

Beliren Yetişkinlerin Pozitif Şema Düzeylerinin Ruminasyon ve Duygu Düzenleme Becerileri ile İlişkisinin İncelenmesi

Emirhan AKTAŞ^{1B}

Bayburt Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri
Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve
Gençlik Hizmetleri Bölümü, Bayburt,
Türkiye

*Bu makalenin bir kısmı 22. Uluslararası
Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Kongresinde sözlü bildiri olarak
sunulmuştur.*

Öz

Bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlerin pozitif şema, duygu düzenleme ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, pozitif şema ölçeği, duygu düzenleme ölçeği ve ruminasyon yanıt ölçeği kullanılmıştır. Çalışma 2020–2021 eğitim öğretim yılında farklı devlet üniversitelerinde eğitimlerine devam eden ve mezun olan beliren yetişkinler ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar 210'u (%77,8) kadın, 60'ı (22,2) erkek olmak üzere 270 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 21,19'dur. Çalışmanın veri analizinde IBM Sosyal Bilimlerde İstatistik Paket Programı (SPSS) sürüm 23.0 paket programı kullanılarak korelasyon analizi, basit ve çoklu regresyon analizi ve t testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre beliren yetişkinlerin pozitif şema toplam puanları ile ruminasyon alt boyutlarından derinlemesine düşünme ve saplantılı düşünme arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; pozitif şema toplam puanları ile duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlerin pozitif şema ve pozitif şema alt boyutlarından öz-yetkinlik, başarı, iyimserlik ve değerlilik düzeyleri, duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirmenin %32'sini, pozitif şema alt boyutlarından güven düzeylerinin ise duygu düzenleme alt boyutlarından olan bastırma düzeylerinin %5'ini açıkladığı belirtilmiştir. Çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: pozitif şema, ruminasyon, duygu düzenleme, beliren yetişkinlik, çoklu regresyon

Abstract

Examining the Relationship Between Positive Schema Levels and Rumination and Emotion Regulation Skills in Emerging Adulthood

The aim of this study is to examine the relationships between the positive schema, emotion regulation and rumination levels of emerging adults. Personal information form, positive schema scale, emotion regulation scale and rumination response scale were used to collect data in the study. The study was carried out with emerging adults who continued their education and graduated from different state universities in the 2020–2021 academic year. Participants consisted of 270 people, 210 (77.8%) women and 60 (22.2) men. The average age of the participants is 21.19. In the data analysis of the study, correlation analysis, simple and multiple regression analysis and t-test were used by using IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program version 23.0 package program. According to the results of the research, there is a low level negative significant relationship between the positive schema total scores of the emerging adults and the sub-dimensions of rumination and obsessive thinking; It is seen that there is a moderately positive and significant relationship between positive schema total scores and reevaluation, one of the sub-dimensions of emotion regulation. Self-efficacy, achievement, optimism and worthiness levels from positive schema and positive schema sub-dimensions of emerging adults explain 32% of reappraisal from emotion regulation sub-dimensions, and trust levels from positive schema sub-dimensions explain 5% of suppression levels from emotion regulation sub-dimensions. Suggestions were made based on the results of the study.

Keywords: positive schema, rumination, emotion regulation, emerging adulthood, multiple regression

Yazışma / Correspondence:

Emirhan AKTAŞ, Bayburt Üniversitesi

Tel: +90 554 529 52 69

E-posta: emirhanaktas@bayburt.edu.tr

Geliş / Received: 12 Mart 2022

Kabul / Accepted: 10 Ocak 2023

Çevrimiçi yayım / Online published:

17 Şubat 2023

©2023 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>

GİRİŞ

Beliren yetişkinlik dönemi, 18–25 yaş aralığını kapsayan ergenlik ile yetişkinlik arasındaki gelişim dönemidir (Arnett, 2000; Doğan ve Cebioğlu, 2011). Türkiye’de ve Dünya’da bu yaş aralığı genellikle üniversite eğitiminin alındığı bir dönemdir. Beliren yetişkinlik dönemini krizler döneminden çok fırsatlar dönemi olarak gören Arnett, özellikle işgücü piyasasındaki değişimlerle beraber ergenlikte gerçekleşen kimlik krizinin günümüzde beliren yetişkinlik dönemine kaydığını göz ardı etmemektedir; beliren yetişkinlerin kimlik krizleri, aşk ve iş ilişkilerinde tatmin edici yaşantılar geliştirememeleri onları kaygılandırabilir (Arnett, 2007). Bunun yanı sıra Santrock (2017) beliren yetişkinlik döneminde madde kullanımı, suçluluk, depresyon, intihar ve yeme bozukluklarının sık görülen sorunlar olduğunu ifade etmiştir. Beliren yetişkinlik döneminde madde kullanımı (Shorey, Stuart ve Anderson, 2013), suçluluk (Mojallal, Simons ve Simons, 2021), depresyon (Harris ve Curtin, 2002), intihar (Langhinrichsen-Rohling, Thompson, Selwyn, Finnegan ve Misra, 2017) ve yeme bozuklukları (Legenbauer, Radix, Augustat ve Schütt-Strömel, 2018) ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Şemalar, “*başça çıkma stillerinin gelişimi yoluyla davranışı etkileyen içsel fenomenler*” olarak, erken dönem uyumsuz şemalar ise “*çocuklukta başlayan ve bir kişinin hayatı boyunca tekrar eden geniş, kendini tanımlayan, yaygın kalıplar*” olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Young, 2010). Şemaların insan psikolojisindeki önemi ve erken dönem uyumsuz şemaların olumsuz etkileri yukarıda sadece bir kısmı belirtilen çalışmalarla ortaya konmuştur. Ancak şemaların bireylerin olumlu düşünce ve duygular deneyimlemesine nasıl katkı sağlayacağı yeni bir kavram olan pozitif şema kavramı ile ele alınmaya başlamıştır (Keyfitz, 2010).

Pozitif şema ile ilgili çalışmalar J. Young’un (1990) tanımladığı erken dönem uyumsuz şemaların etkili olduğunu ancak bireyin olumsuz şemalarını fark etmesinin olumlu şemalarını fark etmesini sağlamadığı fikrinden hareketle oluşturulmuştur (Keyfitz, Lumley, Henning ve Dozois, 2013). Pozitif şema, bireyin kendisine, çevresine ve geleceğine ilişkin sahip olduğu olumlu bilişsel yapılar olarak ifade edilmiştir (Keyfitz, 2010). Pozitif şemanın alt boyutlarında *değerlilik*, kişinin bir birey olarak kendini değerli görmesi inancı; *öz-yeterlilik*, bireyin bir durumla karşılaştığında o durumun gerektirdiği eylemleri yapmak için gerekli motivasyona ve bilişsel kaynaklara sahip olduğuna

dair inancı; *iyimserlik*, bireyin herhangi bir olaydaki sonuç beklentilerinin iyi olacağına dair inancı; *güven*, bireyin başkalarına güvenilebileceğine dair inancı, *başarı* bireyin giriştiği işlerde başarılı olacağına dair inancı; *sosyal birliktelik* de aile, arkadaşlar ve sosyal çevre ile yakın ilişki kurmaya ve aidiyet duygusu hissedilmesine yönelik inanç olarak tanımlanmıştır (Keyfitz, 2010). Beliren yetişkinlerle yapılan bir çalışmada pozitif şema, duygusal olarak kötü muamele görme ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi zayıflatmıştır (Lumley ve McArthur, 2016). Yani pozitif şema, duygusal olarak kötü muamele görenin depresif belirtilere dönüşmesini önleyebilecek bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Şema terapi yöntemlerinin yaşlı yetişkinler üzerindeki etkisini literatürdeki araştırmalar ve vaka çalışmaları ile inceleyen Videler, van Royen, Legra ve Ouwens (2020), pozitif şemanın yaşlılarda terapötik değişimin sağlanmasına katkı sağlayabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu durum beliren yetişkinlikte pozitif şemanın bireye olan etkilerini merak ettirmektedir. Pozitif şema ve alt boyutları beliren yetişkinlikte psikolojik sağlamlığı artırabilecek değişkenlerle ilişki olabilir zira Santrock (2017) bu dönemde psikolojik sağlamlığı artırmak amacıyla olumlu ve iyimser düşünmeyi, öz-kontrolü artırmayı, sosyal destek kaynağı aramayı, birden fazla başa çıkma stratejisi kullanmayı ve bir psikolojik danışmana veya terapistte başvurmayı önermektedir. Pozitif şema ile ilgili yapılan az sayıdaki çalışmalara bakıldığında pozitif şema ile depresyon (Keyfitz ve ark., 2013; Lumley ve McArthur, 2016), kaygı (Keyfitz ve ark., 2013), negatif şema ve erken dönem uyumsuz şemalar (Tomlinson, Keyfitz, Rawana ve Lumley, 2017; Lumley ve McArthur, 2016; Wuth, Mishra, Beshai ve Feeney, 2021), duygusal istismar (Lumley ve McArthur, 2016) gibi olumsuz değişkenler ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun aksine pozitif şema ile psikolojik sağlamlık (Keyfitz ve ark., 2013), yaşam doyumu, mutluluk (Tomlinson, Keyfitz, Rawana ve Lumley, 2017), iyi oluş, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve sağlıklı olma (Kılıç, 2018) gibi olumlu değişkenler ile pozitif yönde ilişkili olduğu fark edilmiştir.

Bu çalışmalardan yola çıkarak pozitif şemanın ve alt boyutlarında bulunan öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik kavramlarının önleyici psikolojik danışma ve rehberlik bağlamında ele alınan koruyucu faktörlerle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Savi Çakar, 2018; Korkut-Owen, 2015). Buradan hareketle önleyici psikolojik danışma ve rehberlik bağlamında ele alınan bir koruyucu faktör ile bir risk faktörünün pozitif şema ile ilişkisinin incelenmesi pozitif şemanın önleyici çalışmalar açısından

kullanımına yönelik veriler ve öneri niteliğinde sonuçlar elde etmemizi sağlayabilir. Koruyucu faktörler olarak seçilen değişken duygu düzenleme becerileri iken risk faktörü olarak seçilen değişken ruminasyondur (Sarıçam, H. 2018).

Duygu düzenleme, bireylerin duygularını yönetmek için çaba göstermesi olarak ifade edilmektedir (Koole, 2009). Pozitif şemanın alt boyutlarından olan öz-yeterlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün olduğu, öz-yeterlik ile işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu belirtilmiştir (Koca, 2019). Farklı bir çalışmada ise öz-yeterlik kuramı temel alınarak benlik değerlendirmesinin duygu düzenleme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre temel benlik değerlendirmesi arttıkça duygu düzenleme becerileri de artmaktadır (Yener ve Korkmaz, 2019). Pozitif şemanın alt boyutlarından bir diğeri olan başarı ile de olumlu duygular arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Mega, Ronconi ve De Beni, 2014). Pozitif şemanın bir diğer alt boyutu olan iyimserlik ile de duygu düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu araştırmalar da literatürde mevcuttur (Trejo, Richard, van Driel ve McDonald, 2015). Pozitif şemanın bir başka alt boyutu olan kişilerarası güven ile duyguların ifade edilmesi arasında da pozitif yönlü ilişkiler bulunmaktadır (Yu, Berg ve Zlatev, 2021). Bu çalışmalar pozitif şema ile duygu düzenleme arasındaki ilişkilerinin incelenmesinin önemli olabileceğini göstermektedir.

Ruminasyon ise kişinin tekrar eden depresif belirtileri ve tekrarlayan belirtilerinin olası sebepleri ve sonuçları üzerine düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Pozitif şema alt boyutlarından olan öz-yeterlik ile ruminasyon arasında negatif yönlü bir ilişki söz konusudur (Van Seggelen-Damen ve Van Dam, 2016). Başka bir çalışmada ise düşük öz-yeterlik düzeyine sahip bireylerde ruminasyon düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Gilliam, 2006). Pozitif şema alt boyutlarından bir diğeri olan iyimserlik ile ruminasyon arasında negatif yönlü ilişkiler vardır (Tucker, Wingate, O’Keefe, Mills, Rasmussen, Davidson ve Grant, 2013; Tanner, Hasking ve Martin, 2014; Yu, Chen, Liu, Yu ve Zhao, 2015; Imtiaz ve Kamal, 2016) Ayrıca iyimserliğin artması ruminasyonu ve intihar düşüncesini azaltmaktadır (Tucker ve ark., 2013). Bu çalışmalar da pozitif şema ile ruminasyon arasındaki ilişkilerinin incelenmesinin önemli olabileceğini göstermektedir.

Duygu düzenleme ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Örneğin

duygu düzenlemenin alt boyutlarından bastırma ile ruminasyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu ifade edilmiştir (Boyes, Hasking, ve Martin, 2016). Farklı çalışmalarda ise ruminasyonun alt boyutlarından saplantılı düşünme ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif, bastırma ile pozitif yönlü ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dora, 2012; Anayurt, 2017). Literatüre bakıldığında işlevsiz duygu düzenleme ile ruminasyonun, depresyonun gelişmesinde etkili olduğu belirtilmiştir (Compare, Zarbo, Shonin, Van Gordon ve Marconi, 2014; Joorman ve Gotlib, 2010; Joormann ve Stanton, 2016; Akbulut, 2018; Tucker ve ark., 2013). Yukarıda bahsedilen çalışmalar pozitif şema, duygu düzenleme ve ruminasyon arasında anlamlı ilişkilerin olabileceğini düşündürmektedir.

Üniversite öğrencilerinin beliren yetişkinlik dönemi içerisinde olması, ayrıca Covid-19 pandemisi nedeniyle günlük alışkanlıklarının değişmesi gibi nedenlerden dolayı pozitif şema gibi önleyici işleve sahip bir kavram ile üniversite öğrencilerinin bu dönemde zorlanabilecekleri duygu düzenleme ve ruminasyon konularıyla çalışılması önemli görülmektedir. Ayrıca pozitif şema kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların ilgili literatürdeki azlığı bu araştırmanın önemini artırmaktadır. Yüksek Öğretim Kurumu (2021) da, yayımlanmış olduğu açıklamada “küresel salgın döneminde öğrenci motivasyonu üzerinde de yoğunlaşmanın önemli olması hasebiyle rehberlik hizmetlerine ağırlık verilmesi” hususunda üniversitelere tavsiyede bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarının Covid-19 pandemisi devam ederken üniversite öğrencilerinin ruh sağlığının korunması amacıyla yapılabilecek önleyici psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalar için dayanak oluşturabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlerin pozitif şema, duygu düzenleme ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada beliren yetişkinlerin pozitif şema, duygu düzenleme ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu nedenle çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen araştırmalardır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

Katılımcılar

Bu araştırmanın çalışma grubunu belirleyen yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileri ve mezunlar oluşturmaktadır. Çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Uygun örnekleme yöntemi, zaman, para ve işgücü kaybını azaltarak araştırmacının ulaşabildiği kişilerden veri toplamasını içerir (Büyüköztürk ve ark., 2018; Balcı, 2018).

Ölçüm Araçları

Veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Pozitif Şema Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile çalışmaya katılan üniversite öğrencileri hakkında kişisel bilgilerin toplanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda formda; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, kayıtlı olunan bölüm bilgilerini içeren ifadeler yer almıştır.

Pozitif Şema Ölçeği

Keyfitz (2010) tarafından bireylerin pozitif şema alanlarını ve düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen "Pozitif Şema Ölçeği" toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk örnekleminde uyarlanması Kılıç (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında 17 madde yer almaktadır. Geçerlik güvenilirlik çalışması üniversite öğrencileri ile yapılan bu ölçeğin madde faktör yükleri 0,52 ile 0,91 arasında olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0,89, alt ölçeklerin (öz yeterlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik) Cronbach alpha katsayısı sırasıyla 0,84, 0,82, 0,91, 0,88, ve 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test puanı 0,73 olarak belirtilmiştir. Ölçekte öz-yeterlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik olmak üzere beş alt boyut yer almaktadır. Ölçekte bulunan her bir alt boyut, dört madde ile temsil edilmektedir. Ölçek cevaplandırma düzeneği "Bana hiç uygun değil" ile "Bana tamamen uygun" ifadeleri arasında yapılan 6'lı Likert derecelendirme şeklindedir. Ölçekten hem toplam puan hem de alt boyut puanları hesaplanabilmekte ve ölçekten alınan yüksek puanlar pozitif şema düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Pozitif şema ölçeği ile iyimserlik ölçeği arasında 0,63, genel öz yeterlik ölçeği ile 0,68, özsaygı ölçeği ile -0,57, güven ölçeği ile -0,27 arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen duygu düzenleme ölçeğinin Eldeleklioglu ve Eroğlu (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Bu çalışmada Duygusal Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik ve güvenilirliğinin araştırılması amaçlanmıştır. Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe versiyonu 442 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Öncelikle Duygusal Düzenleme Ölçeğinin Türkçe versiyonunun dil karşılıkları araştırılmış ve bulgular Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe çevirisinin orijinal forma eşdeğer olduğunu göstermiştir. Doğrulamalı faktör analizleri, Duygusal Düzenleme Ölçeğinin Türkçe versiyonunun iki faktörlü (yeniden değerlendirme ve bastırma) yapısını başarıyla ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, iki faktörlü modele dayalı olarak, çok gruplu analizden elde edilen sonuçlar, Duygusal Düzenleme Ölçeğinin Türkçe versiyonunun, eşit faktör yükleri, eşit madde kesişimleri ve eşit madde benzersizliği dâhil olmak üzere cinsiyetler arasında katı faktörsel değişmezlik özelliğine sahip olduğunu göstermiştir (hata varyansları ve kovaryansları). İç tutarlılıklar yeniden değerlendirme için 0,78 ve bastırma alt ölçekleri için 0,73'tür. Test tekrar test güvenilirlikleri yeniden değerlendirme için 0,74 ve bastırma alt ölçekleri için 0,72'dir. Genel olarak, Duygusal Düzenleme Ölçeğinin Türkçe versiyonu yeterli psikometrik özelliklere sahiptir ve Türk üniversite öğrencileri arasında duygu düzenlemeyi incelemek için kullanılabilir.

Ruminasyon Yanıt Ölçeği

Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilen bu ölçeğin uzun formu 21 kısa formu 10 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert tipi (hiçbir zaman, bazen, çoğunlukla, her zaman) bir ölçektir. Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışması Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından lise ve üniversite öğrencileri için incelenmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında doğrulamalı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin iki faktörlü yapıda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin derinlemesine düşünme ve saplantılı düşünme olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 40, minimum puan ise 10'dur. Ölçekten alınan puanın yüksekliği ruminasyonun fazlalığı anlamına gelmektedir. Ayrıca ölçeğin tümünden ve alt maddelerinden elde edilen puanlar ile Ruminasyon Ölçeği'nin kısa formu ve Beck Depresyon Envanteri'nden elde edilen puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak ölçeğin yakınsak geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda korelasyonların 0,50 ile 0,60 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik analizleri; ölçeğin tamamının Cronbach α iç tutarlılık katsayısının

0,85, derinlemesine düşünme alt ölçeği için 0,77, saplantılı düşünme alt ölçeği için ise 0,75 olduğu belirtilmiştir (Erdur-Baker ve Bugay, 2012).

İstatiksel Analiz

Verilerin analiz edilmeden önce normallik analizi yapılmıştır. Basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtois) değerlerine bakıldığında araştırmada kullanılan sürekli değişkenlerinden pozitif şema toplam puanı, pozitif şema alt boyutlarından öz-yetkinlik, başarı güven, iyimserlik, değerlilik puanları; ruminasyon ve alt boyutları puanları ile duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ve bastırma puanları -1 ile +1 arasında değer almıştır. Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değer alması değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Can, 2022; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018). Verilerin analizinde araştırmının sürekli değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla IBM Sosyal Bilimlerde İstatistik Paket Programı (SPSS) sürüm 23.0 paket programı kullanılarak korelasyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi, kişisel bilgi formunda yer alan bilgilerin sürekli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla t Testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya 234'ü kadın 67'si erkek olmak üzere toplam 301 kişi katılmıştır. Ancak kadınların 24'ü erkeklerin

ise 7'si beliren yetişkinlik döneminde olmadığı için bu veriler çıkarılmıştır. Araştırmanın çalışma grubundaki katılımcıların özelliklerine bakıldığında araştırmaya katılan 18–25 yaş aralığında bulunan beliren yetişkinlerin 210'unun (%77,8'ü) kadın, 60'ının (22,1) erkek olduğu, yaş ortalamalarının 21,19 olduğu, 109'unun (%35,4) 1. Sınıf 60'ının (%23,9) 2. Sınıf, 39'unun (%16) 3. Sınıf, 27'sinin (%11,1) 4. Sınıf, üçünün (%1,2) ise yüksek lisans seviyesinde eğitim gördükleri, 30'unun (%12,3) ise mezun oldukları görülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların 102'si (32,1) çocuk gelişimi, 77'si (31,3) psikolojik danışma ve rehberlik, 30'u (%12,3) ilköğretim matematik öğretmenliği, 14'ü (5,3) Türkçe öğretmenliği, sekizi (3,3) tıbbi dokümantasyon ve sekreterlik, 39'u (15,6) ise diğer bölümlerde öğrenim görmüş veya görmektedirler.

Araştırmada elde edilen bulgular aşağıda belirtilmiştir. Bu araştırmada beliren yetişkinlerin pozitif şema düzeyleri ile ruminasyon ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Beliren yetişkinlerin pozitif şema, ruminasyon ve duygu düzenleme düzeylerinin demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına dair t testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1'de ifade edilen sonuçlara göre beliren yetişkinlerin pozitif şema ve duygu düzenleme alt boyutlarından bastırma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı; ruminasyon ve duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme düzeylerinin ise cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Kadınların ruminasyon düzeyleri ve yeniden değerlendirme düzeyleri erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 1: Cinsiyete göre beliren yetişkinlerin pozitif şema, ruminasyon ve duygu düzenleme düzeylerine dair t testi sonuçları						
Değişken	n	x	ss	sd	t	p
Pozitif şema						
Erkek	60	4,35	0,810	268	-1,059	0,29
Kadın	210	4,24	0,617			
Ruminasyon						
Erkek	60	2,49	0,644	268	3,235	0,00
Kadın	210	2,79	0,634			
Yeniden Değerlendirme						
Erkek	60	4,67	1,000	268	3,123	0,00
Kadın	210	5,11	0,971			
Bastırma						
Erkek	60	4,05	1,453	268	-0,154	0,88
Kadın	210	4,02	1,270			

n: veri sayısı x: ortalama ss: standart sapma

Tablo 2: Beliren yetişkinlerin pozitif şema, ruminasyon ve duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-Pozitif Şema	-	0,82**	0,68**	0,47**	0,84**	0,71**	-0,12	-0,02**	-0,18**	0,50**	-0,05
2-Öz-yetkinlik		-	0,56**	0,15**	0,55**	0,57**	-0,07	-0,03	-0,15	0,46**	0,06
3-Başarı			-	0,05	0,41**	0,47**	0,02	0,10	-0,04	0,43**	0,03
4-Güven				-	0,55**	0,09	-0,10	-0,10	-0,08	0,03	-0,23**
5-İyimserlik					-	0,42**	-0,15*	-0,09	-0,18**	0,43**	-0,10
6-Değerlilik						-	-0,06	0,03	-0,13*	0,39**	0,01
7-Ruminasyon							-	0,91**	0,93**	0,14*	0,24**
8-Derinlemesine düşünme								-	0,70**	0,20*	0,17**
9-Saplantılı düşünme									-	0,06	0,26**
10-Yeniden değerlendirme										-	0,31**
11-Bastırma											-

** p<0,01 *p<0,05

Tablo 2’de belirtilen sonuçlara göre beliren yetişkinlerin pozitif şema toplam puanları ile pozitif şema alt boyutlarından öz-yetkinlik, başarı, iyimserlik ve değerlilik arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; güven ile ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu; pozitif şema toplam puanları ile ruminasyon alt boyutları derinlemesine düşünme ve saplantılı düşünme arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; pozitif şema toplam puanları ile duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Beliren yetişkinlerin pozitif şema alt boyutlarından öz-yetkinlik, başarı ve güven puanları ile ruminasyon ve ruminasyon alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak pozitif şema alt boyutlarından iyimserlik ile ruminasyon ve ruminasyon alt boyutlarından saplantılı düşünme arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanında pozitif şema alt boyutlarından değerlilik ile ruminasyon alt boyutlarından saplantılı düşünme arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ile pozitif şema alt boyutlarından öz-yetkinlik, başarı ve iyimserlik düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde, değerlilik ile ise düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Pozitif şema alt boyutlarından güven ile duygu düzenleme alt

boyutlarından bastırma arasında ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Beliren yetişkinlerin ruminasyon toplam puanları ve ruminasyon alt boyutlarından derinlemesine düşünme ile duygu düzenlemenin her iki alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler varken ruminasyon alt boyutlarından saplantılı düşünme ile duygu düzenleme alt boyutlarından bastırma arasında da düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3’te verilen çoklu regresyon analizi sonuçlarında sırasıyla ruminasyon alt boyutlarından derinlemesine düşünme ve saplantılı düşünme, duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenleri bağımlı değişkenler olarak analizde yer almıştır. Tablo 3’te belirtilen sonuçlara göre beliren yetişkinlerin pozitif şema toplam puanları, ruminasyon alt boyutlarından derinlemesine düşünmeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Yine tabloya bakıldığında pozitif şema ve alt boyutlarından olan iyimserlik ve değerliliğin ruminasyon alt boyutlarından saplantılı düşünmeyi anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir. Bunların aksine pozitif şema düzeyleri ve pozitif şema alt boyutlarından öz-yetkinlik, başarı, iyimserlik ve değerlilik, duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirmenin %32’sini anlamlı şekilde yordamaktadır. Duygu düzenleme alt boyutlarından bastırmayı anlamlı şekilde yordayan pozitif şema alt boyutu ise güvendir. Tabloya bakıldığında pozitif şema alt boyutlarından olan güven, duygu düzenleme alt boyutlarından bastırma düzeylerinin %5’ini açıklamaktadır.

Tablo 3: Beliren yetişkinlerin pozitif şema, pozitif şema alt boyutlarından öz-yetkinlik, iyimserlik, değerlilik, başarı ve güven düzeylerinin, ruminasyon alt boyutlarından derinlemesine düşünme ile duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ve bastırma düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilere yönelik regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p	R	R2	Düz. R2
Derinlemesine Düşünme								
Sabit	2,889	0,266		10,858	0,00	0,02	0,00	-0,00
Pozitif Şema	-0,025	0,062	-0,025	-0,413	0,68			
Saplantılı Düşünme								
Sabit	3,451	0,297		11,614	0,00	0,19	0,04	0,02
Pozitif Şema	-0,065	0,175	-0,059	-0,372	0,71			
İyimserlik	-0,100	0,106	-0,116	-0,946	0,34			
Değerlilik	-0,027	0,074	-0,035	-0,363	0,72			
Yeniden Değerlendirme								
Sabit	1,576	0,349		4,515	0,00	0,57	0,32	0,31
Pozitif Şema	-1,191	0,404	-0,797	-2,948	0,00			
Öz-yetkinlik	0,514	0,134	0,430	3,852	0,00			
Başarı	0,415	0,098	0,349	4,251	0,00			
İyimserlik	0,702	0,169	0,601	4,153	0,00			
Değerlilik	0,302	0,093	0,291	3,233	0,00			
Bastırma								
Sabit	4,770	0,207		23,030	0,00	0,23	0,05	0,04
Güven	-0,257	0,067	-0,230	-3,865	0,00			

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın sonuçlarına göre beliren yetişkinlerin pozitif şema ve duygu düzenleme alt boyutlarından bastırma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı; ruminasyon ve duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme düzeylerinin ise cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Pozitif şema ile ilgili az sayıdaki çalışmaların bazılarında pozitif şemanın cinsiyete göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Kılıç (2018), hazırlanmış olduğu tez çalışmasında pozitif şema toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını, erkek üniversite öğrencilerinin pozitif şema toplam puanlarının kadınlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Ancak çocuklarla ve beliren yetişkinlerle yapılan iki farklı çalışmada ise pozitif şema toplam puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı ifade edilmiştir (Newcomb-Anjo, McArthur ve Lumley, 2018; McArthur, Strother ve Schulte, 2017). Yapılan farklı çalışmalarda cinsiyetin pozitif şemayı yordama gücüne bakılmıştır. Bu çalışmalarda da cinsiyetin pozitif şema düzeylerini anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür (McArthur, Burke, Connolly, Olin, Lumley, Abramson ve Alloy, 2019). Bu çalışmalar araştırmanın

sonuçlarını destekler niteliktedir ancak henüz kısıtlı araştırmalarla ele alınan pozitif şema kavramı ile ilgili çalışmalar arttığında cinsiyetin olası etkisi daha iyi anlaşılacaktır.

Araştırmanın sonuçlarına göre beliren yetişkinlerin duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ancak bastırma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Kadınların yeniden değerlendirme düzeyleri erkeklere göre anlamlı şekilde yüksektir. Beliren yetişkinlerin duygu düzenleme alt boyutlarından kendini değerlendirme ve bastırma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı çalışmalar ilgili literatürde yer almaktadır (Küçükler, 2016; Oktan, 2020; Yolcubal Bayrak, 2020). Bunun yanında duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ancak diğer alt boyut olan bastırma düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı çalışmalarda mevcuttur (Tutar, 2020). İlgili literatürde farklı çalışmaların farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Beliren yetişkinlerin ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Kadınların ruminasyon düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre

anlamli şekilde farklılaştığı çalışmalar literatürde yer almaktadır. Belirtilen anlamli farklılığa bakıldığında kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklerden fazla olduğu görülmektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema ve Harrell, 2002; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Ancak beliren yetişkinlerin ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamli şekilde farklılaşmadığı çalışmalar da literatürde mevcuttur (Ertuğ, 2018). Ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalara baktığımızda Johnson ve Whisman (2013)'ın yaptıkları meta analiz çalışmasında kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon düzeyine sahip olduğu başka bir araştırma ruminasyon cinsiyetlere göre ne zaman başladığını incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre kadınların erkeklere göre ruminasyon düzeylerinin artması 12-13 yaşlarında başlamaktadır (Jose ve Brown, 2008). Bu dönem ergenlik dönemine denk gelmektedir. Bu açıdan bakıldığında kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklerden anlamli şekilde yüksek bulunması ergenlik dönemindeki gelişimsel sorunlarla ilgili olabilir ve beliren yetişkinlik dönemini de olumsuz etkiliyor olabilir. Nitekim Mezulis, Abramson ve Hyde (2002) kadınların ruminasyonu olumsuz olaylara ve depresif durumlara karşı bir tepki olarak kullandıklarını ifade etmişlerdir. Beliren yetişkinleri kapsayan ve ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre incelendiği farklı çalışmalarda da kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklerden fazla olduğu bulunmuştur (Ando, Giromini, Ales ve Zennaro, 2020; Calmes ve Roberts, 2008; Mezulis ve ark., 2002). Bu çalışmalardan hareketle beliren yetişkinliklerde ruminasyon düzeylerinin genellikle kadınlarda daha fazla düzeyde bulunduğu ifade edilebilir. Bu bağlamda ilgili literatür bu çalışmanın sonuçlarını çoğunlukla desteklemektedir.

Beliren yetişkinlerin pozitif şema düzeyleri ile duygu düzenleme düzeyleri alt boyutlarından yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde orta düzeyde, pozitif şema alt boyutlarından öz-yetkinlik, başarı, iyimserlik ile pozitif yönde orta düzeyde, değerlilik ile ise pozitif yönde düşük düzeyde, duygu düzenleme alt boyutlarından bastırma ile pozitif şema alt boyutlarından güven arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamli ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu çalışma pozitif şema düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışmadır. Bu nedenle tartışma duygu düzenleme ile ilişkisi olabilecek diğer değişkenler ile yapılmıştır.

Lumley ve McArthur (2016) yaptıkları çalışmada duygusal kötü muamele görmüş beliren yetişkinlerin duygusal kötü muamele görmüş olma düzeyleri ile depresyon düzeyleri

arasında pozitif şema ve alt boyutlarının aracılık etkisine sahip olduğunu, pozitif şema ve alt boyutlarının depresyon düzeylerini düşürdüğü sonucuna ulaşmışlardır. Özellikle pozitif şema alt boyutlarından iyimserliğin bu aracı rolde en güçlü etkiyi yaptığını da ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada Cherry ve Lumley (2019) duygusal işlevsellikle ilgili pozitif şema düzeyleri arasında anlamli bir ilişkinin olduğunu belirterek duygusal işlevsizlik nedeniyle gelişebilecek depresyonun önlenmesinde pozitif şemanın etkili olabileceği görüşünü ileri sürmüşlerdir. Bu bilgilerden hareketle beliren yetişkinlerin pozitif şema ve alt boyutlarının, duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme kullanılarak duygu düzenlemeyi kolaylaştıracağı düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarına göre beliren yetişkinlerin pozitif şema düzeyleri ile ruminasyon alt boyutlarından derinlemesine düşünme ve saplantılı düşünme düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde, pozitif şema alt boyutlarından iyimserlik ile ruminasyon ve ruminasyon alt boyutlarından saplantılı düşünme arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamli ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanında pozitif şema alt boyutlarından değerlilik ile ruminasyon alt boyutlarından saplantılı düşünme arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamli ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışma pozitif şema düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışmadır. Bu nedenle tartışma ruminasyon ve pozitif şemanın ortak ilişkili olduğu diğer değişkenler aracılığıyla yapılmıştır.

Hem pozitif şema hem de ruminasyonun doğrudan ilgili olduğu kavramlardan biri depresyondur. Pozitif şema ile depresyon arasında negatif yönde anlamli ilişkiler bulunurken (Lumley ve McArthur, 2016; Cherry ve Lumley, 2019), ruminasyon ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamli ilişkiler bulunmuştur (Bagherinezhad, Salehi ve Tabatabaee, 2010; Cooney, Joormann, Eugène, Dennis ve Gotlib, 2010; Papageorgiou ve Wells, 2003; Papageorgiou ve Wells, 2009; Sun, Tan, Fan ve Tsui, 2014; Watkins ve Moulds, 2005; Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2019). Bu bulgular pozitif şemanın depresyonun etkisini azaltıcı ruminasyonun ise artırıcı bir etki yaptığını göstermektedir. Depresyon oluşumunu etkileyen ruminasyonun pozitif şemaların etkisiyle azaltılabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda pozitif şemanın artırılması beliren yetişkinlerde ruminasyonu azaltabilir ve dolayısıyla hem depresyon hem de ruminasyon için bir koruyucu faktör olabileceği ileri sürülebilir.

Pozitif şema ile ruminasyon arasındaki ilişkilerin ilgili literatür çerçevesinde incelenmesi ikinci olarak pozitif şemanın zıttı olarak ifade edebileceğimiz erken dönem uyumsuz

şemalar yoluyla yapılabilir. Pozitif şema düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler literatürde yer almaktadır (Beck, Himelstein ve Grant, 2019; Wuth ve ark., 2021). Ruminasyon düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler söz konusudur (Anayurt, 2017; Demir, 2021; Erdi-Gök, 2019; Quirk, Wier, Martin ve Christian, 2015). Bu araştırmalardan hareketle beliren yetişkinlerin pozitif şema düzeylerindeki artışın hem ruminasyon hem de erken dönem uyumsuz şema düzeylerini azaltabileceği dolayısıyla ruminasyon ve erken dönem uyumsuz şema için bir koruyucu faktör olabileceği düşünülebilir.

Beliren yetişkinlerin ruminasyon toplam puanları ve ruminasyon alt boyutlarından derinlemesine düşünme ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından yeniden değerlendirme ve bastırma arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler varken ruminasyon alt boyutlarından saplantılı düşünme ile duygu düzenleme alt boyutlarından bastırma arasında da düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında ruminasyon düzeyleri ile bastırma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu, yeniden değerlendirme ile arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı farklı çalışmalarda ifade edilmiştir (Boyes ve ark., 2015; Rezvan, Bahrami ve Abedi, 2006; Topçu, 2014; Voon, Hasking ve Martin, 2014). Anayurt, (2017) yaptığı çalışmada saplantılı ve derin düşünme ile bastırma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu, saplantılı düşünme ile yeniden değerlendirme arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu ifade etmiştir. Ando ve ark. (2020) ruminasyon düzeylerinin artışı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki olduğunu fark etmişlerdir. Bu çalışmaya göre duygularını düzenlemekte güçlük çeken kişilerin ruminatif düşünme eğilimlerinin arttığı saptanmıştır. Ehrling ve Ehlers (2014) de travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişilerin ruminasyonu duygu düzenleme de bir araç olarak kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Benzer olarak Zawadzki (2015) de duygu düzenlemenin alt boyutlarından yeniden değerlendirmenin benlik saygısı ve iyimserliği artırırken ruminasyonun benlik saygısı ve iyimserliği azalattığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir meta analiz çalışmada psikopatolojik sorunu olan kişilerin hangi tür duygu düzenleme stratejileri kullanıldığına bakılmış ve sonuç olarak ruminasyon ve bastırmanın psikopatolojik durumlara pozitif etki ettiği, yeniden değerlendirmenin ise negatif etki ettiği görülmüştür (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Bu sonuçlardan hareketle duygu düzenleme alt boyutlarından bastırma ile ruminasyon arasındaki olumlu

ilişkileri anlamak daha kolay olacaktır zira olumsuz durumlarla karşılaşan beliren yetişkinlerin duygularını düzenlerken yeniden değerlendirmeyi kullanmadıkları için bastırma veya ruminasyona yöneldikleri düşünülebilir.

Araştırmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre beliren yetişkinlerin pozitif şema düzeyleri ve pozitif şema alt boyutlarından öz-yetenlik, başarı, iyimserlik ve değerlilik, duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirmenin %32'sini anlamlı şekilde açıklamaktadır. Gross (2001) yetişkinlerde duygu düzenlemeyi süreç ve sonuç modelleri üzerinden açıklamaktadır. Ona göre duygu düzenleme sürecinde yeniden değerlendirmenin kullanılması süreç yaklaşımı ile ilişkiliyken bastırmanın kullanılması sonuç yaklaşımı ile ilgilidir. Süreç yaklaşımı açısından yeniden değerlendirmenin kullanılması olaya ilişkin duygularımızı süreç devam ederken değiştirebilmemizi sağlar. Yani gelen duyguyu yeniden değerlendirerek o duygu ile daha kolay baş edebilmemizi sağlar. Bu açıdan bakıldığında öz-yetenlik, başarı, iyimserlik, değerlilik ve pozitif şema gibi psikolojik olarak bireyi olumlu etkileyecek değişkenlerin yeniden değerlendirme düzeylerini açıklayabilmesi beklendik bir sonuçtur.

Pozitif şema alt boyutlarından olan güven düzeyleri ise duygu düzenleme alt boyutlarından olan bastırma düzeylerinin %5'ini açıklamaktadır. Gross (2001) yetişkinlerde duygu düzenlemede bastırmanın kullanılmasını yukarıda bahsedildiği gibi sonuç yaklaşımı ile açıklar. Bu yaklaşıma göre duygu düzenlemede bastırmanın kullanılması duygu üreten süreçten sonra gelişir. Duygunun değerlendirilmesinden ziyade duygunun yol açacağı davranışı engellemeye çalışır. Bastırma, duygunun deneyimlenmesini azaltmazken dışavurulmasını engeller. Bu açıdan bakıldığında pozitif şema alt boyutlarından güven değişkeninin bastırma çok az düzeyde açıklaması kişilerarası ilişkilerde güven ile açıklanabilir. İnsanlar güven duydukları kişiler ile kurdukları ilişkilerde duygularını bastırma olmadan gösterebilirken güven duyamadıkları kişi veya ortamlarda duygularını bastırma eğilimi gösterebilirler. Bu sonuçlar bize pozitif şemaların duygular ve duyguların ilişkili olabileceği duygudurum bozuklukları ile ilgili olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan tartışmadan hareketle bu çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak araştırmacılara, pozitif şema, duygu düzenleme ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi gibi farklı istatistiksel yöntemlerle incelenmesi, ruminasyonun azaltılması ve etkili duygu düzenlemenin sağlanması amacıyla pozitif şemaya dayanan psiko-egitim programları ile deneysel çalışmaların yapılması, pozitif

şema kavramı ile yapılan az sayıda araştırma olduğu için pozitif şema, duygu düzenleme ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin farklı yaş gruplarında (çocuklar, ergenler, yetişkinler vb.) da incelenmesi önerilmektedir.

Son olarak pozitif şema kavramının yeni bir kavram olması nedeniyle ilgili literatürde bu çalışmadaki sonuçların kıyaslanabileceği az sayıda çalışmanın olması, değişkenlerin psikiyatrik hastalık tanıları ile ilişkili değişkenler olması nedeniyle katılımcılarda psikiyatrik hastalık tanısı alma durumuna göre incelenmemesi bu araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

Teşekkür

Bu çalışmaya yaptıkları eleştiri ve değerlendirmeleriyle değerli katkılar sunan Sayın Prof. Dr. Jale Eldeleklioğlu'na, Sayın Öğr. Gör. Sümeyye Yücel'e ve Sayın Uzman Psikolojik Danışman Gülşah Maraş Taşkın'a teşekkür ederim.

Etik Kurul Onayı: Çalışma, Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylandı (onay tarihi ve sayısı: 28/04/2021 / 2021/9).

Hasta Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam formu alındı.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

Ethics Committee Approval: The study was approved by the Ethics Committee of Bayburt University (date and number of approval: 28/04/2021 / 2021/9).

Informed Consent: Informed consent was obtained from all individual participants included in the study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Financial Disclosure: No financial disclosure was received.

KAYNAKLAR

- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Derg.*, 21(2), 184–192. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD-24855-REVIEW-ALSANCAK_AKBULUT.pdf
- Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara. <https://dergiler.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/73406/468230.pdf;sequence=1&isAllowed=y>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Ando, A., Giromini, L., Ales, F., & Zennaro, A. (2020). A multimethod assessment to study the relationship between rumination and gender differences. *Scand J Psychol*, 61(6), 740–750. <https://doi.org/10.1111/sjop.12666>

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68–73.
- Bagherinezhad, M., Salehi, F. J., & Tabatabaee, S. M. (2010). Relationship between rumination and depression in a sample of Iranian students. *Stud Educ Psychol*, 11(1), 21–38. <https://doi.org/10.22067/IJAP.V11I1.6910>
- Balci, A. (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler. Pegem.
- Beck, A. T., Himelstein, R., & Grant, P. M. (2019). In and out of schizophrenia: Activation and deactivation of the negative and positive schemas. *Schizophr Res*, 203, 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2017.10.046>
- Boyes, M. E., Hasking, P. A., & Martin, G. (2016). Adverse life experience and psychological distress in adolescence: moderating and mediating effects of emotion regulation and rumination. *Stress Health*, 32, 402–410. <https://doi.org/10.1002/smi.2635>
- Bugay, A. & Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derg.*, 4(36), 191–199.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çamak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2018). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem.
- Can, A. (2022). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Pegem.
- Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2008). Rumination in interpersonal relationships: Does co-rumination explain gender differences in emotional distress and relationship satisfaction among college students? *Cogn Ther Res*, 32(4), 577–590. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9200-3>
- Cherry, K. M. & Lumley, M. N. (2019). The longitudinal stability and predictive capability of positive and negative self-schemas in a multi-informant study of child and adolescent depressive symptoms and life satisfaction. *Int J Appl Posit Psychol*, 4(1), 47–66. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00018-3>
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., Van Gordon, W., & Marconi, C. (2014). Emotional regulation and depression: a potential mediator between heart and mind. *Cardiovasc Psychiatry Neurol*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2014/324374>
- Cooney, R. E., Joormann, J., Eugène, F., Dennis, E. L., & Gotlib, I. H. (2010). Neural correlates of rumination in depression. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 10(4), 470–478. <https://doi.org/10.3758/CABN.10.4.470>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. Pegem. <https://depo.pegem.net/9786055885670.pdf>
- Demir, B. (2021). Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtilerin ruminatif düşünme biçimi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul. <https://acikerisim.kent.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12780/294>
- Dora, A. G. (2012). The contribution of self-control, emotion regulation, rumination, and gender to test anxiety of university students. Unpublished master thesis, Middle East Technical University, Ankara. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/21573>

- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Ehring, T., & Ehlers, A. (2014). Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability and posttraumatic stress disorder? *Eur J Psychotraumatol*, 5(1), 23547. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23547>
- Eldeleklioğlu, J. & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *J Hum Sci*, 12(1), 1157–1168. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3144>
- Erdi, S. (2019). Autobiographical memory in depression and anxiety: similarities and differences with the effects of early maladaptive schemas, rumination, and cognitive avoidance. Unpublished Doctoral Thesis, Ankara Yıldırım Beyazıt University, Ankara.
- Erdur-Baker, Ö. & Bugay, A. (2012). The Turkish version of the ruminative response scale: an examination of its reliability and validity. *Int J Educ Psychol Assess*, 10(2), 1–16. <https://hdl.handle.net/11511/74901>
- Ertuğ, H. İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Fraenkel, J. R., Wallen N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education. McGraw Hill. https://saochhengpheng.files.wordpress.com/2017/03/jack_fraenkel_norman_wallen_helen_hyun-how_to_design_and_evaluate_research_in_education_8_th_edition_-mcgraw-hill_humanities_social_sciences_languages2011.pdf
- Gilliam, C. M. (2006). The effects of rumination on problem-solving self-efficacy and self-efficacy for controlling upsetting thoughts in the context of depressive symptoms. Unpublished Doctoral Thesis, University of Missouri, St. Louis. <https://irl.umsl.edu/dissertation/597/>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Curr Dir Psychol Sci*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J.J. and John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2) 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognit Ther Res*, 26, 405–416. <https://doi.org/10.1023/A:1016085112981>
- Imtiaz, S. & Kamal, A. (2016). Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: self-compassion as a predictor. *J Behav Sci*, 26(1), 32–50. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/Imtiaz2016.pdf>
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Pers Individ Dif*, 55(4), 367–374. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Joormann, J. & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cogn Emot*, 24(2), 281–298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Joormann, J. & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: a review and future directions. *Behav Res Ther*, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *J Youth Adolesc*, 37(2), 180–192. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9166-y>
- Keyfitz, L. (2010). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. Unpublished Master's Thesis, The Faculty of Graduate Studies, The University of Guelph.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H. & Dozois, D. J. A. (2013). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. *Cognit Ther Res*, 37(1), 97–108. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9455-6>
- Kılıç, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde pozitif şemaların iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordaması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Koca, D. (2019). Üstün yetenekli ergenlerde öz yeterlik ve iyi oluş: duygu düzenlemenin aracı rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12436/1322/%c3%9cst%c3%bcn%20yetenekli%20ergenlerde%20%c3%b6z%20yeterlik%20ve%20iyi%20olu%c5%9f.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cogn Emot*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Korkut-Owen, F. (2015). Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma. Anı.
- Küçüker, D. (2016). Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli. <https://gcris.pau.edu.tr/bitstream/11499/1137/1/Deniz%20K%C3%BC%C3%A7%C3%BCker.pdf>
- Langhinrichsen-Rohling, J., Thompson, K., Selwyn, C., Finnegan, H. & Misra, T. (2017). Maladaptive schemas mediate poor parental attachment and suicidality in college students. *Death Stud*, 41(6), 337–344. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1280714>
- Legenbauer, T., Radix, A. K., Augustat, N., & Schütt-Strömel, S. (2018). Power of cognition: how dysfunctional cognitions and schemas influence eating behavior in daily life among individuals with eating disorders. *Front Psychol*, 9, 2138. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02138>
- Lumley, M. N. & McArthur, B. A. (2016). Protection from depression following emotional maltreatment: the unique role of positive schemas. *Int J Cogn Ther*, 9(4), 327–343. https://doi.org/10.1521/ijct_2016_09_14
- Martin, R. & Young, J. (2010). Schema therapy. In *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. K. S. Dobson, & David J. A. Dozois, Eds., Guilford Publications.
- McArthur, B. A., Burke, T. A., Connolly, S. L., Olino, T. M., Lumley, M. N., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2019). A longitudinal investigation of cognitive self-schemas across adolescent development. *J Youth Adolesc*, 48(3), 635–647. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-00981-1>
- McArthur, B. A., Strother, D., & Schulte, F. (2017). Positive schemas, psychopathology, and quality of life in children with pediatric cancer: a pilot study. *J Psychosoc Oncol*, 35(3), 362–375. <https://doi.org/10.1080/07347332.2017.1283655>

- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *J Educ Psychol*, 106(1), 121–131. <https://doi.org/10.1037/a0033546>
- Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., & Hyde, J. S. (2002). Domain specificity of gender differences in rumination. *J Cogn Psychother*, 16(4), 421–434. <https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.421.52524>
- Mojallal, M., Simons, R. M. & Simons, J.S. (2021). Childhood maltreatment and adulthood proneness to shame and guilt: The mediating role of maladaptive schemas. *Motiv Emot*, 45, 197–210. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09866-6>
- Newcomb-Anjo, S. E., McArthur, B. A., & Lumley, M. N. (2018). Understanding distal and proximal relational underpinnings of positive schemas in emerging adulthood. *Int J Happiness Dev*, 4(4), 327–339. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2018.096428>
- Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözüme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S. & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: tests of gender differences. *J Cogn Psychother*, 16(4), 391–403. <https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.391.52526>
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychol Women Q*, 25(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 115–121.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569–582.
- Oktan, V. (2020). The roles of coping with stress and emotional regulation in predicting self-injurious behaviours among adolescents in Turkey. *Br J Guid Coun*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1792829>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognit Ther Res*, 27(3), 261–273. <https://doi.org/10.1023/A:1023962332399>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2009). A prospective test of the clinical metacognitive model of rumination and depression. *Int J Cogn Ther*, 2(2), 123–131. <https://doi.org/10.1521/ijct.2009.2.2.123>
- Quirk, S. W., Wier, D., Martin, S. M., & Christian, A. (2015). The influence of parental rejection on the development of maladaptive schemas, rumination, and motivations for self-injury. *J Psychopathol Behav Assess*, 37(2), 283–295. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9453-y>
- Rezvan, S., Bahrami, F., & Abedi, M. (2006). The effect of emotional regulation on happiness and mental rumination of students. *Iranian J Psychiatry Clin Psychol*, 12(3), 251–257. https://ijpcp.iiums.ac.ir/browse.php?a_id=10&csid=1&slc_lang=en
- Santrock, J. W. (2017). Ergenlik (Çev. Ed. D. M. Siyez). Nobel Akademi.
- Sarıçam, H. (2018). Önleyici psikolojik danışma açısından risk faktörleri, Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları (Ed. F. Savi-Çakar) içinde, s. 119-135. Pegem Akademi.
- Savi-Çakar, F. (2018). Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları. Pegem.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., & Anderson, S. (2013). Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: A comparison with a non-clinical group. *J Subst Abuse Treat*, 44(5), 522–527. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2012.12.001>
- Sun, H., Tan, Q., Fan, G., & Tsui, Q. (2014). Different effects of rumination on depression: key role of hope. *Int J Ment Health Syst*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-53>
- Tanner, A. K., Hasking, P., & Martin, G. (2014). Effects of rumination and optimism on the relationship between psychological distress and non-suicidal self-injury. *Prevention Science*, 15, 860–868.
- Tomlinson, R. M., Keyfitz, L., Rawana, J. S. & Lumley, M. N. (2017). Unique contributions of positive schemas for understanding child and adolescent life satisfaction and happiness. *J Happiness Stud*, 18(5), 1255–1274. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9776-3>
- Topçu, Ç. (2014). Modeling the relationships among coping strategies, emotion regulation, rumination, and perceived social support in victims of cyber and traditional bullying. Unpublished doctoral thesis, Middle East Technical University, Ankara. <https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12618232/index.pdf>
- Trejo, B. C., Richard, E. M., van Driel, M., & McDonald, D. P., (2015). Cross-cultural competence: The role of emotion regulation ability and optimism. *Military Psychology*, 27(5), 276–286. <https://doi.org/10.1037/mil0000081>
- Tucker, R. P., Wingate, L. R., O’Keefe, V. M., Mills, A. C., Rasmussen, K., Davidson, C. L., & Grant, D. M. (2013). Rumination and suicidal ideation: The moderating roles of hope and optimism. *Pers Individ Dif*, 55(5), 606–611. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.013>
- Tutar, T. N. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Van Seggelen-Damen, I., & Van Dam, K. (2016). Self-reflection as a mediator between self-efficacy and well-being. *Journal of Managerial Psychology*, 31(1), 18–33.
- Videler, A. C., van Royen, R. J. J., Legra, M. J. H., & Ouwens, M. A. (2020). Positive schemas in schema therapy with older adults: clinical implications and research suggestions. *Behav Cogn Psychother*, 48(4), 481–491. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000077>
- Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2014). The roles of emotion regulation and ruminative thoughts in non-suicidal self-injury. *Br J Clin Psychol*, 53(1), 95–113. <https://doi.org/10.1111/bjc.12030>
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Positive beliefs about rumination in depression—a replication and extension. *Pers Individ Dif*, 39(1), 73–82. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.006>
- Wuth, A., Mishra, S., Beshai, S., & Feeney, J. (2021). Experiences of developmental unpredictability and harshness predict adult cognition: An examination of maladaptive schemas, positive schemas, and cognitive distortions. *Curr Psychol*, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01274-2>
- Yener, S. & Korkmaz, F. (2019). Temel benlik değerlendirmesinin duygu düzenleme üzerindeki etkisi. 8th International Vocational Schools Symposium, 3, 242–248.
- Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözüme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Derg*, 9(16), 27–46. <https://doi.org/10.23863/kalem.2018.97>

- Yolcubal Bayrak, D. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Yu, A., Berg, J. M., & Zlatev, J. J. (2021). Emotional acknowledgment: How verbalizing others' emotions fosters interpersonal trust. *Organ Behav Hum Decis Process*, 164, 116–135. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2021.02.002>
- Yu, X., Chen, J., Liu, J., Yu, X., & Zhao, K. (2015). Dispositional optimism as a mediator of the effect of rumination on anxiety. *J Soc Behav Pers*, 43(8), 1233–1242. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1233>
- Yükseköğretim Kurumu (YÖK) (2021). 2020-2021 Eğitim ve öğretim yılı bahar dönemine ilişkin açıklama [Erişim Tarihi: 15.03.2021] <https://basin.yok.gov.tr/AciklamaBelgeleri/2021/03-2020-2021-bahar-donemine-iliskin-aciklama.doc>
- Zawadzki, M. J. (2015). Rumination is independently associated with poor psychological health: Comparing emotion regulation strategies. *Psychol Health*, 30(10), 1146–1163. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1026904>

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

RESEARCH PROBLEM

It is considered important to work with a concept that has a preventive function, such as positive schema, on emotion regulation and rumination, which university students may have difficulty with, due to reasons such as university students being in the emerging adulthood period and changing their daily habits due to the Covid-19 pandemic. In addition, the scarcity of studies on the concept of positive schema in the relevant literature increases the importance of this research. The Higher Education Institution also advised universities in the statement it published that "it is important to focus on student motivation during the global epidemic period, so it is important to focus on guidance services". It is thought that it can form a basis for preventive psychological counseling and guidance studies. From this point of view, the aim of this study is to examine the relationships between the positive schema, emotion regulation, and rumination levels of emerging adults.

RESEARCH QUESTIONS

This study was designed to reveal the relationship between positive schema, rumination, and emotion regulation skills of emerging adults. In this context, the research question was determined as follows: Is there a significant relationship between the positive schema, rumination, and emotion regulation skills of emerging adults?

LITERATURE REVIEW

Lumley & McArthur (2016) concluded in their study that the positive schema and its sub-dimensions had a mediating effect between the levels of emotional maltreatment and the depression levels of adults who appeared to be emotionally maltreated and that the positive schema and its sub-dimensions reduced the depression levels. They also stated that optimism, one of the positive schema sub-dimensions, had the strongest effect on this mediator role. In another study, Cherry and Lumley (2019) stated that there is a significant relationship between emotional functionality and positive schema levels, and they suggested that positive schema may be effective in preventing depression that may develop due to emotional dysfunction. Based on this information, it can be thought that the positive schema and sub-dimensions of adults will facilitate emotion regulation by using reappraisal from emotion regulation sub-dimensions.

One of the concepts that both positive schema and rumination are directly related to is depression. While there were significant negative correlations between positive schema and depression (Lumley & McArthur, 2016; Cherry & Lumley, 2019), significant positive relationships were found between rumination and depression (Bagherinezhad et al., 2010; Cooney et al., 2010; Papageorgiou & Wells, 2003; Papageorgiou and Wells, 2009; Sun et al., 2014; Watkins and Molds, 2005; Yıldız & Eldeleklioğlu, 2019). These findings show that positive schema reduces the effect of depression and rumination has an enhancing effect. It can be thought that rumination, which affects the formation of depression, can be reduced by the effect of positive schemas. In this context, increasing the positive schema can reduce rumination in emerging adults, and therefore it can be argued that it is a protective factor for both depression and rumination.

METHODOLOGY

This study, it was aimed to examine the relationships between the positive schema, emotion regulation, and rumination levels of emerging adults. For this reason, the relational survey model was used in the study. A relational screening model is a research conducted to reveal the relationship between two or more variables (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). The study group of this research consists of university students and graduates in emerging adulthood. The study group was formed according to the convenient sampling method. The appropriate sampling method includes collecting data from people that the researcher can reach by reducing the loss of time, money, and labor (Büyüköztürk et al., 2018; Balci, 2018). Participants consisted of 270 people, 210 (77.8%) women, and 60 (22.2) men. The average age of the participants is 21.19. In the data analysis of the study, correlation analysis, simple and multiple regression analysis, and t-test were used by using IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program version 23.0 package program.

RESULTS AND CONCLUSIONS

According to the findings of the study, the suppression levels of the positive schema and emotion regulation sub-dimensions of the emerging adults did not differ significantly according to gender; It is seen that the reappraisal levels of rumination and emotion regulation sub-dimensions differ significantly according to gender. Rumination levels and reappraisal levels of women were found to be significantly higher than men. According to the results of the study, it was found that there was a low level negative significant relationship between the positive schema total scores of emerging adults and brooding and reflection which are sub-dimensions of rumination; it was found that there were low-level negative significant relationships between optimism, one of the positive schema sub-dimensions, and rumination and brooding from the rumination sub-dimensions. In addition, it is seen that there is a low-level negative significant relationship between worthiness, one of the positive schema sub-dimensions, and brooding, one of the rumination sub-dimensions. It is seen that there is a moderately positive and significant relationship between positive schema total scores and reappraisal, one of the sub-dimensions of emotion regulation. A moderately positive relationship was found between positive schema sub-dimensions of emerging adults, self-efficacy, achievement and optimism, and reappraisal from emotion regulation sub-dimensions, and a low-level positive relationship with worthiness. It is seen that there is a low-level negative significant relationship between trust, one of the positive schema sub-dimensions, and suppression, which is one of the emotion regulation sub-dimensions. Self-efficacy, achievement, optimism and worthiness levels from positive schema and positive schema sub-dimensions of emerging adults explain 32% of reappraisal from emotion regulation sub-dimensions, and trust levels from positive schema sub-dimensions explain 5% of suppression levels from emotion regulation sub-dimensions. Suggestions were made based on the results of the study.

Keywords: positive schema, rumination, emotion regulation, emerging adulthood, multiple regression