

PAPER DETAILS

TITLE: GEÇMİSİ KABUL ETME VE DEPRESYON

AUTHORS: Inci BOYACIOGLU,Emek Bilal SAYMAZ

PAGES: 220-228

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/70370>



GEÇMİŞİ KABUL ETME VE DEPRESYON

ACCEPTING THE PAST AND DEPRESSION

Dr. İnci BOYACIOĞLU

Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji abd
inciboyacioglu@gmail.com

Emek Bilal SAYMAZ

İlk Günebakan Özel Eğitim ve Reh. Merkezi
emek_bilal@yahoo.com

Öz

Geçmiş kabullenme, kişinin kendi geçmişini içselleştirdiği ve bu geçmiş genel bir temsile dönüştürdüğü bir süreçtir. Bu çalışmanın amacı, geçmiş kabul etme düzeyinin depresyon ile ilişkisini incelemektir. Çalışmaya 55 yaş ve üstü, 83 kişi (46 kadın, 37 erkek) katılmıştır. Beklentilere uygun olarak olumlu ve olumsuz geçmiş temsilleri depresyon, benlik saygısı ve negatif duygulanım ile anlamlı korelasyon göstermiştir. Olumsuz geçmiş temsillerinin süregiden depresyonun tutarlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ayrıca, SOBEL testi sonuçları negatif duygulanımın olumlu ve olumsuz geçmiş temsillerinin depresyonla arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığını göstermiştir. Olumsuz geçmiş temsillerinin depresyon üzerindeki etkisi, negatif duygulanımın etkisi kontrol edildikten sonra da anlamlı kalmıştır.

Anahtar Kelimeler: Geçmiş kabul etme, olumlu ve olumsuz geçmiş temsili, depresyon.

Abstract

Accepting the past is an active process involving the internalization and integration of past experiences into general positive mental representations. The purpose of the present study is to investigate the relationship between the past representations and depression. 83 (46 women, 37 men) aged 55 years or older participated to the study. As expected, the positive and negative past representations were correlated with depression, self-esteem, and negative affectivity. It was found that the negative past representation was a consistent predictor of ongoing depression. In addition, the results of SOBEL test indicated that negative affectivity mediated the relationship between depression and positive and negative past representations. The effect of the negative past representation on depression was still significant, after the effect of negative affectivity was controlled.

Key Words: Accepting the past, positive and negative past experiences, depression.

Geçmiş Kabul Etme ve Depresyon

Geçmiş anımsamak ve anıları diğerleri ile paylaşmak sadece insana özgü bir deneyimdir (Garro, 2001, s.105). Bir bütün olarak geçmişin nasıl değerlendirildiği, yaşantıların olumlu ya da olumsuz temsillerinin etkileri pek çok açıdan önem taşımaktadır. Gelişim kuramcıları, yaşamın geç dönemlerinde hayat deneyimlerinin nasıl değerlendirildiğinin psikolojik iyilik haliyle yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Butler, 1963; Erikson, 1963). Erikson (1963), gelişimin son aşaması olan ego bütünlüğüne karşı ego ümitsizliğinde, bireylerin geçmiş yaşam deneyimlerini değerlendirdiklerini belirtir. Bu aşamanın nasıl sonuca bağlandığı psikolojik iyiliği etkileyecektir.

Erikson (1963) ego bütünlüğünün işlevsel bir tanımını vermek yerine, bununla ilişkili bir dizi özellik sıralamıştır: a) zaferlere ve hayal kırıklıklarına uyum sağlama, b) tinsellik (spirituality), c) yaşam yolunun gerekliliğini kabullenme, d) diğerlerini kabullenme ya da hoş görme, e) geçmişte birinin yerini kabullenme, f) ölüm kaygısının yokluğu, g) zamanın tükendiği düşüncesinden sıyrılma, h) duygusal bütünleşme ve ı) hayattan doyum alma. Ego bütünlüğüne ulaşan bireyler geçmiş anlamlı olarak kabul ederler, genel olarak pişmanlık, suçluluk ya da memnuniyetsizlik hissetmezler. Butler (1963) de benzer olarak, geç yaşlarda insanların bir yaşam inceleme süreci başlattıklarını söyler. Geçmiş yaşantıların olumlu olarak değerlendirilmesi, başarılı yaşlanmanın gerekli bir ögesidir.

Ego bütünlüğünün tanımlanması ve ölçümü konusundaki tartışmalara katkı sağlamak amacı ile Santor ve Zuroff (1994) ego bütünlüğünün işlevsel tanımı olmasa da temel özelliklerinden birinin geçmiş kabullenme olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar, *geçmiş kabul etme* kavramını kişinin geçmişine dair olumlu bir temsile sahip olması olarak tanımlamış ve geçmiş kabullenmeyi kişinin kendi geçmişini içselleştirdiği ve bu geçmiş genel bir temsile dönüştürdüğü bir süreç olarak tarif etmişlerdir. Ancak, geçmiş kabul etme, geçmiş sorgulamayı dışlayan bir kavram değildir. Geçmiş kabullenen kişiler, aşırı olumsuz duygular ya da hayal kırıklıkları yaşamadan geçmişle ilgili olumsuz değerlendirmeler yapabilirler. Bir başka deyişle, insanlar geçmişlerinde daha başarılı olabileceklerini, belli konularda daha iyisini yapabileceklerini ya da farklı tercihlerde bulunabileceklerini bilseler dahi geçmişlerini kabul edebilirler. Hayal kırıklıkları yaşamışlarsa da, olumsuz yaşantılar artık kaygılandırıcı veya dehşet verici değildir. Geçmiş kabullenmeyen bireylerde ise, uzamış bir kaygı ya da memnuniyetsizlik tepkisi vardır ve bu bireyler geçmiş anımsamada bir ya da birkaç olaya odaklanmaktadırlar.

Konu ile ilgili araştırmaların eksik olmasına karşın, geçmişi kabul edip etmemenin pek çok başka süreç ve kavramın anlaşılmasında, özellikle yaşam doyumu ve depresyon açısından önem taşıdığı varsayılabilir, çünkü bireyin yaşamını anlamlı bulup bulmadığı sağlık ve psikolojik iyi olma durumu açısından önemlidir (Wong ve Fry, 1998). Depresyon günlük hayatımızda karşılaştığımız yalnızlık, ailevi problemler, sosyal desteğin yokluğu, iç hayatındaki stres, işsizlik, ekonomik sıkıntılar, hastalık, yakınımızdaki insanların kaybı gibi birçok soruna verilen normal bir tepki olduğundan (rn., Chew-Graham, C. A., Mullin, S., May, Hedley ve Cole, 2002; Rogers, May ve Oliver, 2001), geçmişteki yaşantılarımızla ve bu yaşantılara yüklediğimiz anlamlarla doğal bir ilişkisi vardır. Santor ve Zuroff (1994) geçmiş yaşantıları olumsuz dahi olsa artık kaygılandırıcı bulmayan kişilerin daha az depresyon belirtileri yaşadıklarını bulmuşlardır. Tedeschi ve Calhoun (2004) ise, travmatik bir olaya maruz kalmış kişilerde, travma sonrası büyümenin yaşam öykülerinin gelişimi ile karşılıklı bir ilişki içerisinde olduğunu belirtmişlerdir. Kişiler genellikle hayatlarını yaşadıkları krizin öncesi ve sonrası olarak algırlar. Yaşanan kayıplara veya değişen amaçlara rağmen kişinin yaşam öyküsündeki değişimin iyi yönde olduğunu düşünmesi, travma sonrası büyüme ile ilişkili bulunmaktadır.

Klinik alandaki birçok araştırma, azalan benlik saygısının depresyonla ilişkisine dikkat çekmiştir (rn., Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989; Bibring, 1953; Fenichel, 1945; Oatley ve Bolton, 1985). Geçmişi kabul etme, benlik saygısını etkileyen önemli faktörlerden birisi olabilir. Kişinin geçmişi anlamsız görmesi, benlik saygısına zarar verebilir ve negatif benlik yüklemelerine (self-attributions) yol açabilir. Dolayısıyla, geçmişi kabul edemeyen kişiler, depresyona yatkınlık gösterebilirler (Santor ve Zuroff, 1994). Geçmişi kabul etme kavramının zihinsel ve duyuşsal süreçlerle ve benlikle gözlenen ilişkileri konunun çok çeşitli bağlamlarda tartışılmaya açık olduğuna işaret etmektedir. Örneğin, Boyacıoğlu ve Sümer'in (2011) otobiyografik bellek ve bağlanma boyutları konulu çalışmasında, bağlanma kaygısının olumsuz geçmiş temsilini anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir.

Geçmişi kabul etmenin ego bütünlüğü, depresyon, benlik saygısı, bağlanma gibi kavram ve süreçlerle ilişkisi göz önüne alındığında gelişim, klinik ve sosyal psikoloji alanlarında zengin bir çalışma konusu olabileceği görülmüş ve bu araştırma kapsamında, geçmiş temsillerinin depresyon, benlik saygısı ve pozitif ve negatif duygulanımla ilişkileri değerlendirilmiştir. Geçmişi kabul etmenin, özellikle olumsuz geçmiş temsinin, süregiden depresyonu anlamlı şekilde yordayacağı öngörülmektedir. Ayrıca, hem olumlu, hem de

olumsuz geçmiş temsillerinin benlik saygısı, pozitif ve negatif duygulanım ile anlamlı korelasyon göstereceği düşünülmektedir.

Yöntem

Örneklem

Çalışmanın örneklemini, Ankara Yenimahalle semtinde ikamet eden 55 yaş ve üstü yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmaya 46 kadın (% 55.4) ve 37 erkek (% 44.6) olmak üzere 83 kişi katılmıştır. 5 katılımcı eksik cevaplar nedeni ile araştırma analizlerinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, analizler geriye kalan 78 (45 kadın, 33 erkek) katılımcı üzerinden yapılmıştır. Yaş ortalaması 61.00'dır ($SS = 6.68$). Katılımcıların 40'ı ilkokul mezunu (%51.3), 15'i ortaokul mezunu (%19.2), 16'sı lise mezunu (%20.5), 6'sı üniversite mezunudur (%7.7) ve 1 katılımcı ilkokulu yarım bırakmıştır (%1.3).

Veri Toplama Araçları

Geçmiş Kabul Etme Ölçeği

Santor ve Zuroff (1994) Geçmiş Kabul Etme Ölçeği'nin (GKÖ) tek faktörden oluştuğunu belirtse de, Boyacıoğlu (2008) iki faktörlü yapının hem istatistiksel, hem de kuramsal yönden daha sağlıklı olduğunu rapor etmiştir. Buna göre, geçmiş temsillerinin ne düzeyde olumlu olduğunu ölçen GKÖ, 7'li likert tipi ölçüm yapan 16 maddelik bir ölçektir ve *olumlu ve olumsuz geçmiş temsili* olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahiptir. Türk örneklemini için Olumlu Geçmiş Temsili .74, Olumsuz Geçmiş Temsili ise .81 düzeyinde bir iç tutarlılığa sahiptir. Bu çalışmanın bulgularına göre iç tutarlılık güvenilirliği Olumlu Geçmiş Temsili için .79, Olumsuz Geçmiş Temsili için .82'dir.

Beck Depresyon Envanteri. Beck Depresyon Envanteri (BDE), depresyonun duygusal (affective), somatik, bilişsel ve motivasyonel semptomlarını ölçen 21 maddeden oluşmaktadır ve sadece bir faktör yapısına sahiptir. Hisli (1989) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında, yarım (split-half) güvenilirlik katsayısı .74 olarak elde edilmiştir. Geçerlik analizlerinde ise, ölçeğin depresyon ve benzer yapıları ölçen diğer ölçeklerle korelasyon değerleri .50 ile .74 arasında gözlenmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği. Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ruh halini betimleyen 10 pozitif (örn., Hevesli, ilhamlı gibi) ve 10 negatif (örn., Mutsuz, utanmış gibi) sıfat içerir. Kişiler her bir ruh halini son iki hafta içerisinde ne kadar hissettiklerine göre değerlendirirler. Türkçe PNDÖ'nün

iç tutarlılığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlılığı ise yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak rapor edilmiştir (Gençöz, 2000).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, on iki alt kategoriden oluşmaktadır (Rosenber, 1965). Ülkemizde, ölçeğin geçerlilik katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik yöntemi kullanılarak da güvenilirlik katsayısı .75 olarak saptanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997). Rosenberg istenildiği takdirde alt ölçeklerin araştırmalarda ayrı ayrı kullanılabileceğini belirtmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak, ölçeğin ilk 10 maddesi kullanılmıştır.

Sonuçlar

Geçmiş kabul etmenin depresyon, benlik saygısı, pozitif ve negatif duygulanımla ilişkisini incelemek amacı ile Pearson Çarpım Momentler Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre olumlu geçmiş temsili süregiden depresyon ($r = -.40, p < .001$), benlik saygısı ($r = .49, p < .001$), pozitif duygulanım ($r = .38, p < .001$) ve negatif duygulanım ($r = -.52, p < .001$) ile, olumsuz geçmiş temsili ise süregiden depresyon ($r = .48, p < .001$), benlik saygısı ($r = -.34, p < .002$) ve negatif duygulanım ($r = .41, p < .001$) ile anlamlı bir korelasyon göstermiştir.

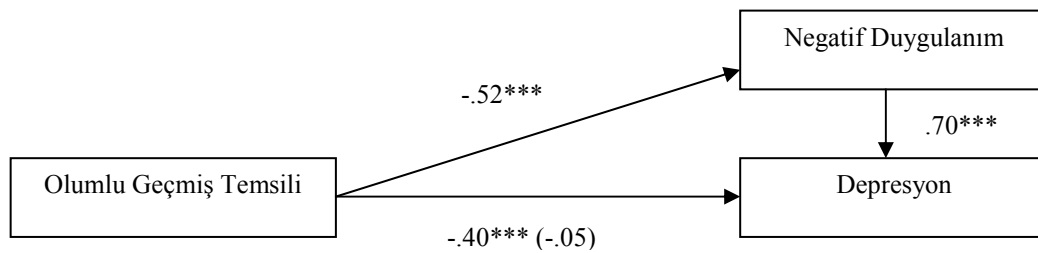
Tablo 1. Olumlu ve olumsuz geçmiş temsillerinin depresyon üzerindeki etkisini incelemek üzere yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

	R^2 değişim	F	t	β
1. Basamak	.15	4.301		
Cinsiyet			1.293	.15
Kronik Rahatsızlık			1.709	.27
Kronik Rahatsızlığın Etkisi			2.764	.45**
2. Basamak	.20	10.806		
Olumlu Geçmiş			-2.110	-.22*
Olumsuz Geçmiş			3.246	.35**

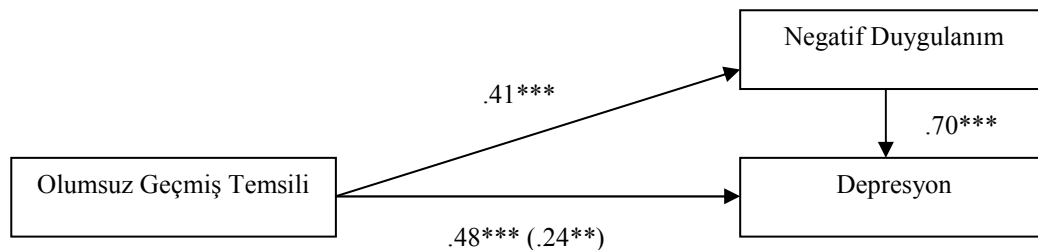
*** $p < .001$, ** $p < .01$ ve * $p < .05$

Geçmiş kabul etmenin depresyon üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacı ile hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyonun ilk basamağında cinsiyet, kronik rahatsızlık ve rahatsızlığın gündelik yaşama etkisi değişkenleri girilirken, ikinci basamakta olumlu ve olumsuz geçmiş temsili değişkenleri eşitliğe alınmıştır. Tablo 1’de görüldüğü gibi, analizin ilk basamağında kronik bir rahatsızlığa sahip olmanın etkisi ($t = 2.641, \beta = .45, p < .01$), ikinci basamağında olumlu ($t = -2.110, \beta = -.22, p < .05$) ve olumsuz geçmiş temsili ($t = 3.246, \beta = .35, p < .002$) süregiden depresyonu anlamlı düzeyde yordamıştır. Depresyon değişkeninde varyansın yaklaşık olarak %15’i birinci regresyon, %20’si ikinci regresyon eşitliği tarafından açıklanmıştır.

Negatif duygulanımın, geçmiş kabul etme ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık (mediator) rolü olup olmadığını incelemek amacı ile SOBEL testi yapılmıştır. Şekil 1 ve 2’de görüldüğü gibi, SOBEL testi hem olumlu geçmişin, hem de olumsuz geçmişin depresyon ile ilişkisinde negatif duygulanımın aracılık etkisi olduğunu göstermiştir ($Z = 3.42, p < .001$; $Z = 4.24, p < .001$, sırasıyla). Ancak, olumsuz geçmiş temsili depresyon üzerindeki etkisi negatif duygulanımın etkisi kontrol edildikten sonra da anlamlı bulunmuştur.



Şekil 1. Olumlu geçmiş ve depresyon arasında negatif duygulanımın aracılığı



Şekil 2. Olumsuz geçmiş ve depresyon arasında negatif duygulanımın aracılığı

Tartışma

Bu araştırmanın amacı geçmişini kabul etmenin depresyon ile ilişkisini irdelemektir. Bu bağlamda, hem olumlu, hem de olumsuz geçmiş temsili süregiden depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu varsayılmıştır. Olumsuz geçmiş deneyimlerinin ilerleyen yaşlarda depresyon ile ilişkisi düşünüldüğünde (rn. Burroughs, Lovell, Morley, Baldwin, Burns ve Chew-Graham, 2006; Murray, Banerjee, Byng, Tylee, Bhugra ve Macdonald, 2006; Oladinni, 2002), olumsuz geçmiş temsili depresyon üzerindeki etkisinin olumlu geçmiş temsiline kıyasla daha tutarlı olacağı ngrlmştır.

Sonuçlar, beklentilere uygun olarak olumlu ve olumsuz geçmiş temsilleri ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, hem olumlu geçmiş temsili, hem de olumsuz geçmiş temsili depresyonun tutarlı bir yordayıcısıdır. Santor ve Zuroff (1994), geçmişini kabul etmenin depresyon üzerindeki yordayıcı etkisinin negatif duygulanım kontrol edildikten sonra da anlamlı kaldığını vurgulamışlardır. Bu bulgulara benzer olarak, negatif duygulanım analizlere katılmış ve olumsuz geçmiş temsili depresyon üzerindeki yordayıcı etkisinin negatif duygulanımın etkisi kontrol edildikten sonra da korunduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar, geçmişini kabul etmenin, özellikle olumsuz geçmiş temsili geç yaşlardaki depresyonla ilişkili önemli değişkenlerden birisi olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, hem olumlu, hem de olumsuz geçmiş temsili benlik saygısı ile anlamlı korelasyon göstermesi, geçmişini kabul etmenin benliğe yapılan yüklemeler açısından da önemli olabileceğini göstermektedir.

Geçmiş temsillerinin depresyonla ilişkisine paralel olarak, geçmişin kişi tarafından irdelenmesi ve anlamlandırılması kimi terapi teknikleri için mihenk taşi görevi üstlenmektedir. Örneğin, tüm yaş dilimleri için uygulanabilir olan Yapılandırılmış Hayat İncelemeleri (Structured Life Review) adlı terapi tekniğinde, stres içindeki ya da hayatlarında beklenmedik ani değişikler yaşayan ya da travmatik bir olayla baş etmeye çalışan bireylerin geçmişlerinden öğrenmeleri ve hayatlarını kabul etme (life acceptance) aşamasına varmaları hedeflenmektedir (Haight ve Haight, 2007). Hope (1987) bağışlayıcılığın (forgiveness) psikolojik iyileşme sürecindeki merkezi önemini işleyen çalışmasında, kişinin geçmişi ele alış biçiminde verdiği kararların, kendisi ya da önemli bir başkası tarafından gerçekleştirilmiş olaylara dair değerlendirmelerinin kişinin negatif benlik tutumlarını nasıl belirlediğini bir vaka çalışması ile irdelemiştir. Davidhizar ve Lonser (2002) sağlık çalışanlarına yönelik hazırladıkları kendinden kuşku duyma (self-doubt) konulu çalışmada özgüvenle ilişkili olarak geçmiş deneyimlerin işleniş biçimine vurgu yapmışlardır. Yine travma psikolojisi

literatüründe son yıllarda oldukça yer tutan “travma sonrası büyüme” kavramı, yaşam öyküsünün nasıl değerlendirildiğiyle (dolayısıyla geçmişi kabul etme kavramıyla da) ilişkili görünmektedir (örn., Courtois, 2004; Howard ve Glenn, 2009; Wong, 2006). Ancak klinik alanda merkezi bir öneme sahip geçmişi kabul etmenin kişisel değişkenlerle ilişkisinin yeni çalışmalarla incelenmesine gerek duyulmaktadır.

Sonuç olarak, geçmişi kabul etme, özellikle olumsuz geçmiş temsili depresyonun tutarlı bir yordayıcısıdır. Bu araştırma, ileriki yaşlarda gözlenen depresyonda, geçmiş deneyimlerin içselleştiriliş ve anlamlandırılış biçimlerinin önemli bir rolü olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, literatürdeki sınırlı sayıdaki çalışma geçmişi kabul etmenin ego bütünlüğü, kişisel anlamlılık, depresyon, bağlanma boyutları, benlik yüklemeleri gibi farklı birçok çalışma alanı açısından değerli bir araştırma konusu olduğu gibi, klinik alanda da önem taşıdığını göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, geçmişi kabul etmenin ego bütünlüğü ve benliğin farklı boyutları ile ilişkisinin incelenmesi faydalı olacaktır.

Kaynakça

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Bibring, E. (1953). The mechanism of depression. P. Greenacre içinde (Ed.), *Affective disorders*. New York: International University Press.
- Boyacıoğlu, İ. (2008). Geçmiş Anlamlandırma Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. 15. Ulusal Psikoloji Kongresi (2-5 Eylül 2008, İstanbul), Tam Metin Kitabı, s. 161, İstanbul.
- Boyacıoğlu, İ. ve Sümer, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 105-118.
- Burroughs, H., Lovell, K., Morley, M., Baldwin, R., Burns, A. ve Chew-Graham, C. (2006). Justifiable depression: How primary care professionals and patients view late-life depression? A qualitative study. *Family Practice*, 23:369-77.
- Butler, R. N. (1963). The life-review: An interpretation of reminiscence in aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Chew-Graham, C. A., Mullin, S., May, C. R., Hedley, S. ve Cole, H. (2002). Managing depression in primary care: another example of the inverse care law? *Family Practice*, 19, 632-37.
- Courtois, C. A. (2004). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(4), 412-425.
- Davidhizar, R. E. ve Lonser, G. (2002). When the health care manager is preoccupied with self-doubt. *Health Care Manager*, 21(2), 29-35.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis*. New York: Norton.

- Garro, L. C. (2001). The remembered past in a culturally meaningful life: Remembering as cultural, social and cognitive process. H. Matthews and C. Moore içinde (Eds), *The psychology of cultural experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gençöz, F. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-26
- Haight, B. K. ve Haight, B. S. (2007). *The handbook of structured life review*. Baltimore, MD, US: Health Professions Press.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Howard, T. ve Glenn, A. (2009). Assessing positive life change: In search of meticulous methods. C.L Park, S.C. Lechner, M.H. Antoni, A.L. Stanton içinde (Eds), *Medical illness and positive life change: Can crisis lead to personal transformation?*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Lecci, L., Okun, M. A. ve Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 731-741.
- Murray, J., Banerjee, S., Byng, R., Tylee, A., Bhugra, D. ve Macdonald, A. (2006). Primary care professionals' perceptions of depression in older people: a qualitative study. *Social Science & Medicine*, 63(5), 1363-73.
- Oatley, K. ve Bolton, W. (1985). A social-cognitive theory of depression in reaction to life events. *Psychological Review*, 92, 372-388.
- Oladinni, O. (2002). A survey of inner London general practitioners' attitudes towards depression. *Primary Care Psychiatry*, 8(3), 95-98.
- Rogers, A., May, C. ve Oliver, D. (2001). Experiencing depression, experiencing the depressed: The separate worlds of patients and doctors. *Journal of Mental Health*, 10(3), 317-33.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, Princeton University Press.
- Santor, D. A. ve Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294-312.
- Savaşır I, Şahin NH (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1063-1070.
- Wong, Y. J. (2006). Strength-centered therapy: A social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(2), 133-146.
- Wong, P. T. P. ve Fry, P. S. (1998). Introduction. P. T. P. Wong ve P. S. Fry içinde (Eds), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.