop in interpreting and making sense of events, basically feeding psychopathologies (Türkçapar et al., 2011). The way an individual evaluates the events or situations he encounters is related to the frequency of automatic thoughts. In this context, Akbağ (2000) states that symptoms such as pessimism, anxiety and stress become more pronounced as the control of automatic thoughts over one's thoughts decreases. However, Tümkaya and İflazoğlu (1999) state that automatic thoughts can negatively shape one's beliefs about the world and the future. Marcotte (1996), in his study with adolescents, found that automatic thoughts and depressive symptoms were related; he suggested that individuals may have a high tendency to adopt unrealistic negative beliefs about themselves during adolescence. In the related literature, studies are showing that automatic thoughts are associated with depression (Buschmann et al., 2018; Kevlekçi, 2013) and anxiety (Hjemdal et al., 2013; Pirbaglou et al., 2013; Sinanoğlu, 2016).

One of the variables examined within the scope of the research and thought to be an essential determinant of automatic thoughts is the symptoms of depression, anxiety, and stress. Depression refers to a general state of depression. However, it has crucial physical, cognitive, and emotional effects (Beck & Alford, 2009). Accordingly, grief, negative emotions, and not enjoying life are the emotional dimensions of depression. In the cognitive dimension, symptoms such as decreased self-esteem, difficulty concentrating, and indecision are observed.

Physiologically, it manifests itself with symptoms such as sleep, appetite-related problems, and fatigue. In the framework of cognitive theory, depression arises when the negative emotions caused by the individual's negative perceptions of himself, others and the future harm the person's feelings and thoughts (Leahy, 1997).

In summary, while cognitive theory defines depression, it emphasizes the significant effect of dysfunctional automatic thoughts on dimensions such as emotional state and motivation. When the adolescence process is considered as a period of developmental conflicts, it is known that the most common symptoms in adolescents are defying the rules, difficulties in adapting, inability to cope with family problems, a significant decrease in school success, aggressive behaviours, and social withdrawal (Köknel, 2005). When the relevant literature is examined, it is seen that depression, unlike adulthood, is a disorder that comes to the forefront with behavioural problems rather than emotional factors in adolescence. Depression symptoms in adolescents include somatic complaints, indifference, social withdrawal, deterioration in peer relations, conflict in interpersonal relationships, aggression (Taşkın & Çetin, 2006), decrease in school success, substance use, truancy, or difficulty in continuing, antisocial behaviours, sudden weight changes, sleep disorders, difficulties with attention and focus (Copeland et al., 2009). However, symptoms such as decreased self-esteem, thoughts of worthlessness, and helplessness (Taşkın & Çetin, 2006) can be seen intensely in depression experienced during adolescence.

Anxiety; is the emotional, behavioural, and physical reactions of the individual in the face of danger and threatening situations (Clark & Beck, 2010). In other words, anxiety is defined as an individual's reaction to dangerous and threatening situations (Sadock et al., 2007). Anxiety, which usually manifests itself with responses such as fear and avoidance, is associated with the perception of danger that the person thinks he cannot control (Ohman, 2000). Anxiety can cause negative consequences for adolescents in school, family and social life (Silver et al., 2013). Moreover, it is known that anxiety and depression are symptoms that often accompany each other (Çuhadaroğlu, 1993; Freeman et al., 2002; Rockhill et al., 2010) and can lead to more devastating consequences, especially in children and adolescents.

Stress is defined as the one's reaction to any stimulus that is thought to pose a psychological or physical threat (Atkinson and Atkinson, 1996). According to Lazarus and Folkman (1984), stress causes adverse effects on individuals' well-being. It negatively affects the interaction between the individual and the environment in the face of challenging life events. During adolescence stressful life events such as peer pressure, natural disasters, loss of a loved one (Kenny, 2000), family and friend relations, difficulties with academic success, health problems (Jose & Huntsinger, 2005; Kulaksızoğlu, 2001) may appear. In this sense, it is thought that reactions to life events encountered during adolescence, developing automatic thoughts and strategies used in emotion regulation may be necessary on adolescent depression, anxiety, and stress symptoms.

Adolescence is a period in which intense emotions and sudden emotional transitions are experienced, conflicts with social norms are seen from time to time, and social, cognitive, and sexual development accelerates. Difficulties related to emotion regulation skills can increase various psychological problems during adolescence, as in all areas of life. It is observed that various difficulties and psychological problems related to emotion

regulation increase during adolescence (Duy & Yıldız, 2014; Warfield, 2012). From another point of view, another variable that is thought to be related to adolescents' biased thinking, evaluation styles and current psychological symptoms and examined within the scope of the research is automatic thoughts. It is thought that the emotion regulation methods used by high school students during adolescence and the frequency of using automatic thoughts may affect their ability to cope with the adverse situations they encounter in various situations both during adolescence and later in their lives. In addition, it is considered that symptoms such as depression, anxiety, and stress, which are intensely experienced during adolescence, may be risk factors for adulthood in terms of social life, work-life, and interpersonal relationships. In this context, it is aimed that the current study with adolescents will contribute to the studies to be carried out to improve adolescents' emotion regulation skills and reduce the frequency of using negative automatic thoughts.

When the theoretical information and studies in the related literature are examined, it is seen that emotional regulation difficulties and automatic thoughts can be practical on depression, anxiety, and stress levels in adolescents (Adrian et al. 2019; Compas vd, 2009, 2017; Flouri ve Panourgia, 2014; Kismetoglu, 2019; Kodak, 2020; Silk et al., 2003; Yıldız, 2018; Young et al. 2019). However, it is seen that there are no studies in the related literature that deal with emotion regulation strategies and automatic thoughts together, which are very important in adolescents. In this context, the present study aims to examine the relationships between automatic thoughts, psychological symptoms, and emotion regulation skills in adolescents through a unique model. Considering that the functional use of emotions, especially in adolescence, has positive effects on both interpersonal relations and psychological well-being, it is thought that the study will contribute to the literature on adolescent mental health. However, it is thought that determining whether emotion regulation skills have a mediating role in the relationship between adolescents' automatic thoughts and depression, anxiety, stress levels can provide essential data for educators, psychological counsellors and experts working in the field to reduce various psychological symptoms of adolescents. From another point of view, it is aimed that the research data guide guidance services at schools regarding the psychological resilience development of adolescents.

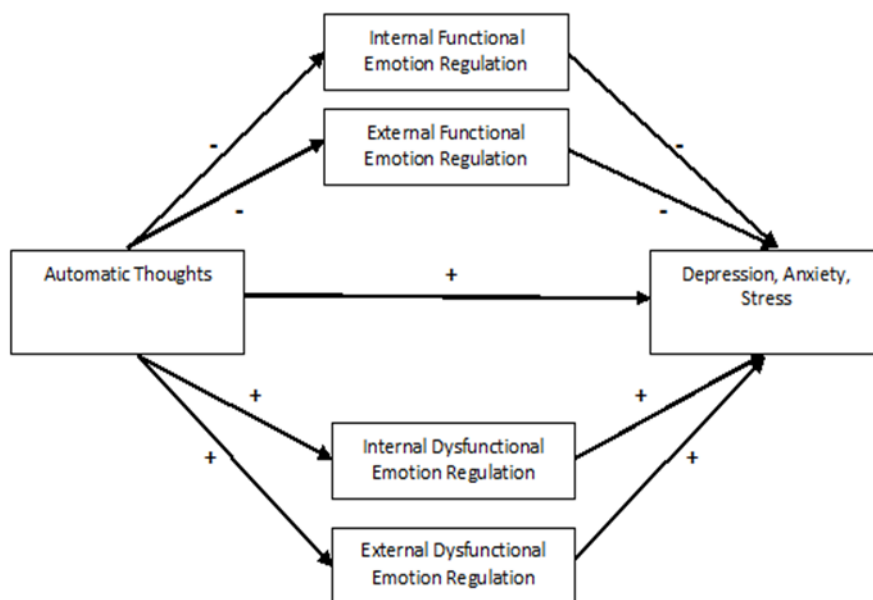
In line with these general purposes, the present study's hypotheses presented below were tested.

1. Depression, anxiety, and stress levels of female students are higher than males.
2. Adolescents' depression, anxiety, and stress levels are higher in public school students than in private school.
3. Adolescents' depression, anxiety stress levels and dysfunctional internal and external emotion regulation strategies are directly and positively related.
4. Adolescents' depression, anxiety and stress levels, and functional internal and external emotion regulation strategies are directly and negatively related.
5. Adolescents' frequency of automatic thoughts is directly and positively associated with depression, anxiety, and stress levels.
6. Emotion regulation strategies have a mediating role in the relationship between automatic thoughts and depression, anxiety, and stress levels.

**METHOD**

**Research Model**

The current research is a descriptive study, which was carried out with both relational and screening models, aiming to examine the relationships between adolescents' emotion regulation strategies and the frequency of using automatic thoughts, and their depression, anxiety, and stress levels through mediation analysis. The study was planned descriptively as it also included the scanning model (Büyüköztürk et al., 2017). Creswell (2013) states that the survey method is descriptive because it aims to predict the general attitude of the sample and defines it quantitatively. The predicted variable of the study was depression, anxiety, stress levels; The predictor variable was automatic thoughts, and the mediator variable was emotion regulation strategies.



**Figure 1.** Hypothesis Model for Relationships Between Research Variables

**Participants**

The universe of the study consists of high school students studying at private and public schools in Diyarbakır in the 2019-2020 academic year. In the study's sample group, there are 395 high school students, 198 male (50.1%) and 197 female (49.9%) selected from the study population. A simple random sampling method was used to determine the sample. 80 (20.3%) of the students were 9th-grade first year, 167 (42.3%) 10th grade sophomore year, 137 (34.7%) 11th grade junior year and 11 (2.8%) 12th-grade senior year students. The ages of the participants ranged from 14 to 19, with an average age of 16.08.

## **Data Collection Tools**

The data of the study were collected through the "Personal Information Form", "Adolescent Emotion Regulation Questionnaire (AERQ)", "Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-N)" and "The Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)".

### **Personal Information Form**

The Personal Information Form was created to obtain socio-demographic data about the students participating in the research. The form included questions about gender, age, number of siblings, the type of school they attend, the place of residence, and the parents' education level.

### **The Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)**

The Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) developed by Lovibond & Lovibond (1995) measured the depression, anxiety and stress levels of high school students participating in the research. The scale adaptation into Turkish was carried out by Akin and Çetin (2007). Cronbach's alpha coefficients were .89 for the whole scale and .90, .92 and .92 for depression, anxiety, and stress sub-dimensions, respectively. DASS consists of 42 items, 14 are depression, 14 are anxiety, and 14 are stress sub-dimensions and has a four-point Likert-type rating. There is no reversely scored item on the scale, and higher scores for each sub-dimension indicate that the individual has relevant symptoms. Similarly, an increase in the scores obtained from the whole scale means a significant increase in the general mental symptoms of the individual. In the current study, the scale's Cronbach alpha internal consistency coefficients were examined. These coefficients were 0.94 for the whole scale and 0.90, 0.85 and 0.86 for the depression, anxiety and stress sub-dimensions, respectively.

### **Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-N)**

Within the scope of the research, the Automatic Thoughts Scale (ATQ-N) developed by Hollon and Kendall (1980) was used to measure the negative automatic thoughts of individuals. The scale, adapted into Turkish by Şahin and Şahin (1992), measures the frequency of negative automatic thoughts, which are known to develop frequently, especially combined with depression. The scale consists of 30 items and is scored on a 5-point Likert scale with the frequency of (1) = Not at all to (5) = All the time. Şahin and Şahin (1992), through construct validity and factor analysis, determined that the scale consists of 5 sub-dimensions as "Negative self-concept", "Confusion/Escape", "Personal Incompatibility/Desire for Change", "Loneliness/Isolation" and "Hopelessness". The Cronbach alpha internal consistency coefficient for the whole scale was .93, and the total item correlation of each scale item was between .35 and .69. The high score indicates that negative automatic thoughts are frequently experienced (Hollon & Kendall, 1980). The Cronbach alpha internal consistency coefficient of the scale for the study was .94.



### **Adolescent Emotion Regulation Questionnaire (AERQ)**

Adolescent Emotion Regulation Questionnaire (AERQ) developed by Phillips and Power (2007) was used to find the emotion regulation methods of adolescents participating in the study. The Turkish adaptation of the scale and its validity-reliability study were carried out by Duy and Yıldız (2014). The scale has 17 items and is scored in a 5-point Likert type. The scale has four sub-dimensions as "internal functional emotion regulation", "external functional emotion regulation", "internal dysfunctional emotion regulation" and "external dysfunctional emotion regulation", and the internal consistency coefficients of the sub-dimensions are respectively .75, .57, .71, .74. While "Internal dysfunctional emotion regulation" includes various emotion regulation methods such as emotion introjection, suppression, rumination, negative social comparison; "Internal functional emotion regulation" includes appraisal, planning, and changing goals. "External dysfunctional emotion regulation" includes bullying others, mocking, verbal-physical attack, and "external functional emotion regulation" includes expressing emotions, asking for advice, and exercising. The high score obtained from the sub-dimensions indicates the emotion regulation method an individual frequently uses. In this study, the internal consistency coefficient for the entire AERQ was .73; The internal consistency coefficients of the sub-dimensions are .79 for "internal functional emotion regulation", .60 for external functional emotion regulation, .71 for internal dysfunctional emotion regulation, and .72 for external dysfunctional emotion regulation".

### **Data Collection**

The Social and Human Sciences Ethics Committee of Dicle University granted ethical approval to use data gathering techniques and assess the research's adherence to ethical norms. The study was approved the ethics committee decision, dated 18.07.2019 and numbered 78163 that the present study is appropriate in terms of scientific ethics. The participants were fully informed about the study's goal and scope, the confidentiality of personal data, and the voluntary nature of participation during the data collection procedure. After the requisite parental and participants' consents were secured in written form, the participants who volunteered were included in the study.

### **Data Analysis**

The IBM SPSS - 24 (Statistical Package for Social Sciences) package tool was utilized to analyse the data during the research procedure. First, a missing data analysis was performed to find whether there was missing data, and it was discovered that the data set had no missing data. Normality assumptions were evaluated by looking at the skewness - kurtosis values, which were found to be between -1.5 and +1.5, indicating that the data was suitable for statistical analysis. The kurtosis-skewness scores should be between -1.5 and +1.5 for the data to be considered as having a normal distribution (Tabachnick & Fidell, 2007). The data from the current investigation had a normal distribution. The Durbin-Watson coefficient was used to see if there was any autocorrelation between the variables in the research. The Durbin-Watson coefficient was determined to be  $d=1.976$  for the dependent variables of depression, anxiety, stress and the frequency of emotion regulation strategies and automatic thoughts, which are the research's independent variables. The Durbin-Watson coefficient, which takes a value between 1.5 and 2.5, implies that the variables have no autocorrelation problem, according to Kalaycı

(2008). The variance amplification factor (VIF) was investigated from another perspective in order to assess the multicollinearity problem among the study's independent variables. The VIF values of the independent variables were found to range from 1.09 to 2.11. Given that there is no multicollinearity problem related to the independent variables if the variance magnification factor is less than 10, there is no multicollinearity problem in the current study, which negatively affects the compliance of the variables to the regression analysis. The Pearson correlation coefficient was performed to determine the links between dependent and independent variables. The t-test was performed to see if there was a significant difference in depression, anxiety, stress levels regarding gender and school types. The approach described by Hayes (2012) and referred to as " Ordinary Least Squares regression (OLS) " was used to analyse the mediator variables within the scope of the study. The Bootstrap method is often utilised to keep the variables that affect the relationships between variables under control (Preacher & Hayes, 2008). According to Hayes (2009), bootstrapping analysis is a robust and valid mediation test, a resampling technique that reveals direct and indirect effects within the sample. Subsamples are formed from the sample data again in the bootstrap procedure, and the relevant parameters are compared to the results of the primary sample. In this context, multiple mediation models in which the mediating roles of emotion regulation strategies in the relationship between automatic thoughts and depression, anxiety, stress were evaluated. Bootstrap analysis of the current research was performed using IBM SPSS 24.0 (Hayes & Preacher, 2013) and "Model 4" via PROCESS Macro.

**FINDINGS**

The findings of an analysis conducted to investigate the links between various demographic variables, automatic thoughts, and emotion regulation mechanisms of high school students and their levels of depression, anxiety, stress is provided in this section.

**Descriptive Statistics and Relationships between Variables**

Table 1 shows the values for descriptive statistics for the study's variables.

**Table 1.** Descriptive Statistics for the Study’s Variables.

Variable	N	Min	Max	$\bar{x}$	Sd	Skewness	Kurtosis
IFER	395	1.00	5.00	3.62	.92141	-.553	.002
IDER	395	1.00	5.00	2.91	.95766	.182	-.508
EFER	395	1.00	5.00	2.76	.93075	.104	-.491
EDER	395	1.00	5.00	2.19	.87797	.738	.032
ATQ-N	395	1.00	4.73	2.33	.90050	.623	-.431
Depression	395	.00	2.93	.95	.69700	.737	-.148
Anxiety	395	.00	2.86	1.28	.62384	.390	-.371
Stress	395	.00	2.86	1.02	.61360	.641	-.144

Note. IFER: Adolescents Internal Functional Emotion Regulation dimension of the Emotion Regulation Scale, IDER: Adolescents Internal Dysfunctional Emotion Regulation dimension of the Emotion Regulation Scale, EFER: Adolescents External Functional Emotion Regulation dimension of the Emotion Regulation Scale, EDER: Adolescents External Dysfunctional Emotion Regulation dimension of the Emotion Regulation Scale, ATQ-N: Automatic Thoughts Questionnaire

When the skewness and kurtosis values of the variables utilized in the study were analysed, it was concluded that the data had a normal distribution, as shown in Table 1.

**Table 2.** T-Test Results of Students' Depression, Anxiety and Stress Scores by Gender Variable

Dependent variable	Gender	n	$\bar{x}$	Sd	t	p
Depression	female	197	1.06	0.71	3.21	.001**
	male	198	0.83	0.66		
Anxiety	female	197	1.13	0.67	3.37	.001**
	male	198	0.92	0.53		
Stress	female	197	1.39	0.62	3.45	.001**
	male	198	1.17	0.60		

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

According to the t-test results in Table 2, there appears to be a significant difference in scores between female and male students for depression ( $t=3.21$ ;  $p.01$ ), anxiety ( $t=3.37$ ;  $p.01$ ), and stress ( $t=3.45$ ;  $p.01$ ). Female students showed higher levels of depression ( $X=1.06$ ), anxiety ( $X=1.13$ ), and stress ( $X=1.39$ ) than male students, according to the mean scores.

**Table 3.** T-Test Results of Depression, Anxiety, Stress Scores Based on the Variable of the Students' Type of School

Dependent variable	School type	n	$\bar{x}$	Sd	t	p
Depression	Public school	273	1.00	0.74	2.60	.010**
	Private school	122	0.82	0.55		
Anxiety	Public school	273	1.08	0.66	2.94	.003**
	Private school	122	0.90	0.56		
Stress	Public school	273	1.29	0.65	0.73	.490
	Private school	122	1.25	0.56		

As seen in Table 3, it is seen that there is a significant difference between the depression ( $t=2.60$ ,  $p < .01$ ) and anxiety ( $t=2.94$ ;  $p < .01$ ) scores of the students attending the public school compared to the students attending the private school. It is seen that there is no significant difference between the stress ( $t=0.73$ ;  $p > .01$ ) scores. When the depression and anxiety mean scores were analysed, it was found that students attending public school had higher levels of depression ( $X=1.00$ ) and anxiety ( $X=1.08$ ) compared to students attending private school.

**Table 4.** The Relationships Between Students' Emotion Regulation Strategies and Frequency of Using Automatic Thoughts and Depression, Anxiety, Stress Levels

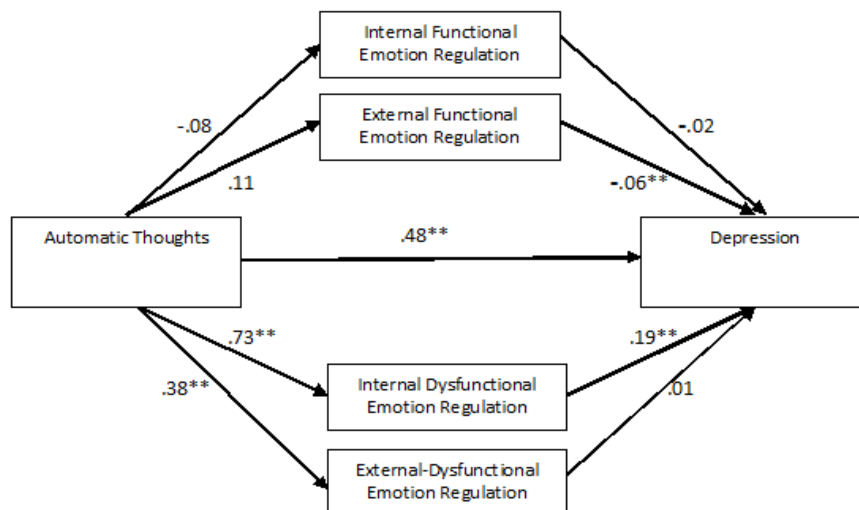
	1	2	3	4	5	6	7	8
1 IFER	1							
2 IDER	.100*	1						
3 EFER	.230**	.169**	1					
4 EDER	-.106*	.412**	.127*	1				
5 ATQ-N	-.080	.688**	.165**	.393**	1			
6 Depression	-.083	.693**	.019	.367**	.815**	1		
7 Anxiety	.017	.676**	.075	.339**	.673**	.752**	1	
8 Stress	.073	.694**	.156**	.453**	.667**	.762**	.780**	1

Note. \*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$ , IFER: Adolescents Internal Functional Emotion Regulation dimension of the Emotion Regulation Scale, IDER: Adolescents Internal Dysfunctional Emotion Regulation dimension of the Emotion Regulation Scale, EFER: Adolescents External Functional Emotion Regulation dimension of the Emotion Regulation Scale, EDER: Adolescents External Dysfunctional Emotion Regulation dimension of the Emotion Regulation Scale, ATQ-N: Automatic Thoughts Questionnaire

As seen in Table 4, it is seen that there is a positive significant relationship between depression and automatic thoughts ( $r = .815, p < .01$ ), internal dysfunctional emotion regulation ( $r = .693, p < .01$ ) and external dysfunctional emotion regulation strategies ( $r = .367, p < .01$ ). However, there is no statistically significant relationship between internal functional emotion regulation ( $r = -.083, p > .01$ ) and external functional emotion regulation strategies ( $r = .019, p > .01$ ). In addition, Pearson correlation coefficients regarding the anxiety levels were found; accordingly, it is seen that there are positive significant relationships between anxiety and automatic thoughts ( $r = .673, p < .01$ ), internal dysfunctional emotion regulation strategies ( $r = .676, p < .01$ ), and external dysfunctional emotion regulation strategies ( $r = .339, p < .01$ ). It was determined that there was no significant relationship between anxiety and internal functional emotion regulation strategies ( $r = .017, p > .01$ ) and external functional emotion regulation strategies ( $r = .075, p > .01$ ). Finally, a positive and significant relationship between stress and automatic thoughts ( $r = .667, p < .01$ ), internal dysfunctional emotion regulation ( $r = .694, p < .01$ ), external dysfunctional emotion regulation ( $r = .453, p < .01$ ) and extrinsic functional emotion regulation strategies ( $r = .156, p < .01$ ) was found. It is seen that there is no significant relationship between stress and internal functional emotion regulation strategies ( $r = .073, p > .01$ ).

**Mediation Analysis**

The findings of the tested model regarding the mediation of emotion regulation strategies in the relationship between automatic thoughts and depression are presented in Figure 2.



**Figure 2.** The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Automatic Thoughts and Depression

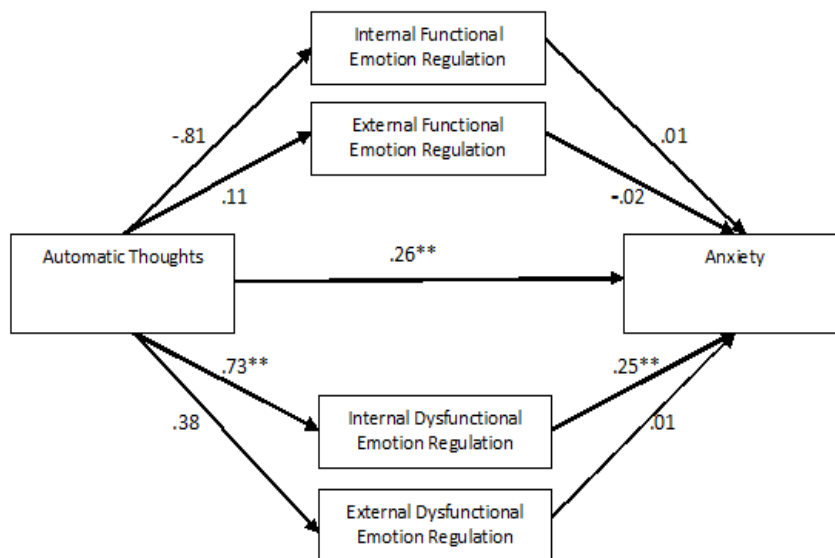
Note: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .

In Figure 2, the mediating roles of the adolescent emotion regulation scale's sub-dimensions, internal functional, internal dysfunctional, external functional and external dysfunctional emotion regulation variables, are examined in the relationship between automatic thoughts and depression. It is seen in the model that there is a direct and significant path between automatic thoughts and depression ( $\beta = .48, SH = .030, t = 16.06, p < .01$ ). Moreover, the

relationship between automatic thoughts and internal dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.73$ ,  $SH=.038$ ,  $p<.01$ ) and external dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.38$ ,  $SH=.045$ ,  $p<.01$ ) are significant. However, the relationship between external functional emotion regulation ( $\beta=.11$ ,  $SH=.051$ ,  $p<.001$ ) and internal functional emotion regulation ( $\beta=-.08$ ,  $SH=.051$ ,  $p>.01$ ) are not statistically significant.

Another finding in the model is that the relationships between depression and internal dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.19$ ,  $SH=.029$ ,  $p<.01$ ), external functional emotion regulation ( $\beta=-.06$ ,  $SH=.021$ ,  $p<.01$ ) are significant. However, the path leading to depression from internal functional emotion regulation ( $\beta=-.02$ ,  $SH=.022$ ,  $p>.01$ ) and external dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.01$ ,  $SH=.024$ ,  $p>.01$ ) variables does not appear to be significant. Finally, the indirect path between automatic thoughts and depression is significant ( $\beta=.14$ ,  $SH=.023$ ,  $p<.01$ ). The significance of indirect effects in the multi-mediation model was evaluated on a sample of 5000 bootstraps with a 95% confidence interval, reflecting bias-free and adjusted results. As a result of the bootstrap process, it is seen that automatic thoughts have a meaningful effect on depression through internal dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.14$ ,  $GA=.101-.191$ ,  $SH=.023$ ,  $p<.01$ ).

Figure 3 presents the model's findings tested on the mediation of emotion regulation strategies in the relationship between automatic thoughts and anxiety.



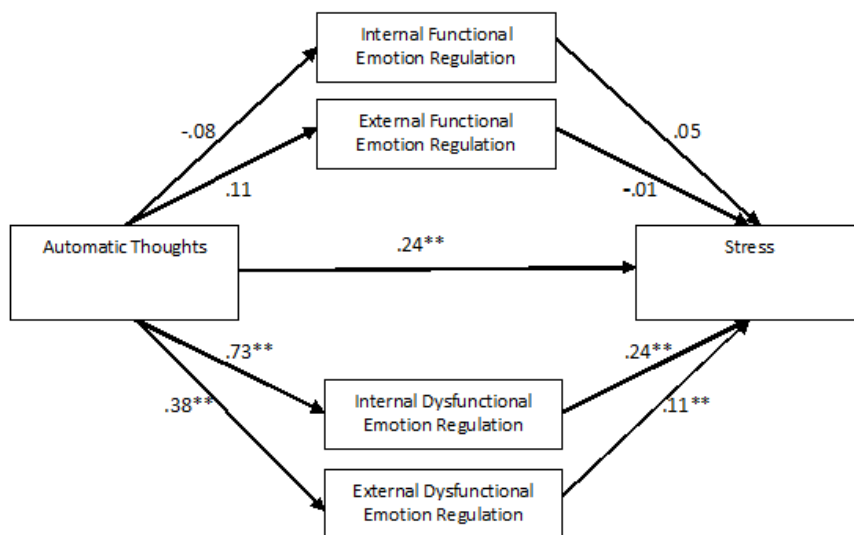
**Figure 3.** The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies In the Relationship Between Automatic Thoughts and Anxiety

Note: \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .

In Figure 3, the mediating roles of internal functional, internal dysfunctional, external functional and external dysfunctional emotion regulation variables in the relationship between automatic thoughts and anxiety were presented. The direct path between automatic thoughts and anxiety seems to be significant ( $\beta=.26$ ,  $SH=.033$ ,  $t=8.07$ ,  $p<.01$ ).

Moreover, the relationship between automatic thoughts and internal dysfunctional ( $\beta=.73$ ,  $SH=.038$ ,  $p<.01$ ), external dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.38$ ,  $SH=.045$ ,  $p<.01$ ) are significant. However, the path to internal functional ( $\beta=-.81$ ,  $SH=.051$ ,  $p>.01$ ) and external functional ( $\beta=.11$ ,  $SH=.051$ ,  $p>.01$ ) emotion regulation variables do not seem to be significant. In addition, the pathways leading to anxiety from the internal dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.25$ ,  $SH=.032$ ,  $p<.01$ ) variable were significant. However, it is seen that the relationship between anxiety and internal functional emotion regulation ( $\beta=.01$ ,  $SH=.024$ ,  $p>.01$ ), external functional emotion regulation ( $\beta=-.02$ ,  $SH=.023$ ,  $p>.01$ ) and external dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.01$ ,  $SH=.027$ ,  $p>.01$ ) variables are not significant. It is seen that the indirect path between automatic thoughts and anxiety was also significant ( $\beta=.18$ ,  $SH=.026$ ,  $p<.01$ ). The bootstrap process was performed to determine whether the model's indirect paths are meaningful or not. As a result of this procedure, automatic thoughts seem to affect anxiety through internal dysfunctional emotion regulation significantly ( $\beta=.18$ ,  $GA=.139-.237$ ,  $SH=.025$ ,  $p<.01$ ).

Figure 4 presents the findings of the tested model regarding the mediation of emotion regulation strategies in the relationship between automatic thoughts and stress.



**Figure 4.** The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Automatic Thoughts and Stress

Note: \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

In Figure 4, the mediating role of internal functional, internal dysfunctional, external functional and external dysfunctional emotion regulation variables in the relationship between automatic thoughts and stress were presented. As a result of the analysis, it is seen that the direct relationship between automatic thoughts and stress is significant ( $\beta=.24$ ,  $SH=.032$ ,  $t=7.40$ ,  $p<.01$ ).

In addition, there were no significant relationships between automatic thoughts and internal dysfunctional ( $\beta=.73$ ,  $SH=.038$ ,  $p<.0$ ), external dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.38$ ,  $SH=.045$ ,  $p<.0$ ). However, the relationships between stress and internal functional ( $\beta=-.08$ ,  $SH=.051$ ,  $p>.01$ ), external functional ( $\beta=.11$ ,  $SH=.051$ ,  $p>.01$ ) variables were not found to be significant. Accordingly, it is seen that the relationships between

stress and internal dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.24$ ,  $SH=.031$ ,  $p<.01$ ), external dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.11$ ,  $SH=.026$ ,  $p<.01$ ) variables are significant. On the other hand, the relationships with internal functional emotion regulation ( $\beta=.05$ ,  $SH=.023$ ,  $p>.01$ ) and external functional emotion regulation ( $\beta=-.01$ ,  $SH=.023$ ,  $p>.01$ ) variables were not statistically significant. Finally, it is determined that the indirect relationship between automatic thoughts and stress was significant ( $\beta=.22$ ,  $SH=.032$ ,  $p<.01$ ). The bootstrap process was performed to determine whether the model's indirect paths were significant or not. As a result, through internal dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.17$ ,  $GA=.124-.233$ ,  $SH=.027$ ,  $p<.01$ ) and external dysfunctional emotion regulation ( $\beta=.04$ ,  $GA=.021-.072$ ,  $SH=.012$ ,  $p<.01$ ), automatic thoughts were found to affect stress significantly.

## **CONCLUSION and DISCUSSION**

This study aimed to look at the impact of emotion regulation mechanisms in the relationship between teenagers' automatic thoughts and their depression, anxiety, and stress levels. In addition, the association between the participants' gender and the sort of school they attend, and their levels of depression, anxiety, and stress was investigated. There is a considerable difference between the genders of teenagers and their depression, anxiety, and stress levels, according to the findings of the gender variable. Female students appear to have higher depression, anxiety, and stress levels than male students. Studies in the related literature demonstrate that female student have higher levels of sadness and anxiety than male students, corroborating the current research findings (Allgood-Merten et al., 1990; Balat & Akman, 2006; Ceylan et al., 2003; Coelho et al., 2002; Essau et al., 1999; Hankin et al., 2007; Saföz-Güven & Güçray, 2009; Yerlikaya, 2020). In light of the findings, it is believed that culturally distinct components are at the forefront when it comes to the raising of girls and boys. Studies have shown that socio-cultural factors help reduce depression and anxiety symptoms in adolescents (Ceylan et al., 2003; Mojs et al., 2015). When the socio-cultural aspects described in relevant studies are analysed, it has been discovered that elements such as a lack of perceived social support, ineffective problem-solving abilities of parents, and a poor educational level are linked to a girl's depression level. In light of this finding, it's worth noting that girls suffer greater demands in the home and society than boys, receive less social support from family and friends, and are raised with more accessible and flexible norms. Factors such as the fact that girls are warned more frequently that they should follow the rules within the framework of social roles, and thus grow up in a more restrictive environment, as well as the fact that physical and biological changes are difficult to express due to social norms, are thought to influence the level of depression, anxiety, and stress. However, when socio-cultural factors such as "strong, robust, not fragile" are attributed to men, as well as men's inability to easily express depression symptoms so that their environment does not exclude them, it is estimated that this situation may lead to the perception that depressive symptoms seen in girls are more intense.

Another finding from the study is that adolescent depression and anxiety levels fluctuate depending on the sort of school they attend. Considering the findings, it is clear that pupils in public schools had higher levels of depression and anxiety. The differences in qualifications between private and public schools are regarded to be a factor in this disparity. When the relevant literature is examined, it is determined that students in private schools have higher levels of adaptation to the environment and personal adjustment than students in public

schools, according to a study conducted by Küçükali (2016) with 240 high school students in private and public schools. According to the current study's findings, the differences in depression and anxiety levels of teenagers by school type could be related to a variety of variables. In this context, it is thought that private schools have smaller class sizes than public schools and that teachers having the ability to work one-on-one with pupils is critical in making teenagers feel more significant and capable. It is hypothesized that numerous hazards (bullying, cigarette-alcohol usage, etc.) that may arise in the social environment of teenagers in public schools may be identified later than in private schools, and that adolescents may be less capable of preventing risks and resolving problems that arise. Risk variables, such as pupils in public schools coming from households with lower socioeconomic status and education levels, are thought to influence the outcome.

Another result of the current research is that automatic thoughts directly affect depression, anxiety, and stress levels. It is thought that the frequency of automatic thoughts that pass through the individual's mind is dysfunctional and generally problematic for creating various problems in adolescence. Nichols (2013) states that physical and biological changes experienced during adolescence may be related to automatic thoughts. Considering that the most common psychological symptoms in adolescence are emotion disorders, automatic thoughts defined by Beck (1970) within the framework of cognitive theory can affect the formation of various psychopathologies during adolescence. When the relevant literature is examined, studies are showing that there is a relationship between automatic thoughts and depression and anxiety levels (Wenzel & Cochran, 2006; Yücel et al., 2002). It is stated that the frequent use of automatic thoughts during adolescence and the feelings of inadequacy and worthlessness experienced by the adolescent (Schniering & Rapee, 2004) are effective in increasing the level of depression and anxiety (Tümekaya et al., 2011). This study evaluated those existing automatic thoughts shape the way adolescents evaluate and interpret various situations through their automatic thoughts. It is thought that automatic thoughts in adolescents may increase the level of depression, anxiety, and stress by creating thought biases such as suppression, rumination, and vulnerability to threats.

The association between automatic thoughts and depression, anxiety, and stress was found to be mediated by internal dysfunctional emotion regulation because of the mediation studies undertaken within the research scope. Adolescence is a critical period in which peer interactions become more important, emotional experiences become more prevalent, the ability to think about one's own and others' feelings improves, and executive function abilities, in particular, grow as part of cognitive development (Thompson & Goodman, 2010). In this context, emotion regulation refers to the process through which an individual monitors, makes sense of, evaluates, and changes his feelings and the reactions that these emotions cause. Suppression is a maladaptive internal emotion regulation approach in which a person does not express emotions and avoids feelings. Gross et al. (2006) state that individuals who use the suppression mechanism more frequently have a weaker level of interpersonal and individual functionality. It is evaluated that the unexpressed emotions of the adolescent, who uses suppression as an emotion regulation strategy, may cause internal distress, which may cause the development of depression, anxiety, stress symptoms and automatic thoughts. Zalewski et al. (2011) stated that adolescents who can regulate their emotions in the face of a negative situation could cope with problems better



and that individuals who are inadequate in emotion regulation perceive the situation as threatening by exhibiting behaviours such as avoidance and suppression. Similarly, Adrian et al. (2019), Kismetoglu (2019), Kodak (2020), Yıldız (2018) and Young et al. 2019 studies conducted have shown that there is a negative relationship between depression and anxiety levels in adolescents and dysfunctional emotion regulation methods. According to the findings, the suppression strategy's repression of teenagers' inner life and a rise in the degree of emotional reactions may produce symptoms of depression, anxiety, and stress. Attempts to repress undesired emotions and thoughts, on the other hand, are likely to raise the risk of depression, anxiety, and stress by instilling a sense of failure in the face of powerful and negative emotional experiences in adolescents.

Another result obtained with mediation analysis is that external dysfunctional emotion regulation strategies mediate the relationship between automatic thoughts and stress. External dysfunctional emotion regulation strategies include bullying, physical-verbal attacks, and damaging the objects around them (Phillips & Power, 2007). In this context, it is thought that adolescents who use the external dysfunctional emotion regulation strategy may encounter negative feedback from the environment, being left alone by their peers, and punished by their parents or teachers, especially by displaying behaviours such as verbal-physical attacks or bullying. When the relevant literature is examined, it becomes clear that dysfunctional emotion regulation can lead to various problems and psychopathologies (Werner & Gross, 2010). Adolescence is a phase of significant depression and anxiety due to the emotional changes brought on by being a period between childhood and adulthood. According to Phillips and Power (2007), adolescents struggle to control their emotions when confronted with a variety of problems and challenges. The employment of external dysfunctional emotion regulation mechanisms may exacerbate the stress experienced by the individual during adolescence, according to current research findings.

Another result obtained from the research determined that external functional emotion regulation strategies were positively and significantly correlated with the stress level. External functional emotion regulation refers to distractions and seeking social support. Gross (2002) states that distraction is a functional emotion regulation strategy and results in positive affect. However, when the relevant literature is examined, it is noted that emotional awareness can sometimes contain adverse effects, not always positive effects (Macklem, 2008). In this context, according to the research findings, it is thought that the positive correlation of external functional emotion regulation strategies with stress symptoms may be related to the fact that adolescents ruminate while using external resources as emotion regulation tools. On the other hand, it is thought that the use of external resources (friends, various activities, etc.) may cause adolescents to evaluate themselves and their emotions negatively. In this context, situations such as making comparisons and being criticized by the social environment may increase the scores obtained from the stress variable. Stone et al. (2011) stated that seeking social support may be a factor that helps regulate negative emotions, especially during childhood; however, he says that when it does not include the controlled regulation of emotions during adolescence, it may result in rumination and adolescents may be maladaptive in terms of emotion regulation. It is thought that this may be related to the increasing complexity of social relations during adolescence and that social support has a relative protective effect in this sense. On the other hand, positive emotions arise when emotion regulation is made healthily and

functionally (John & Gross, 2004). The use of the appraisal strategy, which is one of the internal functional emotion regulation strategies, effectively reduces the stress experienced by the individual (Katz & Epstein, 1991). The individual regulates his emotions by utilizing a cognitive regulation approach, which is expressed as the person's regulation of his ideas about the situation to lessen the effect of the emotional state. In conclusion, there is a positive change in the emotions as a result of the organization of the comments and attributions made in the face of the circumstance. According to John and Gross (2004), those who utilize the appraisal approach, which expresses the regulation of the method of thinking that creates an emotion, have more positive feelings and greater levels of psychological well-being. Emotion control problems have been linked to higher levels of depression and anxiety in studies (Beauregard et al., 2006; Roemer et al., 2009). It is observed that individuals who use a functional reorganization strategy, primarily when regulating their emotions, have lower levels of depression and anxiety (John & Gross, 2004). In addition, adolescents who use dysfunctional emotion regulation strategies (suppression, introversion, etc.) stand out to have higher levels of depression and anxiety (Dochnal et al., 2019; Duy & Yildiz, 2014; Loevaas et al., 2018; Ehring et al., 2010; John & Gross, 2004).

In summary, dysfunctional emotion regulation is a mediator variable in the relationship between automatic thoughts and depression, anxiety and stress is significant result for the adolescent process. Deployment in the thought process of individuals rises to the level of consciousness as automatic thoughts. In this context, considering that the motivation for being evaluated, liked and accepted in social environments is high during adolescence, it is possible to say that adolescents face various difficulties due to identity conflict, hormonal changes and emotional fluctuations. From this point of view, it is thought that the negative automatic thoughts of adolescents using dysfunctional emotion regulation strategies and the biases they show in the process of evaluating and interpreting the situation may cause the development of symptoms of depression, anxiety, and stress.

The present study examined the relationship between the emotion regulation strategies and automatic thoughts used by adolescents and their depression, anxiety, and stress levels. As a result, it was determined that automatic thoughts explain depression, anxiety, and stress levels through dysfunctional emotion regulation strategies. This situation shows that adolescents who cannot make positive changes with their emotions in the face of a negative situation and to cope with problems cannot regulate their emotions functionally. Dysfunctional emotion regulation strategies such as suppression and introversion cause intense stress and increase related psychological symptoms because they prevent the emotional expression of the adolescent; This situation is thought to be very important in terms of both the continuation of critical psychological disorders that can develop during adolescence and the adaptation skills that the adolescent will display in the later stages of his life. According to the results obtained from another aspect, it is seen that the symptoms of depression, anxiety and stress are higher in adolescents who use automatic thoughts more frequently. As discussed in the framework of cognitive theory on this situation, it is seen that the way adolescents evaluate events, and their negative automatic thoughts negatively affect their emotions.

## RECOMMENDATIONS

The findings of the current study reveal the importance of guidance services such as psychoeducation and psychological counselling to support students' use of functional emotion regulation strategies and raise awareness of negative automatic thoughts in schools. In this context, it is thought that identifying students who use dysfunctional emotion regulation strategies more frequently would be beneficial, as well as providing individual and group psychological counselling support to students regarding functional emotion regulation strategies and negative automatic thoughts. Various studies are recommended to psychological counselors working in school guidance services to determine the necessary needs of adolescents. It is expected that providing training that develops cognitive processes, particularly in relation to emotion regulation, will reduce the frequency of negative automatic thoughts and the development of functional emotion control techniques in teenagers. Thus, it is evaluated that it will help adolescents develop skills such as coping with repetitive negative feelings and thoughts and adapting to the environment.

In terms of girls having higher depression, anxiety, and stress symptoms during adolescence than boys, it is assumed that both hormonal changes during puberty and socio-cultural elements must be appropriately monitored and evaluated by parents and teachers. It is recommended to organize training programs that will raise awareness of parents own attitudes. In terms of gender roles, it is possible to say that providing family education and guidance services will be critical to dealing with the reactions that adolescents, particularly girls, can have to social limitations and rules in a healthy environment to prevent adolescents from developing negative psychological symptoms and to help them grow up more in harmony with the environment.

Another finding of the study is that students in public schools have higher levels of depression, anxiety, and stress. It is critical to improve the physical conditions in schools, to make teachers more accessible in teacher-student relationships, and to make the school's opportunities more accessible in order to reduce the risks of high school students studying in public schools failing academically, having difficulties in their social relationships, and developing symptoms of depression, anxiety, and stress.

There are certain limitations to the current study. Studies on the variables considered in the research and bigger sample size are thought to provide more thorough information. Self-report assessments were used to collect data for the analysis. Qualitative research on the factors under consideration is expected to contribute to the literature. Some recommendations for further research can be made based on the findings. A longitudinal study on the development of links between automatic thoughts, emotion control methods, and other psychological disorders in adolescents can be applied. It is proposed that, in addition to the model examined in this study, alternative models be developed that include aspects such as parent-teacher attitudes, attachment types, and school adjustment. Furthermore, studies that include socio-demographic characteristics like gender, age, residency region, and group comparisons are regarded to provide a broader view on psychopathologies that emerge during adolescence. In this regard, it is anticipated that addressing adolescents who attend different high schools and live in different towns or regions may help future research to be more generalizable. Finally, the

current study is likely to inform future research and set the framework for psychoeducational programs aimed at lowering maladaptive behaviours and psychological symptoms in adolescents.

#### **ETHICAL TEXT**

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, and journal ethical rules were followed. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belong to the authors. In addition to these, ethical approval was obtained from the Dicle University Social and Human Sciences Ethics Committee for the implementation of the current study (Date:18.07.2019, No:78163).

**Author(s) Contribution Rate:** The contribution rate of the first author to this article is %35, the second author's contribution rate to this article is %35, and the third author's contribution rate to this article is %30.

#### **REFERENCES**

- Adrian M, Jenness JL, Kuehn KS, Smith MR, McLaughlin KA. Emotion regulation processes linking peer victimization to anxiety and depression symptoms in adolescence. *Dev Psychopathol.* 2019 Aug;31(3):999-1009. doi: 10.1017/S0954579419000543.
- Akbağ, M. (2000). Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Akın, A., & Çetin, B. (2007). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 7(1), 260-268.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Alink, L. R., Cicchetti, D., Kim, J., & Rogosch, F. A. (2009). Mediating and moderating processes in the relation between maltreatment and psychopathology: Mother-child relationship quality and emotion regulation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(6), 831-843.
- Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P. M., & Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 55-63.
- Atkinson, R., & Atkinson, R. C. (1996). *Psikolojiye Giriş* (Alogab Y. çev.) Arkadaş Yayınları.
- Balat, G. U., & Akman, B. (2006). Lise öğrencilerinin psikolojik durumlarının sosyodemografik özelliklerine göre incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 3-12.
- Beauregard, M., Paquette, V., & Le, J. (2006). Dysfunction in the neural circuitry of emotional self-regulation in major depressive disorder. *Neuroreport*, 17(8), 843-846.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977.

- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment* (2.bs.). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi* (N. Hisli Şahin çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bilgiz, Ş., & Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990.
- Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E., & Bohan, K. B. (2018). The relationship between automatic thoughts and irrational beliefs predicting anxiety and depression. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 36(2), 137-162.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, Ebru, Akgün, Özcan Erkan, Karadeniz, Şirin ve Demirel, Funda. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35.
- Ceylan, A., Özen, Ş., Palancı, Y., Saka, G., Aydın, Y. E., Kıvrak, Y., & Tangolar, Ö. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinde anksiyete-depresyon düzeyleri ve zararlı alışkanlıklar: Mardin çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 144-150.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424.
- Coelho, R., Martins, A., & Barros, H. (2002). Clinical profiles relating gender and depressive symptoms among adolescents ascertained by the Beck Depression Inventory II. *European Psychiatry*, 17(4), 222-226.
- Compas, B. E., Forehand, R., Keller, G., Champion, J. E., Rakow, A., Reeslund, K. L., & Merchant, M. J. (2009). Randomized controlled trial of a family cognitive-behavioral preventive intervention for children of depressed parents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1007.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991. doi:10.1037/bul0000110
- Copeland, W. E., Shanahan, L., Costello, E. J., & Angold, A. (2009). Childhood and adolescent psychiatric disorders as predictors of young adult disorders. *Archives of General Psychiatry*, 66(7), 764-772.
- Creswell, W. J. (2013). *Research design qualitative, quantitative and mixed research design* 4th edition. SAGE Publications.
- Çuhadaroğlu, F. (1993). Adolesanlarda depresyon ve anksiyetenin birlikte görülmesi: Gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 183-188.
- D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2013). Emotion regulation in depression and anxiety: Examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 968-980.

- Dochnal R, Vetró Á, Kiss E, Baji I, Lefkovics E, Bylsma LM, Yaroslavsky I, Rottenberg J, Kovacs M, Kapornai K. Emotion Regulation Among Adolescents With Pediatric Depression As a Function of Anxiety Comorbidity. *Front Psychiatry*. 2019 Oct 7;10:722. doi: 10.3389/fpsyt.2019.00722.
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563.
- Essau, C. A., Conradt, J., & Petermann, F. (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 831-843.
- Flouri, E., & Panourgia, C. (2014). Negative automatic thoughts and emotional and behavioural problems in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 46-51.
- Freeman, M. P., Freeman, S. A., & McElroy, S. L. (2002). The comorbidity of bipolar and anxiety disorders: prevalence, psychobiology, and treatment issues. *Journal of Affective Disorders*, 68(1), 1-23.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health* (p. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Hankin, B. L., Mermelstein, R., & Roesch, L. (2007). Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models. *Child Development*, 78(1), 279-295.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf> adresinden erişildi.
- Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2013). Conditional Process Modeling: Using Structural Equation Modeling to Examine Contingent Causal Processes. In G. R. Hancock ve R. O. Mueller (Eds.), *Quantitative Methods in Education and the Behavioral Sciences: Issues, Research, and Teaching. Structural Equation Modeling: A second course* (p. 219–266). IAP Information Age Publishing.
- Hjemdal, O., Stiles, T., & Wells, A. (2013). Automatic thoughts and meta-cognition as predictors of depressive or anxious symptoms: A prospective study of two trajectories. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(2), 59-65.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383-395.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
-

- Jose, P. E., & Huntsinger, C. S. (2005). Moderation and mediation effects of coping by Chinese American and European American adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 16-44.
- Kalaycı, Ş. (2008). SPSS Uygulamalı çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Asil Yayın Dağıtım Ltd.
- Katz, L., & Epstein, S. (1991). Constructive thinking and coping with laboratory-induced stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 789.
- Kenny, D. T. (2000). *Psychological Foundations Of Stress And Coping: A Developmental Perspective*. Stress and Health: Research and Clinical Applications. Amsterdam: Gordon Breach/Harwood Academic Publishers.
- Kervancı, F. (2008). Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi.
- Kevlekçi, M. (2013). Erken dönem uyumsuz şemalar, tutumlar ve hatalı otomatik düşüncelerin depresif duygudurum ve intihar düşüncelerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 Yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kodak, D. (2020). Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon Ruhsal Çöküntü*. Altın Kitaplar.
- Kratz, A. L., Davis, M. C., Zautra, A. J., & Tennen, H. (2009). Emotions: In Lopez SJ (editor), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 315-320.
- Küçükali, E. (2016). Kolejde eğitim gören lise öğrencileri ile devlet okulunda eğitim gören lise öğrencilerinin kişisel uyum, benlik saygısı ve liderlik düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leahy, R. L. (1997). *Practicing Cognitive Therapy: A Guide to Interventions*. Maryland: Jason Aronson, Incorporated.
- Loevaas MES, Sund AM, Patras J, Martinsen K, Hjemdal O, Neumer SP, Holen S, Reinjfjell T. Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8-12 years: does parental gender play a differentiating role? *BMC Psychol*. 2018 Aug 20;6(1):42. doi: 10.1186/s40359-018-0255-y.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Macklem, G. L. (2008). Emotion Regulation in the Classroom. In *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*. Boston: Springer.
- Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31(124), 935.

- Mojs, E. H., Warchoł-Biedermann, K., Głowacka, M. D., Strzelecki, W., Ziemka, B., & Samborski, W. (2015). Are students prone to depression and suicidal thoughts? *Archives of Medical Science: AMS*, 11(3), 605.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler*. Kaknüs Yayınları.
- Ohman, A. (2000). *Fear and Anxiety: Evolutionary, Cognitive, and Clinical Perspectives*. The Guilford Press.
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal of Theory ve Practice*, 14(2), 145-156.
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K., & Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health*, 61(8), 477-483.
- Pos, A. E., & Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy: The transforming power of affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 25-31.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393-427.
- Rockhill, C., Kodish, I., DiBattisto, C., Macias, M., Varley, C., & Ryan, S. (2010). Anxiety disorders in children and adolescents. *Current problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(4), 66-99.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Levin, Z. E. (Eds.). (2007). *Kaplan and Sadock's study guide and self-examination review in psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Saföz-Güven, İ. G., & Güçray, S. S. (2009). Psychological symptoms and general health patterns of adolescents. *Marmara University Journal of Educational Sciences*, 30, 119-136.
- Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.
- Santrock, J. (2010). *Ergenlik (Siyez M.D. çev.)*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Savaşır, I., & Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*, 3, 22-23.
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: a test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464.
- Shah, R., & Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 188(1), 19-25.
- Siener, S., & Kerns, K. A. (2012). Emotion regulation and depressive symptoms in preadolescence. *Child Psychiatry ve Human Development*, 43(3), 414-430.



- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Silver, G., Shapiro, T., & Milrod, B. (2013). Treatment of anxiety in children and adolescents: using child and adolescent anxiety psychodynamic psychotherapy. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 22(1), 83-96.
- Sinanoğlu, B. (2016). Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon, anksiyete belirtileri ve olumsuz otomatik düşüncelerinin taranması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Stone, L. B., Hankin, B. L., Gibb, B. E., & Abela, J. R. (2011). Co-rumination predicts the onset of depressive disorders during adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 752.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Experimental Designs Using ANOVA*. Belmont: Thomson/Brooks/Cole.
- Taşkın, E., & Çetin, F. (2006). Ergenlerde major depresyon: risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Temel, Z. F., & Aksoy, A. B. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Nobel Yayıncılık.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3) 25-52.
- Thompson, R. A., & Goodman, M. (2010). Development of Emotion Regulation: More than Meets the Eye. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (p. 38–58). The Guilford Press.
- Tümkiye, S., Çelik, M., & Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2).
- Tümkiye, S., & İflazoğlu, A. (1999). Ç. Ü. Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve Problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 6(6), 143-158.
- Türkçapar, H. (2009). *Depresyon: Klinik Uygulamalarda Bilişsel Davranışçı Terapi*. HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H. (2011). *Bilişsel Terapi* (2. Bs.). HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M., & Sargın, E. (2011). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. E. Köroğlu ve H. Türkçapar (Yay. Haz.) *Psikoterapi Yöntemleri Kitabı İçinde* (s. 77-144 ). HYB Yayıncılık.
- Vatan, S., & Kahya, Y. O. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: a systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85-99.
- Warfield, H. K. (2012). Child emotion regulation as a mediator of the association between maternal negative response to emotion and child problem behaviors. *Doctora tezi*, Oklahoma State Üniversitesi, Stillwater.
- Wenzel, A., & Cochran, C. K. (2006). Autobiographical memories prompted by automatic thoughts in panic disorder and social phobia. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(3), 129-137.

- Werner, K., & 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* (p. 13–37). The Guilford Press.
- Yavuzer, Y. (2013). Ergenlerde saldırganlık ve sosyometrik popülerlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 767-780.
- Yerlikaya, İ. (2020). Ergenlerde Psikolojik Belirtilerin İncelenmesi: Adıyaman İli Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (53), 533-556.
- Yıldız, M. A. (2016). Ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 41(186).
- Yıldız, F. (2018). Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Young KS, Sandman CF, Craske MG. Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sci.* 2019 Mar 29;9(4):76. doi: 10.3390/brainsci9040076.
- Yücel, B., Kora, K., Özyalçın, S., Alçalar, N., Özdemir, Ö., & Yücel, A. (2002). Depression, automatic thoughts, alexithymia, and assertiveness in patients with tension-type headache. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 42(3), 194-199.
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141-158.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE OTOMATİK DÜŞÜNCELER İLE DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

### Öz

Mevcut araştırmanın amacı, ergen bireylerin otomatik düşünceleri kullanma sıklıkları ile sahip oldukları depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne sahip olup olmadığını belirlemektir. Bununla birlikte, araştırmanın bir diğer amacı depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin cinsiyet ve devam edilen okul türü gibi sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Diyarbakır il merkezinde bulunan ve çeşitli okullarda öğrenimlerine devam eden 395 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği”, “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği” ile toplanmıştır. Cinsiyet ve okul türü değişkenlerinin depresyon, anksiyete, stres düzeyi ile ilişkisi t testi kullanılarak elde edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayısı ve uygulanan modelin aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla regresyon temelli bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin cinsiyet ile okul türü değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. İlgili farklılık incelendiğinde, kız öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarının erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer sonuca göre, devlet okuluna devam eden öğrencilerin depresyon ve anksiyete puanları, özel okula devam eden öğrencilere göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin, otomatik düşünceler ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Otomatik düşünceler ile stres arasındaki ilişkiye ise içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin aracılık ettiği saptanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, ilgili alanyazın bağlamında ele alınarak tartışılmış ve alanda çalışan uzmanlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Ergenlik dönemi, duygu düzenleme, otomatik düşünceler, depresyon, anksiyete, stres.

---

‘Bu araştırma, “Uluslararası Pegem Eğitim Kongresi” nde (16-19 Eylül 2020, Diyarbakır, Türkiye) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.’

---

## GİRİŞ

İnsan çevresi ile ilişki halinde olma ihtiyacı hisseden bir canlıdır. Duygular, birey ve çevre arasında kurulan ilişkinin niteliğini ve devamlılığını etkilemektedir (Campos vd., 1989). Duygular temel olarak belirli bir önem taşıyan içsel ve dışsal durumlara yönelik verilen tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993). Bir diğer tanımla, duygular bir uyarana karşısında içsel olarak gelişen ve davranışsal tepkileri oluşturan hislerdir (Kervancı, 2008). Benzer şekilde duygular, bilişsel değerlendirmeler ve yaşantısal deneyimlerin oluşturduğu bir tür tepki eğilimi olarak karşımıza çıkmaktadır (Kratz vd., 2009). Bireyin harekete geçmesini sağlayan dürtüler olarak ifade edilen duygular, aynı zamanda ihtiyaçların fark edilmesi ve bu doğrultuda hareket edilmesi açısından önem taşımaktadır (Pos ve Greenberg, 2007). Duyguların genel olarak işlevsel olduğu kabul edilmekle birlikte, duruma uyumlu olarak yaşanmayan ve yoğunluğu fazla olan duygular işlevsiz olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duyguların farkındalığı, ifade edilmesi ve düzenlenmesi bu anlamda önemli beceriler olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnsan yaşamının ayrılmaz bir parçası olan duygular, bireyin gelişim boyunca şekillenen ve yaşamın birçok yönünü etkileyen bireye özgü tepkilerdir. Duyguların oldukça yoğun biçimde yaşandığı bir gelişimsel dönem olan ergenlik dönemi, bireyin duygusal, bilişsel, sosyal yönden gelişmesini içeren önemli bir gelişim aşamasıdır (Temel ve Aksoy, 2001). Ergenlik döneminde, çocukluk döneminden farklı olarak sosyal, duygusal, bilişsel gelişim ve cinsel kimlik gelişimi gibi gelişimsel alanlarda yaşanan değişiklikler söz konusudur (Santrock, 2010). Bu dönemde özellikle coşku, duygusal taşkınlık, hızlı kurulan ve bozulan sosyal ilişkiler, bağımsızlık ihtiyacı, ilgi odağı olma isteği, sosyal normlardan farklı davranışlar sergileme ve kimlik gelişimi gibi özellikler yer almaktadır (Yavuzer, 2013). Bir diğer açıdan, ergenlik döneminde duygusal dalgalanmalar ve düzensizlikler sıklıkla görülebilmektedir (Kulaksızoğlu, 2001). Değişen duygu durumlarının varlığı açısından ele alındığında, ergenlik dönemi zorlayıcı bir dönem olarak da kabul edilmektedir (Sarıtış ve Gençöz, 2011). Bu bağlamda, duygu düzenleme ergenlik dönemindeki önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Duygu düzenlemenin temelinde Thompson'a (1994) ait bir kavram olduğu görülmektedir. Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme; duyguların bastırılması değil, duyguların sürdürülmesi ile ilişkilidir. Buna ek olarak, duygu düzenleme hem içsel hem dışsal boyutlara sahip olabilmektedir. İçsel duygu düzenleme daha çok bireyin kendi duyguları ve iç dünyası temelinde bir düzenleme biçimi anlamına gelirken, dışsal duygu düzenleme biçimleri ise duyguların dış dünya temel alınarak düzenlenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Diğer bir deyişle, duygu düzenleme duygusal tepkilerin doğal ve yeterli ölçüde ifade bulabilmesidir (Gross, 2002). Gross (1998) tarafından tanımlanan süreç modeline göre (process-oriented model) duygu düzenleme stratejileri temelinde öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler olmak üzere iki kategori altında şekillenmektedir. Bireyin bir durum karşısında vereceği duygusal tepki henüz ortaya çıkmamışken, duruma ilişkin yargılarının değiştirilip düzenlenmesi (örn: bilişsel yeniden yapılandırma) öncül odaklı stratejileri; bireyin duygusal tepkilerinin şiddetini azaltmak amacıyla kullandığı stratejiler (örn: bastırma, içe atma) ise tepki odaklı stratejileri ifade etmektedir. Yıldız'a (2016) göre duygu düzenleme becerisi, bireylerin yaşamda belirledikleri amaçlar doğrultusunda ilerlemeleri ve ruhsal açıdan korunmaları açısından oldukça önemli bir yere sahiptir. Gross (2002), duygu düzenleme süreçlerinin işlevsel (yeniden düzenleme) ve işlevsel olmayan (bastırma) stratejileri içerdiğini ileri sürmektedir. Buna göre bastırma

ile bireyler duygularını ifade etmek yerine duygularına ket vurmaktadırlar. Yeniden değerlendirme stratejisi ile durumun tekrar gözden geçirilerek duygusal tepkilerin düzenlenmesi söz konusudur. Campos ve diğerleri (2011) ise duygu düzenleme becerilerinin bireyin kendisi ile olan beceriler ve kişilerarası işlevi olan becerilerden oluştuğunu ifade etmektedirler. Bireyin duygularını tanımlayabilmesi, ifade edebilmesi gibi beceriler kişi ile ilgili becerilerdir. Kişinin sosyal-duygusal destek arayışı, problem çözme yeteneği gibi beceriler ise kişilerarası işlevi olan duygu düzenleme stratejilerini oluşturmaktadır. Gross (1998), duygu durum düzenleme stratejilerinin beş farklı yol kullanılarak açıklanabileceğini öne sürmektedir.

1. Durum Seçme: Bireyin istenmeyen duygularının oluşmasını önleyecek şekilde (istenmeyen durumdan, kişilerden veya ortamlardan kaçınmak vb.) veya istenen duyguların oluşmasını sağlayacak (komedi filmi izlemek, ilgi duyulan bir aktivite yapmak vb.) şekilde davranmasını içermektedir.

2. Durum Değişimi: Kişinin olumsuz duygularından uzaklaşmasını sağlayacak şekilde yeni bir durum arayışı olarak tanımlanabilen durum değişimi, ortamı veya durumu değiştirme girişimi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin içsel durumundan ziyade dışsal faktörlerin değişimi önem taşımaktadır.

3. Dikkati Yönlendirme: Bireyin hangi durum veya olay karşısında dikkatini kullanabilme ve buna yönelik duygularını düzenleme becerisine ilişkin stratejiler olarak tanımlanmaktadır. Dikkat dağıtma (durumun farklı yönlerine dikkati yönlendirmek) ve konsantrasyon (durumun duygusal yönüne dikkati yönlendirmek) iki önemli strateji olarak karşımıza çıkmaktadır.

4. Bilişsel Değişim: Bireyin deneyimlediği durum karşısında yaşadığı duyguların etkisini azaltmak veya arttırmak amacıyla durumu yeniden değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel değişim stratejisi kullanılırken temel amaç, duruma atfedilen anlamın değişmesi ile duygusal tepkinin de değiştirilmesidir.

5. Tepki Düzenleme: Bireyin duygusal-davranışsal tepkilerini yönetmesi veya yönlendirmesi olarak karşımıza çıkan tepki düzenleme, genellikle durumun başlangıcında değil, son aşamasında kullanılmaktadır. Tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri, davranışsal tepkiler kullanılarak fizyolojik tepki verme, duygusal deneyimi kısaltma-uzatma, ifade etme, önemini azaltma gibi stratejilerden oluşmaktadır.

Özetle duygu düzenleme kavramı, duyguların engellenmesi ve kontrol edilmesine ilişkin bir anlam ifade etmemekte; bireyin belirli amaçlar doğrultusunda duygularını işlevsel olarak kullanabilmesi anlamına gelmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme ile ilgili var olan güçlüklerin, çeşitli psikopatolojilerin gelişiminde (Aldao vd., 2010) ve bireyin iyilik halinin yükselmesinde etkili olabildiği (Vatan ve Kahya, 2018) görülmektedir. Benzer şekilde bireyin ergenlik sürecinde duygularını sağlıklı bir biçimde ifade edebilmesi, hem kişilerarası ilişkileri hem de psikolojik-fiziksel iyi oluş düzeyi açısından önemli olabilmektedir (Bilgiz ve Peker, 2018). Bu bağlamda yapılan çalışmalar, ergenlerde duygu düzenleme ile ilgili güçlüklerin kaygı (Silk vd., 2003) ve depresyon (Aldao vd., 2010; D'Avanzato vd., 2013) düzeylerini arttırdığını göstermektedir. Benzer şekilde bastırma, kaçınma gibi işlevsel olmayan stratejilerin psikolojik sağlamlığı olumsuz şekilde etkilediğini (Verzeletti vd., 2016; Villani vd., 2018), depresyon, anksiyete ve öfke düzeylerini arttırdığını (Alink,

vd., 2009; Duy ve Yıldız, 2014; Rivers vd., 2007; Shah ve Waller, 2000; Siener ve Kerns, 2012; Warfield, 2012) gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Gross (2002), duyguların oluşması için öncelikle duygunun başlamasını sağlayan bir olay, ardından olaya yönelik gelişen dikkat ve bireysel değerlendirmelerin olması gerektiğini ifade etmektedir. Duyguların oluşumu, durum, dikkat, bilişsel değerlendirmeler ve verilen tepki süreçlerini kapsamaktadır. Bu bağlamda, bireysel farklılıkların olayları değerlendirme sürecindeki etkisinin belirgin şekilde önem taşıdığı dikkat çekmektedir. Bireysel değerlendirme tarzlarını, düşünce biçimlerini ve duyguları etkileyen otomatik düşünceler bir diğer önemli kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel davranışçı kuram temelinde tanımlanan otomatik düşünceler, bireyin duygusal sıkıntı yaşadığı durumlarda zihninden geçen düşünce veya imgelerdir (Beck, 1979). Bilişsel kuram bağlamında, bireyin düşünce sisteminde yer alan bilişsel çarpıtmaların, düşünce hatalarının duygu ve davranışları belirleyen önemli faktörler olduğunu; bireyin düşünce, duygu, davranışlarını yaşamdaki olayların değil, duruma ilişkin yapılan değerlendirmelerin ve otomatik düşüncelerin belirlediği öne sürülmektedir. Bir tür içsel diyalog olarak da ifade edilebilen otomatik düşünceler, kişinin duygu ve davranışları üzerinde belirleyici olabilmektedir (Beck, 2008). Zihnin doğal akışı içerisinde yer alan ve duruma özgü olarak gelişebilen otomatik düşünceler, kişinin belirgin bir çabası olmadan ve gerçekliği test edilmeden kabul edilmektedir (Türkçapar, 2011). Beck (2001), otomatik düşüncelerin belirgin üç özelliğinin bulunduğunu belirtmektedir. Bunlardan ilki: otomatik düşünceler gerçekle ilgisi bulunmayan düşüncelerdir. İkincisi; otomatik düşünceler, doğruluk payı bulunsa bile kişinin yüklediği anlamın genellikle yanlış olduğu düşüncelerdir. Üçüncüsü; otomatik düşünceler, işlevselliği bulunmayan düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, çoğu zaman kişi tarafından fark edilememekte ve hızlı, otomatik, örtük bir biçimde zihinde belirdiklerinden, kişi mevcut otomatik düşüncelerinin farkına varmak yerine, bunların yol açtığı duygulara odaklanma eğiliminde olmaktadır (Savaşır ve Batur, 2003). Beck (2001) otomatik düşüncelerin tüm insanlara özgü olan, zihinde herhangi bir çaba göstermeden sözel veya görsel olarak belirebilen düşünceler olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, otomatik düşüncelerin kişinin dikkat ve çabası ile bilinç düzeyine gelerek farkına varabileceği bir yapıya sahip olduğu bilinmektedir (Türkçapar, 2009). Özetle, bireyin doğruluğunu test etmeden, çoğu zaman farkında olmayarak zihninden geçirdiği düşünceleri, kişinin duygu ve davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bireyin zihninden geçen, gerçekle uyumlu olmayan, olayları yorumlama ve anlamlandırma sürecinde gelişen otomatik düşüncelerin temelde psikopatolojileri beslediği bilinmektedir (Türkçapar vd., 2011). Bireyin karşılaştığı olay veya durumları değerlendirme biçimi, otomatik düşüncelerin kullanılma sıklığı ile ilişkili olmaktadır. Bu bağlamda Akbağ (2000), otomatik düşüncelerin kişinin düşünceleri üzerindeki denetiminin azalması ile karamsarlık, kaygı, stres gibi belirtilerin daha belirgin hale geldiğini ifade etmektedir. Bununla birlikte, Tümkaya ve İflazoğlu (1999), otomatik düşüncelerin kişinin dünyaya ve geleceğe ilişkin inançlarını olumsuz biçimde şekillendirebileceğini belirtmektedirler. Marcotte (1996) ergenler ile yapmış olduğu çalışmada, otomatik düşünceler ile depresif belirtilerin ilişkili olduğunu; ergenlik döneminde bireylerin kendilerine ilişkin gerçekçi olmayan olumsuz inançları benimse eğilimlerinin yüksek olabildiğini öne sürmüştür. İlgili alanyazında otomatik düşüncelerin özellikle depresyon (Buschmann vd., 2018; Kevlekçi, 2013) ve anksiyete (Hjemdal vd., 2013; Pirbaglou vd., 2013; Sinanoğlu, 2016) düzeyi ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır.

Araştırma kapsamında incelenen ve otomatik düşüncelerin önemli bir belirleyicisi olduğu düşünülen değişkenlerden biri de depresyon, anksiyete ve stres belirtileridir. Depresyon, genel bir çökkünlük durumunu ifade etmektedir. Bununla birlikte fiziksel, bilişsel, duygusal açıdan önemli etkileri bulunmaktadır (Beck ve Alford, 2009). Buna göre, kederli duygu durum, olumsuz duygular, yaşamdan keyif alamama depresyonun duygusal boyutlarındandır. Bilişsel boyutta, kişinin benlik saygısında azalma, dikkatini yoğunlaştırma güçlüğü, kararsızlık gibi belirtiler görülmektedir. Fizyolojik boyutta ise, uyku, iştah ile ilgili problemler, yorgunluk gibi belirtiler ile kendini göstermektedir. Bilişsel kuram çerçevesinde depresyon, bireyin kendine, diğerlerine ve geleceğe yönelik olumsuz algılarının yol açtığı olumsuz duyguların, kişinin duygu ve düşüncelerine zarar vermesi ile ortaya çıkmaktadır (Leahy, 1997). Özetle bilişsel kuram, depresyonu tanımlarken, bireylerin işlevsel olmayan otomatik düşüncelerinin, duygu durum ve motivasyon gibi boyutlar üzerindeki belirgin etkisine vurgu yapmaktadır. Ergenlik süreci gelişimsel açıdan çatışmaların bulunduğu bir dönem olarak ele alındığında, ergenlerde en sık görülen belirtilerin kurallara karşı çıkmama, uyum güçlükleri, aile içi problemlerde iş birliği geliştiremememe, okul başarısında belirgin düşüş, agresif davranışlar, sosyal geri çekilme gibi belirtiler olduğu bilinmektedir (Köknel, 2005). İlgili alanyazın incelediğinde depresyonun, erişkinlik döneminden farklı olarak, ergenlik döneminde duygusal faktörlerle değil daha çok davranışsal problemlerle öne çıkan bir bozukluk olduğu görülmektedir. Ergenlerde depresyon belirtileri somatik yakınmalar, uyuşukluk, sosyal geri çekilme, akran ilişkilerinin bozulması, kişilerarası ilişkilerde çatışma, agresyon (Taşkın ve Çetin, 2006), okul başarısında azalma, madde kullanımı, okuldan kaçma veya devam etmekte güçlük, antisosyal davranışlar, ani kilo değişimleri, uyku bozuklukları, dikkat ve odaklanma ile ilgili güçlükler (Copeland vd., 2009) gibi belirtiler ile ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte, benlik saygısının azalması, değersizlik düşünceleri, çaresizlik (Taşkın ve Çetin, 2006) gibi belirtiler de ergenlik sürecinde yaşanan depresyonda yoğun olarak görülebilmektedir.

Anksiyete; tehlike ve tehdit oluşturan durumlar karşısında bireyin verdiği duygusal, davranışsal ve fiziksel tepkilerdir (Clark ve Beck, 2010). Diğer bir ifadeyle anksiyete, kişinin tehlike ve tehdit durumlarına yönelik geliştirdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Sadock vd., 2007). Genellikle korku, kaçınma gibi tepkiler ile kendini gösteren anksiyete, kişinin kontrol edemeyeceğini düşündüğü tehlike algısı ile ilişkili olmaktadır (Ohman, 2000). Anksiyete, ergenler üzerinde okul, aile ve sosyal yaşantıları açısından olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Silver vd., 2013). Bununla birlikte, anksiyete ve depresyonun birbirine sık eşlik eden belirtiler olduğu (Çuhadaroğlu, 1993; Freeman vd., 2002; Rockhill vd., 2010) ve özellikle çocuk ve ergenlerde daha yıkıcı sonuçlara yol açabildiği bilinmektedir.

Stres, kişi tarafından psikolojik veya fiziksel açıdan tehdit oluşturduğu düşünülen her türlü uyaran karşısında organizmanın verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Atkinson ve Atkinson, 1996). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, bireyin iyilik hali üzerinde olumsuz etkilere yol açmakta ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında birey-çevre arasındaki etkileşimini olumsuz etkilemektedir. Ergenlik süreci ele alındığında stresli yaşam olayları arasında genellikle akran baskısı, doğal afetler, sevilen birinin kaybı, (Kenny, 2000) aile ve arkadaş ilişkileri, akademik başarı ile ilgili yaşanan güçlükler, sağlık problemleri (Jose ve Huntsinger, 2005; Kulaksızoğlu, 2001) gibi durumların bulunduğu görülmektedir. Bu anlamda, ergenlik sürecinde karşılaşılan yaşam olaylarına yönelik

verilen tepkilerin, gelişen otomatik düşüncelerin ve duygu düzenlemede kullanılan stratejilerin ergenin depresyon, anksiyete, stres belirtileri üzerinde önemli olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi yoğun duyguların ve duygu geçişlerinin yaşandığı, zaman zaman toplumsal normlarla çatışmaların görüldüğü, sosyal, bilişsel, cinsel gelişimin hız kazandığı bir dönem olması ile öne çıkmaktadır. Duygu düzenleme becerisine ilişkin güçlükler yaşamın her alanında olduğu gibi ergenlik dönemi boyunca da çeşitli psikolojik problemlerin artması ile sonuçlanabilmektedir. Ergenlik döneminde duygu düzenleme ile ilgili çeşitli güçlüklerin ve psikolojik problemlerin arttığı görülmektedir (Duy ve Yıldız, 2014; Warfield, 2012). Bir diğer açıdan, ergenlerin yanlı düşünme, değerlendirme biçimleri ve mevcut psikolojik belirtileri ile ilişki olabileceği düşünülen ve araştırma kapsamında incelenen bir diğer değişken otomatik düşüncelerdir. Lise öğrencilerinin, ergenlik süreci içerisinde kullandıkları duygu düzenleme yöntemleri ve otomatik düşünceleri kullanma sıklıklarının, hem ergenlik döneminde hem de yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde çeşitli alanlarda karşılaştıkları olumsuz durumlar ile başa çıkabilme becerilerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, ergenlik sürecinde yoğun olarak yaşanan depresyon, anksiyete, stres gibi belirtilerin, erişkinlik dönemi için sosyal yaşam, iş yaşamı, kişilerarası ilişkiler gibi alanlar açısından risk faktörü olabileceği değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, ergenler ile yapılan mevcut çalışmanın, ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve olumsuz otomatik düşüncelerin kullanılma sıklığının azaltılmasına yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlaması amaçlanmıştır.

İlgili alanyazındaki kuramsal bilgiler ve yapılan araştırmalar incelendiğinde, ergenlerde duygu düzenleme güçlükleri ve otomatik düşüncelerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyi üzerinde etkili olabileceği görülmektedir (Adrian vd., 2019; Compas vd, 2009, 2017; Flouri ve Panourgia, 2014; Kısmetoglu, 2019; Kodak, 2020; Silk vd., 2003; Yıldız 2018; Young vd., 2019). Bununla birlikte, ilgili alanyazında ergenler üzerinde oldukça önemli olduğu değerlendirilen duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin birlikte ele alındığı çalışmaların yer almadığı görülmektedir. Bu çerçevede, mevcut çalışmanın amacı, ergenlerde otomatik düşünceler, psikolojik belirtiler ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri özgün bir model üzerinden incelemektir. Özellikle ergenlik döneminde duyguların işlevsel olarak kullanılmasının hem kişiler arası ilişkiler hem de psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki olumlu etkileri olduğu bilgisinden hareketle, yapılan çalışmanın ergen ruh sağlığı ile ilgili alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, ergenlerin otomatik düşünceleri ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolünün olup olmadığının belirlenmesinin, eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve alanda çalışan uzmanlar için ergenlerin çeşitli psikolojik belirtilerinin azaltılması noktasında önemli veriler sunabileceği düşünülmektedir. Bir diğer açıdan, araştırma verilerinin okullarda ergenler ile yapılan psikolojik sağlık geliştirme, psikolojik danışma gibi rehberlik hizmetleri açısından yön verici olması amaçlanmaktadır.

Bu genel amaçlar doğrultusunda, mevcut araştırmada aşağıda sunulan hipotezler sınanmıştır.

1. Kız öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.
2. Ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri devlet okuluna devam eden öğrencilerde, özel okula devam eden öğrencilere göre daha yüksektir.

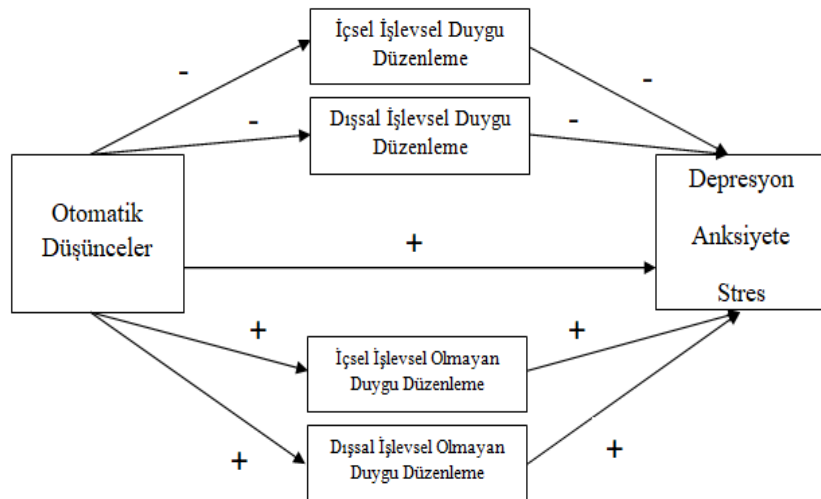


3. Ergenlerin depresyon, anksiyete stres düzeyleri ile işlevsel olmayan içsel ve dışsal duygu düzenleme stratejileri doğrudan ve olumlu yönde ilişkilidir.
4. Ergenlerin depresyon, anksiyete stres düzeyleri ile işlevsel olan içsel ve dışsal duygu düzenleme stratejileri doğrudan ve olumsuz yönde ilişkilidir.
5. Ergenlerde otomatik düşüncelerin sıklığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri doğrudan ve olumlu yönde ilişkilidir.
6. Ergenlerde otomatik düşünceler ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü bulunmaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşünceleri kullanma sıklıkları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin aracılık analizi ile incelenmesini amaçlayan hem ilişkisel hem de tarama modeli ile gerçekleştirilmiş olan betimsel bir çalışmadır. Çalışma tarama modelini de içerdiği için betimsel olarak planlanmıştır (Büyüköztürk vd., 2017). Creswell (2013), tarama yönteminin örneklemin evrenin genel tutumunu kestirmeyi amaçlamasından ve nicel olarak tanımlamasından dolayı betimsel olduğunu ifade etmektedir. Araştırmanın yordanan değişkeni depresyon, anksiyete, stres düzeyleri; yordayıcı değişkeni otomatik düşünceler ve aracı değişkeni ise duygu düzenleme stratejileri olarak belirlenmiştir.



**Şekil 1.** Araştırma Değişkenleri Arası İlişkilere Yönelik Hipotez Modeli

### Çalışma Grubu

Çalışma evreni, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Diyarbakır ili ve ilçelerindeki özel okul ve devlet okullarında eğitim alan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunda ise, çalışma evreninden seçilen

özel okul ve devlet okullarında eğitime devam eden 198 erkek (%50.1) ve 197 kız (%49.9) olmak üzere toplam 395 lise öğrencisi bulunmaktadır. Örneklemin belirlenmesinde basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öğrencilerin 80'i (%20.3) lise 1, 167'si (%42.3) lise 2, 137'si (%34.7) lise 3 ve 11'i (%2.8) lise 4. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların yaşları 14 ile 19 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 16.08'dir.

### **Veri Toplama Araçları**

Mevcut çalışmanın verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği", "Otomatik Düşünceler Ölçeği", ve "Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ)" ile toplanmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin sosyo-demografik verilerin elde edilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, kardeş sayıları, devam ettikleri okul türü, yaşamlarını sürdürdükleri yerleşim yeri, anne ve babalarının eğitim düzeyi ile ilgili sorular bulunmaktadır.

### **Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ)**

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin mevcut depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmek amacıyla Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin bütünü için Cronbach alpha katsayılarının .89, depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için sırasıyla .90, .92 ve .92 olduğu bulunmuştur. DASÖ, 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres alt boyutlarından oluşan toplam 42 maddeden oluşmaktadır ve dörtlü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamakta ve her alt boyut için alınan puanların yükselmesi, bireyin ilgili belirtilere sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde ölçeğin tamamından alınan puanların yükselmesi, bireyin genel ruhsal belirtilerinde önemli ölçüde bir yükselme olduğu anlamına gelmektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları incelenmiş ve bu katsayılar ölçeğin bütünü için 0.94, depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için sırasıyla 0.90, 0.85 ve 0.86 olarak bulunmuştur.

### **Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)**

Araştırma kapsamında bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini ölçmek amacıyla Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş olan Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) kullanılmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan ölçek, özellikle depresyon ile birlikte sıklıkla geliştiği bilinen olumsuz otomatik düşüncelerin kullanılma sıklığını ölçmektedir. Ölçek toplamda 30 maddeden oluşmakta ve 1 hiç 5 her zaman olmak üzere 5'li likert türünde puanlanan bir ölçektir. Şahin ve Şahin (1992), yapı geçerliği çalışması ve faktör analizi ile ölçeğin, "Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri", "Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri", "Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri", "Yalnızlık/ İzolasyon" ve "Ümitsizlik" şeklinde 5 alt boyuttan oluştuğunu belirlemiştir. Ölçeğin tamamı için Cronbach alpha içtutarlılık katsayısı .93 ve her bir ölçek maddesinin toplam

madde korelasyonu ise .35 ile .69 arasında olarak belirlenmiştir. Bireyin ölçekten aldığı toplam puanın yükselmesi, olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklıkla kullanıldığını göstermektedir (Hollon ve Kendall, 1980). Mevcut çalışma için ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

### **Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)**

Araştırmaya katılan ergen bireylerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek amacıyla Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama, geçerlik-güvenirlik çalışması Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılan Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) kullanılmıştır. Toplam 17 maddeden oluşan ölçek 5'li likert türünde puanlanmaktadır. Ölçeğin "içsel işlevsel duygu düzenleme", "dışsal işlevsel duygu düzenleme", "içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme" ve "dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme" olmak üzere toplam dört alt boyutu bulunmaktadır ve alt boyutlara ait iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla .75, .57, .71, .74 olarak belirlenmiştir. "içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme" duyguları içe atma, bastırma, ruminasyon, olumsuz sosyal karşılaştırma, "içsel işlevsel duygu düzenleme" yeniden değerlendirme, plan yapma, amaçların değiştirilmesi, "dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme" başkalarına zorbalık yapma, alay etme, sözlü-fiziksel saldırı, "dışsal işlevsel duygu düzenleme" ise duyguları ifade etme, tavsiye isteme, egzersiz yapma gibi çeşitli duygu düzenleme yöntemlerini ifade etmektedir. Alt boyutlardan alınan toplam puanın artması, bireyin sıklıkla kullandığı duygu düzenleme yöntemini ifade göstermektedir. Bu çalışmada EİDDÖ'nün bütünü için iç tutarlık katsayısı .73; alt boyutlarına ait iç tutarlık katsayıları ise, "içsel işlevsel duygu düzenleme" için .79", "dışsal işlevsel duygu düzenleme için .60", "içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için .71" ve "dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için .72" olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Veri toplama araçlarının uygulanması ve araştırmanın etik ilkelere uygunluğunun değerlendirilmesi için Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik onay alınmıştır. Mevcut çalışmanın bilimsel etik açısından uygun olduğu Dicle Üniversitesi Rektörlük Makamının 18.07.2019 tarih ve 78163 sayılı etik kurul kararı ile onaylanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılar, araştırmanın amacı, kapsamı, kişisel verilerin gizliliği ve katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu ile ilgili olarak detaylı bir şekilde bilgilendirilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve yazılı olarak onamları alınan katılımcılar, gerekli veli onamlarının da yazılı olarak alınmasının ardından araştırmaya dâhil edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Araştırma süreci boyunca elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS - 24 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Öncelikle kayıp verilerin belirlenmesi için eksik veri analizi yapılmış ve veri setinde eksik verinin bulunmadığı görülmüştür. Verilerin istatistiksel analizlere uygunluğunu belirlemek amacıyla normallik varsayımları, çarpıklık (skewness)-basıklık (kurtosis) değerlerine bakılarak test edilmiş ve değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin kabul edilmesi için, basıklık-çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Mevcut

araştırmadan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Araştırmada kullanılan değişkenler arasında otokorelasyon olup olmadığı Durbin-Watson katsayısı hesaplanarak sınanmıştır. Depresyon, anksiyete, stres bağımlı değişkeni ile araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin sıklığına ilişkin olarak Durbin-Watson katsayısı hesaplanmış ve  $d=1.976$  olarak bulunmuştur. Kalaycı'ya (2008) göre 1.5-2.5 arasında bir değer alan Durbin-Watson katsayısı, değişkenler arasında bir otokorelasyon problemi bulunmadığını ifade etmektedir. Bir diğer açıdan, araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin sınanması amacıyla varyans büyütme faktörü (VIF) incelenmiştir. Bağımsız değişkenlere ilişkin VIF değerlerinin 1.09 ile 2.11 arasında değer aldığı görülmüştür. Varyans büyütme faktörünün 10'dan küçük değer alması durumunda bağımsız değişkenlere ilişkin çoklu bağlantı sorunu olmadığı düşünüldüğünde, mevcut çalışmada değişkenlerin regresyon analizine uygunluğunu olumsuz biçimde etkileyen çoklu bağlantı sorununun olmadığı görülmektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Lise öğrenimine devam eden ergenlerin depresyon, anksiyete, stres düzeylerinde cinsiyet ve okul türü değişkenine göre anlamlı farklılığın olup olmadığını incelemek için t testi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen aracı değişken analizleri Hayes'in (2012) önerdiği ve "sıradan en küçük kareler regresyonu" olarak adlandırmış olduğu yaklaşım kullanılarak yapılmıştır. Bootstrap Yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri etkileyen faktörleri kontrol altında tutma imkanı sağlamasından dolayı sıklıkla kullanılmaktadır (Preacher ve Hayes, 2008). Bununla birlikte Hayes (2009), örneklem içerisinde doğrudan ve dolaylı etkilerin dağılımını sağlayan ve bir yeniden örnekleme analizi olan "bootstrapping" analizinin güçlü ve geçerli bir aracılık testi olduğunu ifade etmektedir. Bootstrap tekniğinde, örnekleme ait verilerden yeniden alt örneklem oluşturulmakta ve ilgili parametreler, ana örneklemin sonuçları ile karşılaştırılmaktadır. Bu bağlamda, otomatik düşünceler ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rollerinin incelendiği çoklu aracılık modelleri değerlendirilmiştir. Mevcut araştırmanın Bootstrap analizleri, IBM SPSS 24.0 (Hayes ve Preacher, 2013) ve PROCESS Macro aracılığıyla "Model 4" kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde lise öğrencilerinin çeşitli demografik özellikleri, otomatik düşünceleri ve duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

### Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikleri gösteren değerler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N	Min	Max	$\bar{x}$	Sd	Çarpıklık	Basıklık
İ. İÇSEL	395	1.00	5.00	3.62	.92141	-.553	.002
İ.O. İÇSEL	395	1.00	5.00	2.91	.95766	.182	-.508
İ. DIŞSAL	395	1.00	5.00	2.76	.93075	.104	-.491
İ.O. DIŞSAL	395	1.00	5.00	2.19	.87797	.738	.032

ODÖ	395	1.00	4.73	2.33	.90050	.623	-.431
Depresyon	395	.00	2.93	.95	.69700	.737	-.148
Anksiyete	395	.00	2.86	1.28	.62384	.390	-.371
Stres	395	.00	2.86	1.02	.61360	.641	-.144

Not. İ. İÇSEL: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğinin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme boyutu, İ.O.İÇSEL: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğinin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme boyutu, İ. DIŞSAL: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğinin İşlevsel Dışsal Duygu Düzenleme boyutu, İ.O. DIŞSAL: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğinin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme boyutu ODÖ: Otomatik Düşünceler Ölçeği

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Sd	t	p
Depresyon	Kız	197	1.06	0.71	3.21	.001**
	Erkek	198	0.83	0.66		
Anksiyete	Kız	197	1.13	0.67	3.37	.001**
	Erkek	198	0.92	0.53		
Stres	Kız	197	1.39	0.62	3.45	.001**
	Erkek	198	1.17	0.60		

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Tablo 2’de sunulan t testi sonuçlarına göre kız ve erkek öğrencilerin depresyon ( $t=3.21$ ;  $p < .01$ ), anksiyete ( $t=3.37$ ;  $p < .01$ ), stres ( $t=3.45$ ;  $p < .01$ ) puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmektedir. Depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları dikkate alındığında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde depresyon ( $\bar{X}=1.06$ ), anksiyete ( $\bar{X}=1.13$ ) ve stres ( $\bar{X}=1.39$ ) düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin Devam Ettikleri Okul Türü Değişkenine Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Okul Türü	n	$\bar{x}$	Sd	t	p
Depresyon	Devlet O.	273	1.00	0.74	2.60	.010**
	Özel O.	122	0.82	0.55		
Anksiyete	Devlet O.	273	1.08	0.66	2.94	.003**
	Özel O.	122	0.90	0.56		
Stres	Devlet O.	273	1.29	0.65	0.73	.490
	Özel O.	122	1.25	0.56		

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde devlet okuluna devam eden öğrencilerin özel okula devam eden öğrencilere göre depresyon ( $t=2.60$ ;  $p < .01$ ) ve anksiyete ( $t=2.94$ ;  $p < .01$ ) puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu, stres ( $t=0.73$ ;  $p > .01$ ) puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmektedir. Depresyon ve anksiyete puan ortalamaları incelendiğinde, devlet okuluna devam eden öğrencilerin, özel okula devam eden öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde depresyon ( $\bar{X}=1.00$ ) ve anksiyete ( $\bar{X}=1.08$ ) düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

**Tablo 4.** Öğrencilerin Kullandıkları Duygu Düzenleme Stratejileri ve Otomatik Düşünceleri Kullanma Sıklıkları ile Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

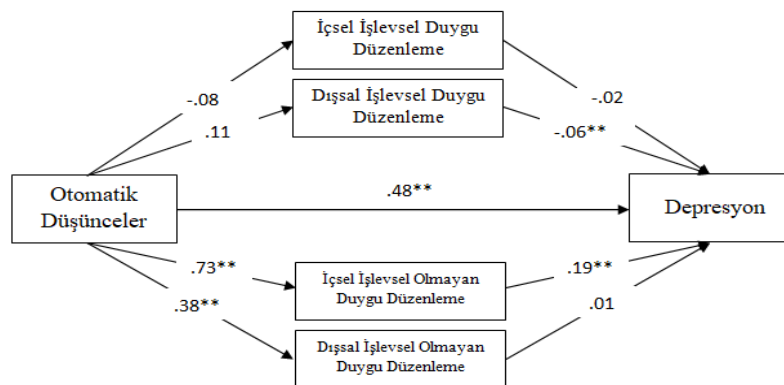
	1	2	3	4	5	6	7	8
1 İ. İÇSEL	1							
2 İ.O. İÇSEL	.100*	1						
3 İ. DIŞSAL	.230**	.169**	1					
4 İ.O. DIŞSAL	-.106*	.412**	.127*	1				
5 ODÖ	-.080	.688**	.165**	.393**	1			
6 Depresyon	-.083	.693**	.019	.367**	.815**	1		
7 Anksiyete	.017	.676**	.075	.339**	.673**	.752**	1	
8 Stres	.073	.694**	.156**	.453**	.667**	.762**	.780**	1

Not. \*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$ , İ. İÇSEL: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğinin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme boyutu, İ.O.İÇSEL: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğinin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme boyutu, İ. DIŞSAL: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğinin İşlevsel Dışsal Duygu Düzenleme boyutu, İ.O. DIŞSAL: Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğinin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme boyutu, ODÖ: Otomatik Düşünceler Ölçeği,

Tablo 4 incelendiğinde depresyon ile otomatik düşünceler ( $r = .815$ ,  $p < .01$ ), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r = .693$ ,  $p < .01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ( $r = .367$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Ancak içsel işlevsel duygu düzenleme ( $r = -.083$ ,  $p > .01$ ) ve dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejileri ( $r = .019$ ,  $p > .01$ ) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin bulunmadığı görülmektedir. Buna ek olarak katılımcıların anksiyete düzeylerine ilişkin Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Anksiyete ile otomatik düşünceler ( $r = .673$ ,  $p < .01$ ), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ( $r = .676$ ,  $p < .01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ( $r = .339$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Anksiyetenin içsel işlevsel duygu düzenleme stratejileri ( $r = .017$ ,  $p > .01$ ) ve dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejileri ile ( $r = .075$ ,  $p > .01$ ) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Son olarak stres ile otomatik düşünceler ( $r = .667$ ,  $p < .01$ ), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r = .694$ ,  $p < .01$ ), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r = .453$ ,  $p < .01$ ) ve dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejileri ( $r = .156$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Stres ile içsel işlevsel duygu düzenleme stratejileri ( $r = .073$ ,  $p > .01$ ) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

#### Aracılık Analizleri

Otomatik düşünceler ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracılığına ilişkin test edilen modelin bulguları Şekil 2'de sunulmuştur.



**Şekil 2.** Otomatik Düşünceler ile Depresyon Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Rolü

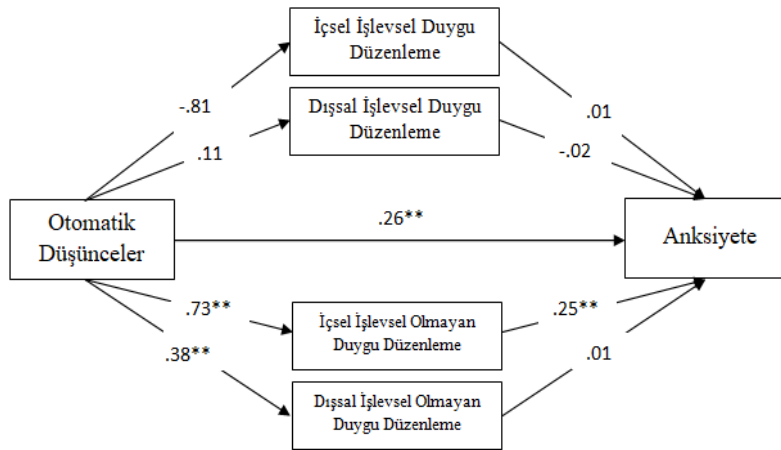
Not: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .

Şekil 2’de otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki ilişkide ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları olan içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenlerinin aracılık rolleri incelenmiştir. Model incelendiğinde ilk olarak otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki doğrudan yolun anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=.48$ , SH=.030,  $t=16.06$ ,  $p<.01$ ).

Otomatik düşünceler ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.73$ , SH=.038,  $p<.01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.38$ , SH=.045,  $p<.01$ ) arasındaki yolların anlamlı olduğu görülmektedir. Ancak dışsal işlevsel duygu düzenleme ( $\beta=.11$ , SH=.051,  $p<.001$ ) ve içsel işlevsel duygu düzenleme ( $\beta=-.08$ , SH=.051,  $p>.01$ ) arasındaki yolların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir.

Modeldeki bir diğer bulgu ise, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.19$ , SH=.029,  $p<.01$ ) ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ( $\beta=-.06$ , SH=.021,  $p<.01$ ) değişkenlerinden depresyona giden yolların anlamlı olduğudur. Bununla birlikte, içsel işlevsel duygu düzenleme ( $\beta=-.02$ , SH=.022,  $p>.01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.01$ , SH=.024,  $p>.01$ ) değişkenlerinden depresyona giden yolların anlamlı olmadığı görülmektedir. Son olarak, otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki dolaylı yolun da anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=.14$ , SH=.023,  $p<.01$ ). Çoklu aracılık modelindeki dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığı 5000 bootstrap örneklemini üzerinde yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçları yansıtan %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Yapılan bootstrap işlemi sonucunda otomatik düşüncelerin, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta = .14$ , GA=.101-.191, SH=.023,  $p<.01$ ) aracılığıyla depresyon üzerinde anlam bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Şekil 3’te otomatik düşünceler ve anksiyete arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracılığına ilişkin test edilen modelin bulguları sunulmuştur.



Şekil 3. Otomatik Düşünceler ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Rolü

Not: \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<0.001$ .

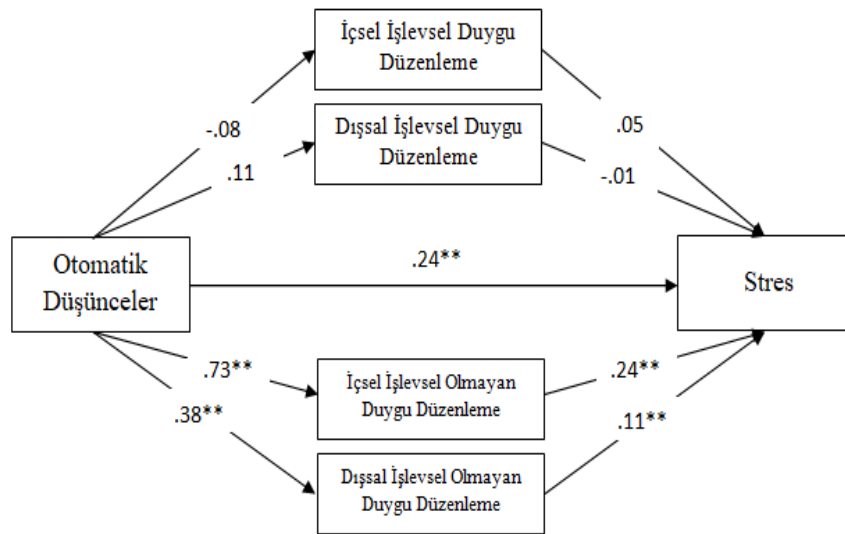
Şekil 3’te görüldüğü gibi, otomatik düşünceler ile anksiyete arasındaki ilişkide içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenlerinin aracılık rolleri incelenmiştir. İlk olarak

otomatik düşünceler ile anksiyete arasındaki doğrudan yolun anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=.26$ ,  $SH=.033$ ,  $t=8.07$ ,  $p<.01$ ).

Modelden elde edilen bir diğer bulgu ise, otomatik düşünceler ile içsel işlevsel olmayan ( $\beta=.73$ ,  $SH=.038$ ,  $p<.01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.38$ ,  $SH=.045$ ,  $p<.01$ ) arasındaki yolların anlamlı olduğudur. Ancak içsel işlevsel ( $\beta=-.81$ ,  $SH=.051$ ,  $p>.01$ ) ve dışsal işlevsel ( $\beta=.11$ ,  $SH=.051$ ,  $p>.01$ ) duygu düzenleme değişkenlerine giden yolların anlamlı olmadığı görülmektedir.

Buna ek olarak, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.25$ ,  $SH=.032$ ,  $p<.01$ ) değişkeninden anksiyeteye giden yolların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ancak içsel işlevsel duygu düzenleme ( $\beta=.01$ ,  $SH=.024$ ,  $p>.01$ ), dışsal işlevsel duygu düzenleme ( $\beta=-.02$ ,  $SH=.023$ ,  $p>.01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.01$ ,  $SH=.027$ ,  $p>.01$ ) değişkenlerinden anksiyeteye giden yolların anlamlı olmadığı görülmektedir. Son olarak, otomatik düşünceler ile anksiyete arasındaki dolaylı yolun da anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta=.18$ ,  $SH=.026$ ,  $p<.01$ ). Modeldeki dolaylı yolların anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla bootstrap işlemi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda otomatik düşüncelerin, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta =.18$ ,  $GA=.139-.237$ ,  $SH=.025$ ,  $p<.01$ ) aracılığıyla anksiyete üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Şekil 4'te otomatik düşünceler ve stres arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracılığına ilişkin test edilen modelin bulguları yer almaktadır.



**Şekil 4.** Otomatik Düşünceler ile Stres Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Rolü

Not: \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<0.001$ .

Şekil 4'te otomatik düşünceler ile stres arasındaki ilişkide içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenlerinin aracılık rolü incelenmiştir. Analiz sonucunda ilk olarak otomatik düşünceler ile stres arasındaki doğrudan yolun anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=.24$ ,  $SH=.032$ ,  $t=7.40$ ,  $p<.01$ ).



Buna ek olarak otomatik düşünceler ile içsel işlevsel olmayan ( $\beta=.73$ ,  $SH=.038$ ,  $p<.0$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.38$ ,  $SH=.045$ ,  $p<.0$ ) arasındaki yolların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ancak içsel işlevsel ( $\beta=.08$ ,  $SH=.051$ ,  $p>.01$ ) ve dışsal işlevsel ( $\beta=.11$ ,  $SH=.051$ ,  $p>.01$ ) duygu düzenleme değişkenlerine giden yolların anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Modelden elde edilen bir diğer sonuca göre, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.24$ ,  $SH=.031$ ,  $p<.01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.11$ ,  $SH=.026$ ,  $p<.01$ ) değişkenlerinden stres değişkenine giden yolların anlamlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, içsel işlevsel duygu düzenleme ( $\beta=.05$ ,  $SH=.023$ ,  $p>.01$ ) ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ( $\beta=-.01$ ,  $SH=.023$ ,  $p>.01$ ) değişkenlerinden stres değişkenine giden yolların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Son olarak, otomatik düşünceler ile stres arasındaki dolaylı yolun anlamlı olduğu saptanmıştır ( $\beta=.22$ ,  $SH=.032$ ,  $p<.01$ ). Modeldeki dolaylı yolların anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla bootstrap işlemi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda otomatik düşüncelerin, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.17$ ,  $GA=.124-.233$ ,  $SH=.027$ ,  $p<.01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $\beta=.04$ ,  $GA=.021-.072$ ,  $SH=.012$ ,  $p<.01$ ) aracılığıyla stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Mevcut çalışmada, ergenlerin otomatik düşünceleri ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak katılımcıların cinsiyetleri ve eğitim gördükleri okul türü değişkenlerinin de depresyon, anksiyete, stres düzeyi ile olan ilişkisi incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile ilgili elde edilen bulgulara göre; ergenlerin cinsiyetleri ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kız öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin, erkek öğrencilere göre yüksek olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında mevcut araştırma bulgularını destekleyecek şekilde kız öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Allgood-Merten vd., 1990; Ceylan vd., 2003; Coelho vd., 2002; Essau vd., 1999; Hankin vd., 2007; Saföz Güven ve Güçray, 2009; Balat ve Akman, 2006; Yerlikaya, 2020). Elde edilen sonuç bağlamında; kız ve erkeklerin yetiştirilme tarzları açısından kültürel olarak farklı bileşenlerin ön planda olduğu düşünülmektedir. Özellikle ergenlerdeki depresyon ve anksiyete belirtileri üzerinde sosyo-kültürel özelliklerinin etkili olduğunu belirten çalışmalar olduğu görülmektedir (Ceylan vd., 2003; Mojs vd., 2015). İlgili çalışmalarda ele alınan sosyo-kültürel özellikler incelendiğinde, algılanan sosyal desteğin eksikliği, ebeveynlerin verimsiz problem çözme becerilerine ve düşük eğitim düzeyine sahip olmaları gibi faktörlerin kız çocuklarının depresyon düzeyi ile ilişki olduğu gösterilmiştir. Bu sonuç göz önüne alındığında, kızların aile ve toplum içerisinde karşılaştıkları baskıların erkeklere oranla daha fazla olması, aile ve arkadaş çevrelerinden daha düşük düzeyde sosyal destek ile karşılaşmaları ve erkeklerin daha özgür, esnek kurallar ile yetişiyor olması dikkat çekmektedir. Kızların toplumsal roller çerçevesinde kurallara bağlı kalmaları gerektiği ile ilgili daha sık uyarılıyor olmaları ve dolayısıyla daha sınırlayıcı bir çevrede büyümeleri, fiziksel ve biyolojik değişimlerin toplumsal normlar nedeniyle rahatlıkla ifade edilemiyor olması gibi faktörlerin depresyon, anksiyete, stres düzeyini etkilediği düşünülmektedir. Bununla birlikte sosyo-kültürel faktörlerin erkeklere ilişkin "güçlü, sağlam, kırılğan olmayan" gibi özellikler yüklemesiyle ilişkili olarak, erkeklerin çevreleri tarafından dışlanmamaları için depresyon

belirtilerini rahatlıkla ifade edememeleri; bu durumun da kızlarda görülen depresif belirtilerin daha yoğun olduğu şeklinde algılanması ile sonuçlanabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma kapsamında, elde edilen bir diğer sonuç, okul türüne göre, ergenlerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin farklılık gösterdiği şeklindedir. Sonuç bağlamında, devlet okullarında eğitim görmekte olan öğrencilerde depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılık üzerinde özel okulların ve devlet okullarının farklı niteliklere sahip olmalarının etkili olabileceği düşünülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, Küçükali (2016) tarafından özel okulda ve devlet okulunda eğitim görmekte olan 240 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada, özel okulda okuyan öğrencilerin çevreye uyum sağlama ve kişisel uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Mevcut çalışma bulguları ele alındığında, ergenlerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin okul türüne göre farklılık göstermesinin çeşitli faktörlerden kaynaklanıyor olabileceği değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, özel okullardaki sınıf mevcudunun devlet okullarına göre daha az olmasının ve öğretmenlerin okuldaki öğrencilerle birebir ilgilenilme fırsatı bulabilmelerinin ergenlerin kendilerini daha değerli, yeterli hissetmeleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Devlet okullarında ergenlerin sosyal çevrelerinde oluşabilecek çeşitli risklerin (zorbalık, sigara-alkol kullanımı vb.) özel okullara göre geç fark ediliyor olabileceği, ergenler açısından riskleri önleme ve oluşan problemleri çözme noktasında daha sınırlı kalılabildiği değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, devlet okulundaki öğrencilerin daha düşük sosyo-ekonomik düzeye ve eğitim düzeyine sahip ailelerinin olması gibi risk faktörlerinin de elde edilen sonuç üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Mevcut araştırmanın bir diğer sonucu, otomatik düşüncelerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyi üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmasıdır. Bireyin zihninden geçen, işlevsiz ve genellikle kişinin yorumlarını içeren otomatik düşüncelerin sıklığının ergenlik döneminde çeşitli problemler oluşturması açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Nichols (2013), ergenlik döneminde yaşanan fiziksel ve biyolojik değişimlerin otomatik düşüncelerin gelişmesi ile ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Ergenlik döneminde en fazla görülen psikolojik belirtilerin duygu durum bozuklukları olduğu göz önünde bulundurulduğunda, Beck'in (1970) bilişsel kuram çerçevesinde tanımladığı otomatik düşüncelerin, ergenlik sürecinde çeşitli psikopatolojilerin oluşmasını etkilemesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde otomatik düşünceler ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Yücel vd., 2002; Wenzel ve Cochran, 2006). Ergenlik sürecinde otomatik düşüncelerin sıklıkla kullanılması ile ergenin yaşadığı yetersizlik ve değersizlik duygularının (Schniering ve Rapee, 2004) depresyon ve anksiyete düzeyinin yükselmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Tümekaya vd., 2011). Bu çalışmada da ergenlerin sahip oldukları otomatik düşünceler aracılığıyla çeşitli durumları değerlendirme ve yorumlama biçimlerinin mevcut otomatik düşünceler ile şekillendiği değerlendirilmektedir. Ergenlerdeki otomatik düşüncelerin baskılama, ruminasyon, tehditlere karşı duyarlılık gibi düşünce yanlılıkları oluşturarak depresyon, anksiyete, stres düzeyinin artmasını sağlamış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan aracılık analizleri sonucunda otomatik düşünceler ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiye içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracılık ettiği belirlenmiştir. Ergenlik dönemi akran

ilişkilerinin önem kazandığı, duygusal yaşantılarının arttığı, bireyin kendisinin ve başkalarının duyguları ile ilgili düşünme yeteneğinin ve bilişsel gelişim içerisinde özellikle yönetici işlev becerilerinin geliştiği önemli bir dönemdir (Thompson ve Goodman, 2010). Bu bağlamda duygu düzenleme; bireyin sahip olduğu duyguları ve bu duyguların yol açtığı tepkileri izlemek, anlamlandırmak, değerlendirmek ve değiştirmek üzere kullandığı bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılan bastırma, bireyin duygularını ifade etmemesi, duygularını engellemesi anlamına gelmektedir. Gross ve diğerleri (2006), bastırma mekanizmasını daha sık kullananlar bireylerin kişiler arası ve bireysel alanda sahip oldukları işlevsellik düzeyinin daha zayıf olduğunu belirtmektedir. Bastırmayı bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanan ergenin ifade edilmeyen duygularının içsel bir sıkıntı yaratıyor olabileceği, bu durumun da otomatik düşünceler ile birlikte depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin gelişmesine neden olabileceği değerlendirilmektedir. Zalewski ve diğerleri (2011), olumsuz bir durum karşısında duyguları düzenleme becerisine sahip olan ergenlerin sorunlar ile daha iyi baş edebildiğini; bunun aksine duygu düzenlemede yetersiz kalan ergenlerin kaçma, bastırma gibi davranışlar sergileyerek durumu tehdit edici olarak algıladıklarını belirtmektedirler. Benzer şekilde, Adrian ve diğerleri (2019), Kısmetoğlu (2019), Kodak (2020), Yıldız (2018), Young ve diğerleri (2019) tarafından yapılmış çalışmalarda, ergenlerdeki depresyon ve anksiyete düzeyleri ile işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu gösterilmiştir. Mevcut araştırmada, bastırma stratejisini kullanan ergenlerin içsel yaşantılarının engellenmesi ve duygusal tepkilerin şiddetinin artması durumunun depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin tetiklenmesine yol açabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, istenmeyen duygu ve düşünceleri bastırmaya yönelik girişimlerin, ergenlerin devam eden yoğun ve olumsuz duygusal yaşantıları karşısında bir tür başarısızlık düşüncesi oluşturarak, depresyon, anksiyete, stres düzeyinin artmasını sağlıyor olabileceği düşünülmektedir.

Aracılık analizleri ile elde edilen sonuçlardan bir diğeri, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin, otomatik düşünceler ile stres arasındaki ilişkiye aracılık ettiğidir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kişinin zorbaca davranması, fiziksel-sözel saldırıda bulunması, çevresinde bulunan eşyalara zarar vermesi gibi davranışları kapsamaktadır (Phillips ve Power, 2007). Bu bağlamda dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisini kullanan ergenlerin özellikle sözel-fiziksel saldırı veya zorbalık gibi davranışları sergilemeleri ile çevreden olumsuz geribildirimler alma, akranları tarafından yalnız bırakılma, ebeveynler veya öğretmenleri tarafından cezalandırılma gibi sonuçlar ile karşılaşabilecekleri düşünülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, benzer şekilde işlevsel olmayan duygu düzenlemenin çeşitli problemler ve psikopatolojilere yol açabileceği öne çıkmaktadır (Werner ve Gross, 2010). Çocukluk ve yetişkinlik dönemi arasında bir dönem olmasının getirdiği duygusal dalgalanmalar açısından düşünüldüğünde, ergenlik dönemi depresyon ve kaygı düzeyinin yoğun olduğu bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Philips ve Power (2007), ergenlerin çeşitli problemlerle ve güçlüklerle karşılaştıklarında duygularını düzenlemekte zorlandıklarını belirtmektedirler. Mevcut araştırma bulguları ele alındığında, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasının, ergenlik döneminde bireyin karşılaştığı durum ile ilgili yaşadığı stresin daha fazla büyümesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin stres düzeyi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu belirlenmiştir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme, bireyin dikkatini dağıtma, sosyal destek arama gibi davranışlarda bulunmasını ifade etmektedir. Gross (2002) dikkat dağıtmanın işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu ve olumlu duygulanım ile sonuçlandığını belirtmektedir. Ancak ilgili alanyazın incelendiğinde duygu farkındalığının her zaman olumlu etkiler değil, bazen olumsuz etkiler de içerebildiği (Macklem, 2008) belirtilmektedir. Bu bağlamda araştırma bulgularına göre, dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin stres belirtileri ile pozitif yönde ilişkili olmasının, ergenlerin dışsal kaynakları duygu düzenleme aracı olarak kullanırken ruminasyon yapıyor olmaları ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bir diğer açıdan, dışsal kaynakların (arkadaş çevresi, çeşitli aktiviteler vb.) kullanımının ergenlerin kendilerini ve duygularını değerlendirme biçimlerini olumsuz şekilde ele almalarına yol açıyor olabileceği, bu bağlamda, karşılaştırma yapmak, sosyal çevre tarafından eleştirilmek gibi durumların stres değişkeninden alınan puanları yükseltmiş olabileceği düşünülmektedir. Stone ve diğerleri (2011), sosyal destek aramanın, özellikle çocukluk döneminde olumsuz duyguları düzenlemeye yardımcı bir faktör olabileceğini; fakat ergenlik döneminde duyguların kontrollü düzenlemesini içermediği durumlarda ruminasyon ile sonuçlanabileceğini ve ergenlerin duygu düzenlemeleri açısından uyumsuz olabileceğini belirtmektedir. Bu durumun, ergenlik döneminde sosyal ilişkilerin artan karmaşıklığı ile ilgili olabileceği ve sosyal desteğin bu anlamda göreceli bir koruyucu etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bir diğer açıdan, duygu düzenleme sağlıklı ve işlevsel bir biçimde yapıldığında olumlu duygular ortaya çıkmaktadır (John ve Gross, 2004). İçsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerinden olan yeniden değerlendirme stratejisinin kullanılması, bireyin yaşadığı stresin azalması üzerinde etkili olmaktadır (Katz ve Epstein, 1991). Duygusal durumun yol açtığı etkinin azaltılması amacıyla kişinin duruma yönelik düşüncelerini düzenlemesi olarak ifade edilen yeniden değerlendirme ile birey, bilişsel bir düzenleme stratejisi kullanarak duygularını düzenlemektedir. Özetle, durum karşısında yapılan yorumların ve atıfların düzenlenmesi ile duyguların da olumlu biçimde değişmesi söz konusudur. John ve Gross (2004), kişinin yaşadığı duyguya neden olan düşünce biçiminin düzenlenmesini ifade eden yeniden düzenleme stratejisini kullananların daha olumlu duygulara sahip olduklarını ve psikolojik iyilik düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlüğün depresyon ve anksiyete düzeylerinin yükselmesi ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Beauregard vd., 2006; Roemer vd., 2009). Özellikle duygularını düzenlerken işlevsel olan yeniden düzenleme stratejisi kullanan bireylerin daha düşük depresyon, kaygı seviyelerine sahip oldukları görülmektedir (John ve Gross, 2004). Bunun dışında işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini (bastırma, içe atma vb.) kullanan ergenlerin daha yüksek depresyon ve kaygı düzeyine sahip oldukları öne çıkmaktadır (Dochnal vd., 2019; Duy ve Yıldız, 2014; Loevaas vd., 2018; Ehring vd., 2010; John ve Gross, 2004).

Özetle, işlevsel olmayan duygu düzenlemenin otomatik düşünceler ile depresyon, anksiyete stres arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu sonucu ergenlik süreci açısından önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin düşünce sürecindeki çarpıtmalar, otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine çıkmaktadır. Bu bağlamda, ergenlik döneminde değerlendirilme, beğenilme, sosyal ortamlarda kabul görmeye ilişkin motivasyonun yüksek olduğu ele alındığında, ergenlerin kimlik çatışması, hormonal değişimler ve duygusal dalgalanmalar nedeniyle çeşitli güçlüklere karşılaştıklarını söylemek mümkündür. Bu açıdan ele alındığında,

işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanan ergenlerin, olumsuz otomatik düşünceler ile durumu değerlendirme ve yorumlama sürecinde gösterdikleri yanlılıkların depresyon, anksiyete, stres belirtilerinin gelişmesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırma ergenlerin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin ve otomatik düşüncelerin, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Sonuç olarak, otomatik düşüncelerin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla depresyon, anksiyete, stres düzeyini açıkladığı saptanmıştır. Bu durum, olumsuz bir durum karşısında yaşadıkları duygular ile olumlu değişimler yapabilme ve problemler ile başa çıkabilme becerisine sahip olmayan ergenlerin duygularını işlevsel biçimde düzenleyemedikleri göstermektedir. Bastırma, içe atma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin ergenin duygusal ifadesini engellediği için yoğun stres oluşturduğu ve ilgili psikolojik belirtileri arttırdığı; bu durumun da hem ergenlik süreci içerisinde gelişebilen önemli psikolojik bozuklukların devam etmesi hem de ergenin yaşamının ilerleyen dönemlerinde göstereceği uyum becerileri açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bir diğer açıdan elde edilen sonuçlara göre, otomatik düşünceleri daha sık kullanan ergenlerin depresyon, anksiyete, stres belirtilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum üzerinde bilişsel kuram çerçevesinde ele alındığı şekilde, ergenlerin olayları değerlendirme biçimlerinin ve olumsuz otomatik düşüncelerinin duygularını olumsuz etkilediği sonucu karşımıza çıkmaktadır.

## **ÖNERİLER**

Mevcut çalışmanın bulguları okullarda öğrencilerin işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını desteklemeye ve olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin farkındalık geliştirmeye yönelik psiko-eğitim, psikolojik danışmanlık gibi rehberlik hizmetlerinin önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanan öğrencilerin belirlenmesi, işlevsel duygu düzenleme stratejilerine ve olumsuz otomatik düşüncelerin kullanımına ilişkin öğrencilere bireysel ve grupla psikolojik danışma desteğinin verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Okullardaki rehberlik servislerinde görev alan psikolojik danışmanlara ergenlerin gerekli ihtiyaçlarının belirlenmesi için çeşitli çalışmaların yapılması önerilmektedir. Özellikle duygu düzenleme ile ilgili olarak bilişsel stratejileri geliştirecek eğitimlerin verilmesinin, hem olumsuz otomatik düşüncelerin kullanılma sıklığının azalması hem de ergenlerde işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesi açısından olumlu sonuçlarının olacağı öngörülmektedir. Böylece ergenlerin tekrarlayan olumsuz duygu ve düşüncelerle baş edebilme, çevreye uyum sağlama gibi becerilerinin gelişmesine yardımcı olunacağı değerlendirilmektedir.

Bununla birlikte, kızların erkeklere göre, ergenlik döneminde daha yüksek depresyon, anksiyete, stres belirtileri göstermeleri açısından hem ergenlik sürecindeki hormonal değişimlerin hem de sosyo-kültürel faktörlerin, anne-babalar ve öğretmenler tarafından yeterli ölçüde izlenmesinin ve değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ebeveynlerin kendi tutumlarına ilişkin farkındalık yaratacak eğitim programlarının düzenlenmesi önerilmektedir. Cinsiyet rolleri açısından özellikle kızların sosyal çevre içinde karşılaştıkları sınırlamalara ve kurallara yönelik geliştirebilecekleri tepkilerin sağlıklı bir ortamda ele alınması için rehberlik

servislerinde aile eğitimlerinin verilmesinin, ergenlerin uyumsuz psikolojik belirtiler göstermemeleri ve çevre ile daha uyumlu biçimde yetişmeleri açısından önemli olacağını söylemek mümkündür.

Depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin devlet okullarında okuyan öğrencilerde daha yüksek olduğu araştırmanın bir diğer sonucu olarak öne çıkmaktadır. Devlet okulunda eğitim görmekte olan lise öğrencilerinin akademik başarıları, sosyal ilişkilerinde karşılaşılabilecekleri zorluklar ve depresyon, anksiyete, stres belirtileri açısından risklerin en düşük düzeyde olması amacıyla okullardaki fiziki şartların geliştirilmesinin, öğretmen-öğrenci ilişkilerinde öğretmenlerin ulaşılabilir olmasının, okulun sağlayacağı fırsatların daha ulaşılabilir hale getirilmesinin önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmada incelenen değişkenler ile daha geniş bir örneklem üzerinde yapılacak çalışmaların daha kapsamlı bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma verileri öz bildirim ölçekleriyle elde edilmiştir. İncelenen değişkenlerle ilgili yapılacak nitel çalışmaların alanyazına katkı sunacağı öngörülmektedir. Elde edilen bulgular ışığında gelecek araştırmalar için bazı öneriler sunulabilir. Yapılacak boylamsal çalışmaların ergenlerdeki otomatik düşünceler, duygu düzenleme stratejileri ve çeşitli psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin gelişimine dair bilgi vereceği düşünülmektedir. Mevcut araştırmada test edilen modele ek olarak, anne-baba-öğretmen tutumları, bağlanma biçimlerini ve okul uyumu gibi faktörleri kapsayan farklı modeller geliştirilmesi önerilmektedir. Buna ek olarak, özellikle cinsiyet, yaş, yaşanılan bölge gibi sosyo-demografik değişkenleri kapsayan ve gruplar arası karşılaştırmalar içeren çalışmaların, ergenlik sürecinde gelişen psikopatolojilere ilişkin daha geniş bir bakış açısı kazandıracığı düşünülmektedir. Bu bakımdan farklı liselerde eğitim gören, çeşitli şehirlerde veya bölgelerde yaşayan ergenlere ulaşılmasının gelecekteki çalışmaların genellenebilirliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Son olarak, mevcut araştırmanın, ileride yapılacak araştırmalar için yol gösterici olması ve ergenlik sürecinde görülen uyumsuz tepkilerin ve psikolojik belirtilerin azaltılmasına odaklanan psiko-eğitim programları için zemin oluşturması beklenmektedir.

#### **Etik Metni**

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Bununla birlikte, mevcut araştırmanın uygulanması için Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli etik izin alınmıştır (Tarih: 18.07.2019, Sayı:78163).

**Yazarların Katkı Oranı Beyanı:** 1. yazarın bu makaleye katkı oranı %35; 2. yazarın bu makaleye katkı oranı %35 ve 3. yazarın bu makaleye katkı oranı %30'dur.

**KAYNAKÇA**

- Adrian M, Jenness JL, Kuehn KS, Smith MR, McLaughlin KA. Emotion regulation processes linking peer victimization to anxiety and depression symptoms in adolescence. *Dev Psychopathol.* 2019 Aug;31(3):999-1009. doi: 10.1017/S0954579419000543.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Akın, A., ve Çetin, B. (2007). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 7(1), 260-268.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Alink, L. R., Cicchetti, D., Kim, J., ve Rogosch, F. A. (2009). Mediating and moderating processes in the relation between maltreatment and psychopathology: Mother-child relationship quality and emotion regulation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(6), 831-843.
- Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P. M., ve Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 55-63.
- Atkinson, R., ve Atkinson, R. C. (1996). *Psikolojiye Giriş* (Alogab Y. çev.). Arkadaş Yayınları.
- Balat, G. U., ve Akman, B. (2006). Lise öğrencilerinin psikolojik durumlarının sosyodemografik özelliklerine göre incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 3-12.
- Beauregard, M., Paquette, V., ve Le, J. (2006). Dysfunction in the neural circuitry of emotional self-regulation in major depressive disorder. *Neuroreport*, 17(8), 843-846.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977.
- Beck, A. T., ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment* (2.bs.). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi* (N. Hisli Şahin çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bilgiz, Ş., ve Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990.
- Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E., ve Bohan, K. B. (2018). The relationship between automatic thoughts and irrational beliefs predicting anxiety and depression. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 36(2), 137-162.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, Ebru, Akgün, Özcan Erkan, Karadeniz, Şirin ve Demirel, Funda. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.

- Campos, J. J., Campos, R. G., ve Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., ve Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35.
- Ceylan, A., Özen, Ş., Palancı, Y., Saka, G., Aydın, Y. E., Kıvrak, Y., ve Tangolar, Ö. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinde anksiyete-depresyon düzeyleri ve zararlı alışkanlıklar: Mardin çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 144-150.
- Clark, D. A., ve Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424.
- Coelho, R., Martins, A., ve Barros, H. (2002). Clinical profiles relating gender and depressive symptoms among adolescents ascertained by the Beck Depression Inventory II. *European Psychiatry*, 17(4), 222-226.
- Compas, B. E., Forehand, R., Keller, G., Champion, J. E., Rakow, A., Reeslund, K. L., ve Merchant, M. J. (2009). Randomized controlled trial of a family cognitive-behavioral preventive intervention for children of depressed parents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1007.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ve Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991. doi:10.1037/bul0000110
- Copeland, W. E., Shanahan, L., Costello, E. J., ve Angold, A. (2009). Childhood and adolescent psychiatric disorders as predictors of young adult disorders. *Archives of General Psychiatry*, 66(7), 764-772.
- Creswell, W. J. (2013). *Research design qualitative, quantitative and mixed research design 4th edition*. SAGE Publications.
- Çuhadaroğlu, F. (1993). Adolesanlarda depresyon ve anksiyetenin birlikte görülmesi: Gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 183-188.
- D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., ve Gotlib, I. H. (2013). Emotion regulation in depression and anxiety: Examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 968-980.
- Dochnal R, Vetró Á, Kiss E, Baji I, Lefkovic E, Bylsma LM, Yaroslavsky I, Rottenberg J, Kovacs M, Kapornai K. Emotion Regulation Among Adolescents With Pediatric Depression As a Function of Anxiety Comorbidity. *Front Psychiatry*. 2019 Oct 7;10:722. doi: 10.3389/fpsy.2019.00722.
- Duy, B., ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563.
- Essau, C. A., Conradt, J., ve Petermann, F. (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 831-843.
- Flouri, E., ve Panourgia, C. (2014). Negative automatic thoughts and emotional and behavioural problems in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 46-51.



- Freeman, M. P., Freeman, S. A., ve McElroy, S. L. (2002). The comorbidity of bipolar and anxiety disorders: prevalence, psychobiology, and treatment issues. *Journal of Affective Disorders*, 68(1), 1-23.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). *Emotion Regulation in Everyday Life*. In D. K. Snyder, J. Simpson, ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health* (p. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Hankin, B. L., Mermelstein, R., ve Roesch, L. (2007). Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models. *Child Development*, 78(1), 279-295.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf> adresinden erişildi.
- Hayes, A. F., ve Preacher, K. J. (2013). *Conditional Process Modeling: Using Structural Equation Modeling to Examine Contingent Causal Processes*. In G. R. Hancock ve R. O. Mueller (Eds.), *Quantitative Methods in Education and the Behavioral Sciences: Issues, Research, and Teaching. Structural Equation Modeling: A second course* (p. 219–266). IAP Information Age Publishing.
- Hjemdal, O., Stiles, T., ve Wells, A. (2013). Automatic thoughts and meta-cognition as predictors of depressive or anxious symptoms: A prospective study of two trajectories. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(2), 59-65.
- Hollon, S. D., ve Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383-395.
- John, O. P., ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Jose, P. E., ve Huntsinger, C. S. (2005). Moderation and mediation effects of coping by Chinese American and European American adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 16-44.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS Uygulamalı çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım Ltd.
- Katz, L., ve Epstein, S. (1991). Constructive thinking and coping with laboratory-induced stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 789.
- Kenny, D. T. (2000). *Psychological Foundations Of Stress And Coping: A Developmental Perspective. Stress and Health: Research and Clinical Applications*. Amsterdam: Gordon Breach/Harwood Academic Publishers.
- Kervancı, F. (2008). *Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi.
- Kevlekçi, M. (2013). *Erken dönem uyumsuz şemalar, tutumlar ve hatalı otomatik düşüncelerin depresif duygudurum ve intihar düşüncelerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.

- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kodak, D. (2020). *Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon Ruhsal Çöküntü*. Altın Kitaplar.
- Kratz, A. L., Davis, M. C., Zautra, A. J., ve Tennen, H. (2009). Emotions: In Lopez SJ (editor), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 315-320.
- Küçükali, E. (2016). *Kolejde eğitim gören lise öğrencileri ile devlet okulunda eğitim gören lise öğrencilerinin kişisel uyum, benlik saygısı ve liderlik düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leahy, R. L. (1997). *Practicing Cognitive Therapy: A Guide to Interventions*. Maryland: Jason Aronson, Incorporated.
- Loevaas MES, Sund AM, Patras J, Martinsen K, Hjemdal O, Neumer SP, Holen S, Reinfjell T. Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8-12 years: does parental gender play a differentiating role? *BMC Psychol*. 2018 Aug 20;6(1):42. doi: 10.1186/s40359-018-0255-Y.
- Lovibond, P. F., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Macklem, G. L. (2008). Emotion Regulation in the Classroom. In *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*. Boston: Springer.
- Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31(124), 935.
- Mojs, E. H., Warchoń-Biedermann, K., Głowacka, M. D., Strzelecki, W., Ziemska, B., ve Samborski, W. (2015). Are students prone to depression and suicidal thoughts? *Archives of Medical Science: AMS*, 11(3), 605.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler*. Kaknüs Yayınları.
- Ohman, A. (2000). *Fear and Anxiety: Evolutionary, Cognitive, and Clinical Perspectives*. New York: The Guilford Press.
- Phillips, K. F. V., ve Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal of Theory ve Practice*, 14(2), 145-156.
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K., ve Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health*, 61(8), 477-483.

- Pos, A. E., ve Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy: The transforming power of affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 25-31.
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., ve Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393-427.
- Rockhill, C., Kodish, I., DiBattisto, C., Macias, M., Varley, C., ve Ryan, S. (2010). Anxiety disorders in children and adolescents. *Current problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(4), 66-99.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Levin, Z. E. (Eds.). (2007). *Kaplan and Sadock's study guide and self-examination review in psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Saföz Güven, İ. G., ve Güçray, S. S. (2009). Psychological symptoms and general health patterns of adolescents. *Marmara University Journal of Educational Sciences*, 30, 119-136.
- Şahin, N. H., ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.
- Santrock, J. (2010). *Ergenlik* (Siyez M.D. çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarıtaş, D., ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Savaşır, I., ve Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*, 3, 22-23.
- Schniering, C. A., ve Rapee, R. M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: a test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464.
- Shah, R., ve Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 188(1), 19-25.
- Siener, S., ve Kerns, K. A. (2012). Emotion regulation and depressive symptoms in preadolescence. *Child Psychiatry ve Human Development*, 43(3), 414-430.
- Silk, J. S., Steinberg, L., ve Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Silver, G., Shapiro, T., ve Milrod, B. (2013). Treatment of anxiety in children and adolescents: using child and adolescent anxiety psychodynamic psychotherapy. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 22(1), 83-96.
- Sinanoğlu, B. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon, anksiyete belirtileri ve olumsuz otomatik düşüncelerinin taranması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Stone, L. B., Hankin, B. L., Gibb, B. E., ve Abela, J. R. (2011). Co-rumination predicts the onset of depressive disorders during adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 752.

- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Experimental Designs Using ANOVA*. Belmont: Thomson/Brooks/Cole.
- Taşkın, E., ve Çetin F. (2006). Ergenlerde major depresyon: risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Temel, Z. F., ve Aksoy, A. B. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3) 25-52.
- Thompson, R. A., ve Goodman, M. (2010). *Development of Emotion Regulation: More than Meets the Eye*. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (p. 38–58). The Guilford Press.
- Tümkaya, S., Çelik, M., ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2).
- Tümkaya, S., ve İflazoğlu, A., (1999). Ç. Ü. Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve Problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 6(6), 143-158.
- Türkçapar, H. (2009). *Depresyon: Klinik Uygulamalarda Bilişsel Davranışçı Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H. (2011). *Bilişsel Terapi* (2. Bs.). HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M., ve Sargın, E. (2011). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. E. Köroğlu ve H. Türkçapar (Yay. Haz.) *Psikoterapi Yöntemleri Kitabı İçinde* (s. 77-144 ). HYB Yayıncılık.
- Vatan, S., ve Kahya, Y. O. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., ve Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., ve Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: a systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85-99.
- Warfield, H. K. (2012). *Child emotion regulation as a mediator of the association between maternal negative response to emotion and child problem behaviors*. Doctora tezi, Oklahoma State Üniversitesi, Stillwater.
- Wenzel, A., ve Cochran, C. K. (2006). Autobiographical memories prompted by automatic thoughts in panic disorder and social phobia. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(3), 129-137.
- 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* (p. 13–37). The Guilford Press.
- Yavuzer, Y. (2013). Ergenlerde saldırganlık ve sosyometrik popülerlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 767-780.
- Yerlikaya, İ. (2020). Ergenlerde Psikolojik Belirtilerin İncelenmesi: Adıyaman İli Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (53), 533-556.
- Yıldız, M. A. (2016). Ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 41(186).
-

- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Young KS, Sandman CF, Craske MG. Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sci.* 2019 Mar 29;9(4):76. doi: 10.3390/brainsci9040076. PMID: 30934877; PMCID: PMC6523365.
- Yücel, B., Kora, K., Özyalçın, S., Alçalar, N., Özdemir, Ö., ve Yücel, A. (2002). Depression, automatic thoughts, alexithymia, and assertiveness in patients with tension-type headache. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 42(3), 194-199.
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., ve Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141-158.