

TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME
SÜREÇLERİ, YAŞANTISAL KAÇINMA VE YAYGIN ANKSİYETE
BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

GAMZE ÇARBOĞA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Belma Bekçi

İSTANBUL-2021

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

26.04.2021

Gamze Çarboğa

TEŞEKKÜR

Lisans dönemimde öğrencisi olma şansını yakaladığım, desteğini hep hissettiğim, ihtiyacım olan her anımda yanımda olan ve bana yol gösteren anlayışlı hocam, adeta tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Meral Öğütçü'ye, yüksek lisans eğitimim boyunca bana güvenen ve gelişimimi desteklemek için çeşitli yollar açan tez danışmanım Doç. Dr. Belma Bekçi'ye,

Düşüncelerinden, hayata bakış açısından etkilendiğim; kendi oluş sürecimde ufkumu açan, koşulsuz kabulü tam anlamıyla hissettiren, süpervizörüm ve rol modelim Klinik Psk. Dr. Ahmet Tosun'a,

Yüksek lisans döneminde tanıştığım, bu süreçte yanımda olan ve her sorunuma içtenlikle koşan, desteğini hiç esirgemeyen arkadaşım Ömer Emre Bayram'a,

Ayrı ülkelerde olsak da hiçbir zaman ayrı kalmadığım, bu süreçte de desteğiyle beni motive eden arkadaşım Koray Şen'e,

Veri toplama sürecimde yardımcı olan tüm hocalarıma,

Beni koşulsuz seven, her zaman arkamda olan, mutluluğumla mutlu olan annem Berrin Çarboğa ve babam Tayfun Çarboğa'ya; ikinci ailem Arzu ve Mustafa Küçükoğlu'na,

Bir kardeşe sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu hissettiren en yakın arkadaşım Eda Erbay'a,

Ve son olarak hayat arkadaşım, sevgilim, her şeyim Atacan Küçükoğlu'na teşekkür ederim. Bu çalışmayı anneme ve babama ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
EKLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
ÖZET.....	1
ABSTRACT	3

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu	9
1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	13
1.3. Duygusal Dışavurum	17
1.4. Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Duygusal Düzensizlik Modeli	19
1.5. Yaşantısal Kaçınma	24
1.6. Kişilerarası Duygu Düzenleme.....	28
1.7. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	32
1.8. Araştırma Soruları ve Hipotezler.....	33

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem	36
2.2. Veri Toplama Araçları.....	37
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.	37
2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form.	37
2.2.3. Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği.	38
2.2.4. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi.	39
2.2.5. Penn Eyalet Endişe Ölçeği.....	40
2.2.6. Kabul ve Eylem Formu-II.....	41
2.2.7. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği.	42
2.3. İşlem	43
2.4 İstatistiksel Analizler	44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Betimleyici Analiz.....	46
3.2. Cinsiyet Değişkenine Dayalı Analizler	47
3.3. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi'nden Düşük ve Yüksek Puan Alan Grupların Karşılaştırılması	50

3.3.1. Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan grupların demografik değişkenlere göre karşılaştırılması.	51
3.3.2. Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan grupların duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal dışavurum açısından karşılaştırılması.	52
3.3.3 Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan grupların endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme açısından karşılaştırılması.....	53
3.4. Korelasyon Analizleri.....	56
3.4.1 Yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal dışa vurum arasındaki ilişki.	56
3.4.2 Yaygın anksiyete bozukluğu ile endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki.....	57
3.4.3 Duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal dışavurum ve endişe arasındaki ilişki.	57
3.4.4. Duygu düzenleme güçlüğü ile yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki.....	58
3.4.5. Duygusal dışavurum ile endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki.....	58
3.4.6. Endişe ile yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki.	59
3.5. Çoklu Regresyon Analizinin Sonuçları	62

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Demografik Değişkenlere Dayalı Analizlere İlişkin Bulguların Tartışılması.	63
4.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Düzeyi Düşük ve Yüksek Olan Gruplara İlişkin Bulguların Tartışılması.....	65
4.3. Korelasyonlara İlişkin Bulguların Tartışılması	69
4.4. Çoklu Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması	73
4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler.....	74
4.6. Klinik Doğurgular	76
SONUÇ	78
KAYNAKÇA	80
EKLER	98

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. DSM-V Tanı Kriterlerine Göre Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 3.1. Ölçek Puanlarına ait Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler

Tablo 3.2. Cinsiyet Değişkenine Dayalı Analizlerin Sonuçları

Tablo 3.3. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi'nden Düşük ve Yüksek Puan Alan Grupların Ortalamaları, Standart Sapmaları, Minimum ve Maksimum Değerleri

Tablo 3.4. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Düzeyi Düşük ve Yüksek Grupların Demografik Değişkenlere Göre Sıklık Yüzde Dağılımları

Tablo 3.5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Düzeyi Düşük (YAB↓) ve Yüksek (YAB↑) Grupların Duygu Düzenleme Güçlüğü, Duygusal Dışavurum, Endişe, Yaşantısal Kaçınma ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından Karşılaştırılması

Tablo 3.6. Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 3.7. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Anlaşmaya Dayalı Duygu Süreci Modeli

Şekil 2. Duygu Üretici Model ile Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği Varsayımsal İlişkisi

Şekil 3. Duygusal Düzensizlik Modeli



EKLER LİSTESİ

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ek 2. Demografik Bilgi Formu

Ek 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

Ek 4. Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği

Ek 5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi

Ek 6. Penn Eyalet Endişe Ölçeği

Ek 7. Kabul ve Eylem Formu-II

Ek 8. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Ek 9. Etik Kurul Kararı

Ek 10. Etik Kurul Kararı (Tez Başlığı Değişikliği)

KISALTMALAR LİSTESİ

BDDÖ: Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği

DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II

YAB: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

YAB↑: Yaygın Anksiyete Bozukluğu Düzeyi Yüksek

YAB↓: Yaygın Anksiyete Bozukluğu Düzeyi Düşük

YAB-7: Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi

ÖZET

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), sık rastlanılan bir bozukluk olmasına rağmen hakkında en az araştırma yapılan anksiyete bozukluklarındandır. Tez çalışmasının amacı üniversite öğrencilerinde yaygın anksiyete bozukluğu, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini yaşları 18 ile 30 arasında değişen 208 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği, Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi, Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan kişiler duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme açısından karşılaştırılmışlardır. Çalışmanın sonucunda YAB düzeyi yüksek olan kişilerin, YAB düzeyi düşük olan kişilere kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yoğunluk, endişe ve yaşantısal kaçınma yaşadığı bulunmuştur. YAB düzeyi düşük ve yüksek kişiler kişilerarası duygu düzenleme açısından farklılaşmamışlardır. Ancak; YAB düzeyi yüksek olan kişilerin yatıştırılma kişilerarası duygu düzenleme yöntemini daha fazla kullandığı bulunmuştur. Korelasyon analizleri, YAB ile duygu düzenleme güçlüğü, endişe ve yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. YAB’da duygu ve duygu düzenleme süreçlerinin araştırılmasının, bozukluğun daha iyi anlaşılmasına ve uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Endişe, Kişilerarası Duygu Düzenleme, Yaşantısal Kaçınma, Yaygın Anksiyete Bozukluğu



ABSTRACT

Examination of the Relationships Among Emotion Regulation Processes, Experiential Avoidance and Generalized Anxiety Disorder in University Students

Although generalized anxiety disorder (GAD) is a common disorder, it is one of the least researched anxiety disorders. The aim of the thesis is to investigate the relationships among generalized anxiety disorder, difficulties in emotion regulation, emotional expressivity, worry, experiential avoidance, and interpersonal emotion regulation in university students. The study sample consists of 208 university students between the ages of 18 and 30. Participants were administered Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form, The Berkeley Expressivity Questionnaire, Generalized Anxiety Disorder-7 Scale, Penn State Worry Questionnaire, Acceptance and Action Questionnaire-II, and Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire. Individuals with low and high levels of GAD were compared in terms of difficulties in emotion regulation, emotional expressivity, worry, experiential avoidance, and interpersonal emotion regulation. The results of the study showed that participants with high levels of GAD experienced more difficulties in emotion regulation, emotional intensity, worry, and experiential avoidance compared to those with low levels of GAD. Furthermore, no group differences between high and low levels of GAD were found in terms of interpersonal emotion regulation. However; it was found that people with high levels of GAD use soothing interpersonal emotion regulation methods more. Correlation analyses showed that there is a significant positive relationship between GAD and difficulties in emotion regulation, worry and experiential avoidance. It is thought that studying emotion and emotion regulation

processes in GAD will contribute to a better understanding of the disorder and the development of appropriate intervention methods accordingly.

Key Words: Difficulties in Emotion Regulation, Experiential Avoidance, Generalized Anxiety Disorder, Interpersonal Emotion Regulation, Worry



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Anksiyete bozuklukları en yaygın ruhsal bozukluklardandır ve yapılan geniş çaplı epidemiyolojik araştırmalar nüfusun üçte birinin yaşamları boyunca bir anksiyete bozukluğundan etkilendiğini göstermektedir (Bandelow ve Michaelis, 2015). Son yıllarda, toplumun büyük bir çoğunluğunu etkileyen anksiyete bozukluklarının anlaşılması ve uygun tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi için birçok çalışma yapılmıştır. Anksiyete bozukluklarından biri olan yaygın anksiyete bozukluğu (YAB); temel bileşeni endişe (worry) olan yaygın, kronik ve engelleyici bir bozukluktur (McLaughlin, Mennin ve Farach, 2007). YAB yüksek yaygınlık oranına rağmen, diğer anksiyete bozukluklarına kıyasla daha az araştırılmıştır. 1980 ve 1997 yılları arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde, YAB hakkında yapılan çalışmaların panik bozukluk, agorafobi, obsesif kompulsif bozukluk veya travma sonrası stres bozukluğu hakkında yapılan çalışmalardan çok daha az olduğu görülmektedir (Dugas, 2000). YAB'ın diğer anksiyete bozukluklarına nazaran zararsız olduğu ya da önemli bir sıkıntıya, bozukluğa yol açmadığı yaygın bir yanlış anlaşılmalıdır (Persons, Mennin ve Tucker, 2001). YAB yaygın olarak görülen, kişinin işlevselliğini büyük ölçüde düşüren ve intihar riski olan bir bozukluktur; bu nedenle bu bozukluğun daha iyi anlaşılması ve bu alanda araştırmalar yapılması oldukça önemlidir (Weisberg, 2009).

Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin kendi duygularının farkında olmaması ve duyguların taşıdığı mesajları anlamaması, duygusal tepkileri kabul etmemesi, bu tepkilerin net olmaması ve uyumlu duygu düzenleme yöntemlerini kullanamaması olarak tanımlanır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler

psikopatoloji ve uyum sağlamada zorluklar yaşama ile ilişkili bulunmuştur (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005). Duygusal dışavurum ise duygusal deneyimin davranış yoluyla ifade edilmesi olarak tanımlanmıştır (Gross ve John, 1997). Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco (2002, 2005) tarafından geliştirilen YAB'ın duygusal düzensizlik modeline göre YAB olan bireyler, duygu düzenlemede zorluklar yaşarlar ve duygusal deneyimlerini tam olarak anlamlandıramazlar. Bu kişiler duygularını düzenlemek için gerekli becerilere sahip olmayabilirler. Duyguları rahatsız edici olarak görüp duygusal deneyimi yaşamamak için endişelenmeyi ve uygun olmayan kişilerarası davranışları kullanabilirler. Dolayısıyla, duygu yoğunluğunun artması daha fazla duygu dışavurumu yapılmasıyla ilişkili bulunmuştur (Gross ve John, 1997). Modele göre, YAB yaşayan kişiler duygu yoğunlukları arttıkça özellikle olumsuz duygularını daha sık olarak ifade ederler. Duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin ve duygusal yoğunluğun YAB'ın sürdürülmesinde önemli bir faktör olduğu görülmektedir.

Öte yandan, yaşantısal kaçınma; duygular, düşünceler, anılar, bedensel duyumsamalar gibi istenmeyen öznel deneyimlerden ve bunları ortaya çıkaran bağlamlardan kaçınma olarak ifade edilmiştir (Kingston, Clarke ve Remington, 2010). Yaşantısal kaçınmanın psikolojik rahatsızlıkların gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynadığı öne sürülmüştür (Chawla ve Ostafin, 2007). YAB olan bireylerin endişe yoluyla istenmeyen öznel deneyimlerden kaçındıkları ancak böylelikle bozukluğu sürdürdükleri savunulmaktadır (Roemer ve Orsillo, 2002). YAB ile ilgili çalışmalarda yaşantısal kaçınmanın ele alınması bu nedenle önemlidir. Kişilerarası duygu düzenleme, bireyin başkalarından yararlanarak kendi duygularını düzenlemesi olarak tanımlanır ve sosyal model alma, yatıştırılma, bakış açısı edinme

ve olumlu duyguları arttırma gibi süreçleri içerir (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016). Duygu düzenleme literatürde sıklıkla çalışılan bir konu olmasına rağmen kişilerarası duygu düzenleme süreçleri hakkındaki araştırmalar çok azdır.

Bu tez çalışmasında YAB ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme süreçleri incelenecektir. YAB düzeyi yüksek olan bireylerin bu değişkenler açısından YAB düzeyi düşük olan bireylerden farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılacaktır. Literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkililik örüntüsünü bir arada inceleyen çalışmaya erişebildiğimiz veri tabanlarında rastlanmamıştır. Dahası, kişilerarası duygu düzenleme süreçleri ve YAB'ın daha önce birlikte incelenmediği görülmüştür. Buradan hareketle bu araştırma ile anksiyete bozuklukları içinde görece daha az araştırılmış olan YAB'ın daha iyi anlaşılması hedeflenmektedir.



GENEL BİLGİLER

1.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğu, çeşitli konularla ilgili aşırı endişe duyma ile karakterize olan anksiyete bozukluklarından biridir (Rowa, Waechter, Hood ve Antony, 2017). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı olan DSM-V’te yer alan tanı kriterlerine göre, altı ayın çoğu gününde birtakım olaylarla ilgili aşırı bir kaygı ve kuruntu vardır ve kuruntuları denetim altına almak oldukça güçtür (Köroğlu, çev.2013). Huzursuzluk, kolay yorulma, odaklanmakta güçlük çekme ya da zihnin boşalması, kolay kızma, kas gerginliği ve uyku bozukluğu belirtilerinden üçünün ya da daha fazlasının yoğun kaygıya eşlik etmesi beklenir. Yoğun kaygı ve bedensel belirtiler bireyin sosyal, iş vb. alanlarda işlevselliğinin düşmesine neden olur ve kişiye belirgin bir sıkıntı verir. YAB tanısı koyabilmek için, belirtilerin bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaması ve başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaması gerekir. Yaygın anksiyete bozukluğunda endişe çeşitli alanlardaki olay ve durumlarla ilgiliyken, sağlık anksiyetesi bozukluğunda endişelerin içeriği hastalık kapmakla sınırlıdır. Sosyal anksiyete bozukluğunda kişi, başkaları tarafından değerlendirilebileceği toplumsal durumlarla ilgili endişe duyar; panik bozuklukta ise panik atak yaşanacağına ilişkin endişe vardır (Stein ve Sareen, 2015). DSM-V’te yer alan YAB tanı kriterleri Tablo 1.1’de görülmektedir.

Tablo 1.1. DSM-V Tanı Kriterlerine Göre Yaygın Anksiyete Bozukluğu

A. En az altı aylık bir sürenin çoğu gününde, birtakım olaylar ya da etkinliklerle (işte ya da okulda başarı gösterebilme gibi) ilgili olarak, aşırı bir kaygı ve kuruntu (kaygılı beklenti) vardır.

B. Kişi, kuruntularını denetim altına almakta güçlük çeker.

C. Bu kaygı ve kuruntuya, aşağıdaki altı belirtiden üçü (ya da daha çoğu) eşlik eder (en azından kimi belirtiler son altı ayın çoğu gününde bulunmuştur):

1. Dinginleşememe (huzursuzluk) ya da gergin ya da sürekli diken üzerinde olma.

2. Kolay yorulma.

3. Odaklanmakta güçlük çekme ya da zihnin boşalması.

4. Kolay kızma.

5. Kas gerginliği

6. Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük çekme ya da dinlendirmeyen, doyurucu olmayan bir uyku uyuma).

D. Kaygı, kuruntu ya da bedensel belirtiler, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

E. Bu bozukluk, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun (örn. hipertiroidi) fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

F. Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı ilk olarak DSM-III'te yer almıştır ancak diğer tüm anksiyete bozuklukları dışlandığında teşhis olarak konulabileceği belirtilmiştir (APA, 1980). Ayrıca DSM-III'e göre endişe tanısal tabloda yer alabilirdi ancak YAB tanı kriterlerini karşılamak için mevcut olması şart değildi. DSM-III-R'de başka bir bozukluğun varlığında bile (bir duygudurum bozukluğu

dışında) YAB tanısı koyma olanağı sağlanmıştır ve ilk defa endişenin YAB'ın temel niteliği olduğu vurgulanmıştır (APA, 1987). DSM-IV'de, YAB tanısını ayırt etmede en az güvenilir olduğu bulunan semptomlar çıkarılarak semptom sayısı 18'den 6'ya indirilmiştir (APA, 1994). Tanı ölçütlerindeki bu değişimler nedeniyle YAB'ın yaygınlığını tespit etmek zorlaşmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan Ulusal Eştanı Araştırması (National Comorbidity Survey) replikasyonunda YAB'ın yaşam boyu yaygınlık oranı %5.7 olarak bulunmuştur (Kessler ve ark., 2005). YAB'ın özellikle birinci basamak sağlık kurumlarında yaygın olduğu bulunmuştur. 2007 yılında Kroenke, Spitzer, Williams, Monahan ve Löwe tarafından birinci basamak sağlık kuruluşunda yapılan bir araştırmada, YAB'ın yaygınlık oranı %7.6 olarak bulunmuştur. Birinci basamak sağlık kuruluşlarında YAB'ın baskın görünümü baş ağrısı ve sindirim sistemi rahatsızlıkları gibi fiziksel semptomlardır (Stein ve ark., 2005). Türkiye'de ise Özcan, Uğuz ve Çilli (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, 4 aylık bir zaman diliminde psikiyatri kliniğine başvuran hastaların %10.3'ünde YAB teşhis edilmiştir. Kadın olmak, düşük sosyo-ekonomik seviye ve çocukluk döneminde yaşanan zorluklar YAB için risk faktörleridir (Moreno-Peral ve ark., 2014). Grant ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir araştırmada YAB'ın başlangıç yaşı 30-54 olarak bulunmuştur; ancak YAB için başlangıç yaşı oldukça değişken olabilmektedir (Stein ve Sareen, 2015). YAB'ın kadınlarda görülme olasılığının erkeklerden daha fazla olduğu çalışmalarla desteklenmiştir (Bandelow ve Michaelis, 2015; Grant ve ark., 2009; Wittchen, 2002).

Endişe, tüm anksiyete bozukluklarının bir özelliği olmasına rağmen; yalnızca YAB'ın temel özelliğidir (Aikins ve Craske, 2001). Diğer anksiyete bozukluklarından farklı olarak YAB'da görülen endişe daha gelecek odaklıdır

(Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998). Roemer, Molina ve Borkovec (1997) tarafından yapılan bir araştırmada, YAB grubu hem çeşitli konular hakkında hem de iş/okulla ilgili konularda eşit derecede ylık endişe duyarken, kontrol grubundaki katılımcıların çeşitli konularla ilgili endişelerinden daha çok iş/okulla ilgili endişeleri olduğunu bulmuşlardır. YAB grubunun sahip olduğu bu çok yönlü endişeler özellikle küçük ve günlük konularla ilgilidir (Roemer ve ark., 1997; van der Heiden, Methorst, Muris ve van der Molen, 2011). YAB görülen kişiler yaşadıkları endişeyi kontrol edilemez olarak algırlar, geçici ve değişen konular hakkında endişelenirler (Aikins ve Craske, 2001; van der Heiden ve ark., 2011). Endişe zaman zaman her insanın yaşayabileceği evrensel bir deneyimdir; ancak YAB’da görülen endişelerin şiddeti ve yaygınlığı farklıdır (Heimberg, Turk ve Mennin, 2004). Deneyimlenen endişenin normal mi yoksa patolojik mi olduğu, endişenin kişide kalıcı semptomlar yaratıp yaratmadığı ve kişinin günlük işleyişini etkileyip etkilemediği değerlendirilerek belirlenebilir (van der Heiden ve ark., 2011). Bruhn (1990) endişenin bir başa çıkma yolu olduğuna; ancak bazı durumlarda işlev bozucu bir hal alabileceğine değinmiştir. Endişe; uzun süreli iç gözlem ve sosyal geri çekilme ile sonuçlandığında, öğrenmeyi teşvik etmediğinde, kendiliğindenlik ve otonomiye engellediğinde, problemleri inkar etmek için kullanıldığında, bir soruna verilen duygusal tepkiyi engellediğinde ve çaresizliği beslediğinde işlevsizdir (Bruhn, 1990).

Yaygın anksiyete bozukluğu, sıklıkla diğer bozukluklarla birlikte de görölmektedir. Duygudurum bozukluklarından özellikle majör depresyon bozukluğu ile, anksiyete bozukluklarından panik bozukluk ile sıklıkla eş zamanlı olarak ortaya çıkmaktadır (Noyes, 2001). Yapılan bir araştırmada; YAB’ın agorafobili ve

agorafobisiz panik bozukluk (%41), sosyal kaygı bozukluğu (%42) ve majör depresif bozukluk (%29) ile yüksek oranda eş tanıli olduğu belirtilmiştir (Brown, Campbell, Lehman, Grisham ve Mancill, 2001). Carter, Wittchen, Pfister ve Kessler (2001), yaptıkları bir araştırmada 12 aylık YAB vakalarının %59.1'inin majör depresyon bozukluğu, %55.9'unun ise diğer anksiyete bozukluklarının tanı kriterlerini karşıladıklarını raporlamışlardır. Ülkemizde Özcan ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan çalışmada da YAB'ın majör depresyon bozukluk ile %83.7, diğer anksiyete bozukluklarıyla %56.1 oranında eş tanı gösterdiği bulunmuştur. YAB'ın diğer bozukluklarla eş tanıli olarak görünmesi, salt YAB tanısı alan kişilere göre daha fazla yıpranmalarına, tedavi arayışlarının artmasına ve daha kötü sonuçlar almalarına yol açmaktadır (Noyes, 2001). Eş tanı olmasa bile YAB görülen bireylerin iş ve sosyal yaşamlarında işlevsellikleri belirgin ölçüde düşmektedir. (Wittchen, 2002).

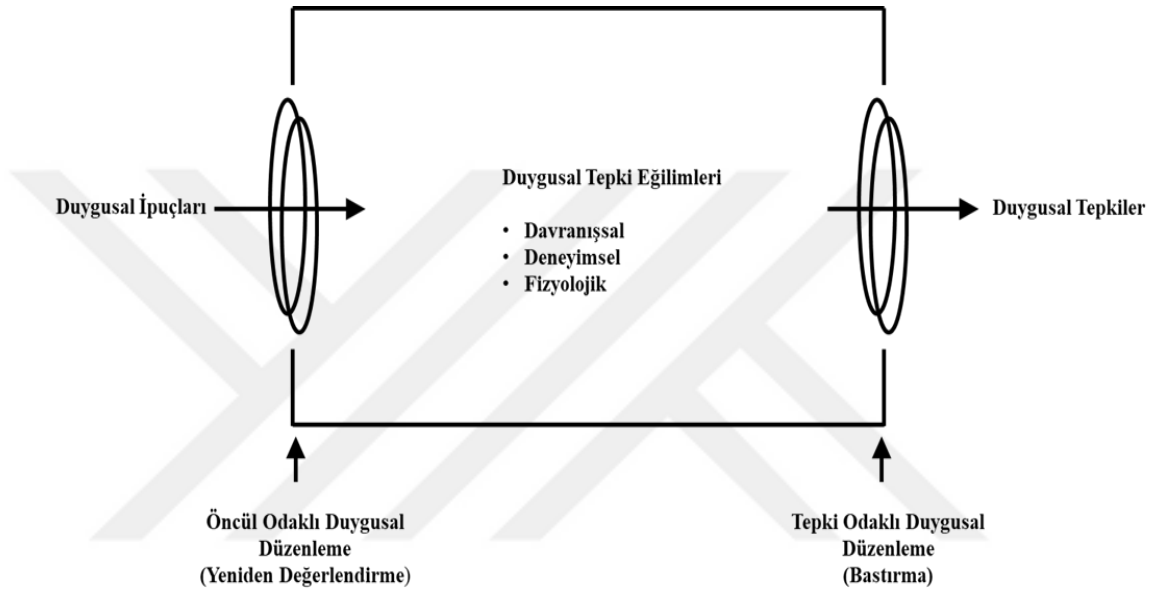
1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygular olmasaydı hayatımız anlam, zenginlik ve diğerleriyle bağ kurma açısından eksik olurdu; çünkü duygular bize ihtiyaçlarımız, hayal kırıklıklarımız hakkında bir şeyler söylüyorlar ve zor durumlardan kaçabilmek, hayatımızda değişiklikler yapabilmek için bizi motive ediyorlar (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011). Frijda (1986) duyguları, kişinin yaşamında önemli olan iç ve dış çevrelerle ilişki kurmaya, o ilişkiyi sürdürmeye veya bozmaya dair harekete geçmeye hazırlayan ipuçları olarak öne sürmüştür. Çağdaş duygu teorileri, duygunun uyumsal değerini ortaya koymaktadır (Gross, 1998b). Thompson (1994, s. 27-28) tarafından duygu düzenleme “kişinin hedeflerine ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini gözlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesinden sorumlu birtakım içsel ve dışsal süreçler” olarak tanımlanmıştır. Buna göre duygu düzenleme, duygusal uyarımı

arttırmayı, sürdürmeyi ya da engellemeyi, bastırmayı içerebilir. Duygu düzenleme, bireyin edinmiş olduğu öz duygu stratejilerinin yanı sıra duygunun düzenlendiği çeşitli dış etkenleri de kapsar çünkü önemli miktarda duygu düzenleme başkalarının müdahalesiyle gerçekleşir. Duygu düzenleme genelde birey tarafından deneyimlenen duygunun yoğunluk ve zamansal özelliklerini etkiler. Ayrıca duygu düzenleme işlevsel olarak yani kişinin belirli bir durum için hedeflerine yönelik olarak değerlendirilmelidir çünkü hedefler çeşitli ve değişken olabilir (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme Gross (1998b, s. 275) tarafından ise “bireylerin hangi duygulara, ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçler” olarak tanımlanmıştır. Bu süreçler otomatik veya kontrollü, bilinçli ya da bilinçdışı olarak meydana gelebilir (Gross, 1998b). Gross duygu düzenleme tanımının beş yönünden bahseder. İlk olarak bireyler olumlu ve olumsuz duyguları arttırabilir, azaltabilir ve devam ettirebilir. İkinci olarak duygu düzenlemede yer alan nöral devreler tam olarak örtüşmeyebilir böylelikle bir duygu için olan duygu düzenleme süreci ile diğeri için olan duygu düzenleme süreci birbirinden oldukça farklı şekilde gerçekleşebilir. Üçüncü olarak duygu düzenleme, duyguyu kendi kendine düzenlemenin üzerinde durur. Örneğin; Thompson (1994) tarafından yapılan duygu düzenleme tanımında başkalarının müdahalelerinin öneminden bahsedilmiştir. Ancak; Gross’un vurgusu öz düzenleme üzerinedir. Dördüncü olarak bilinçli ve bilinçdışı duygu düzenleme süreçleri kategorik olmaktan çok bilinçli düzenlemeden bilinçsiz düzenlemeye doğru bir süreklilik halindedir. Son olarak da duygu düzenleme iyidir ya da kötüdür gibi bir çıkarım yoktur. Gross’un birçok araştırmacının fikir birliğine dayanan duygu süreç modeline göre duygu, içsel ve dışsal ipuçlarının değerlendirilmesiyle başlar; belirli değerlendirmeler de bir dizi

davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik duygusal tepki eğilimini tetikler. Tepki eğilimleri değiştirilebilir yapıdadır. Duygusal tepkinin bu değiştirilebilir olma özelliği duygusal tepkinin son halini ortaya çıkarır (Gross, 1998a). Bu model duyguların düzenlenebileceği iki önemli süreci göstermektedir (Şekil 1).



Şekil 1. Anlaşmaya dayalı duygu süreci modeli (Gross, 1998).

Şekil 1’de de görüldüğü üzere bu modele göre duygular, meydana gelmeden önce (öncül odaklı duygu düzenleme) ya da oluşuktan sonra (tepki odaklı duygu düzenleme) düzenlenebilir (Gross, 1998a). Öncül odaklı duygu düzenleme; duruma ilişkin seçim, duruma ilişkin değişim, dikkat dağıtım ve bilişsel değişim süreçlerini içerir. Duruma ilişkin seçimde birey, duygusal etkiye göre kişilere veya durumlara yaklaşabilir ya da kişilerden ve durumlardan uzaklaşabilir. Duruma ilişkin değişimde birey, duygusal etkiyi değiştirmek için çevreyi değiştirebilir. Dikkat dağıtımında

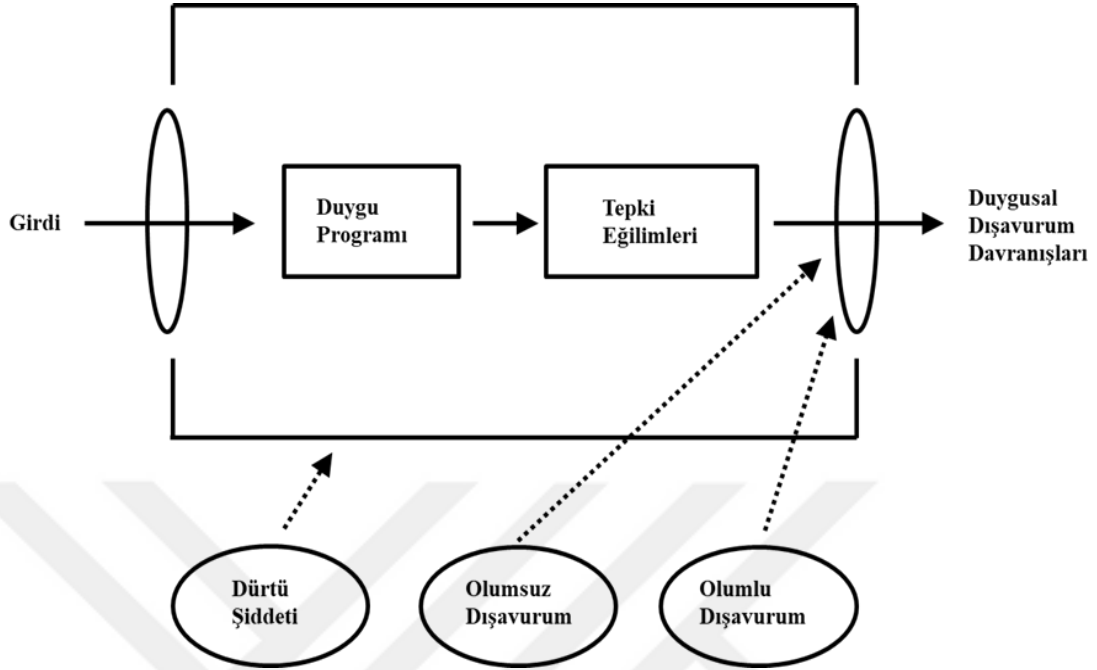
birey duygularını etkilemek için dikkatini başka yöne çevirir. Bilişsel değişimde ise birey, duyguyu değiştirmek için durumu ve durumu yönetme kapasitesini yeniden değerlendirir (Gross, 1998a). Bu noktada kişinin duruma atfettiği bireysel anlam önemlidir. Çünkü bu bireysel anlama göre hangi deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepki eğilimlerinin üretileceği belirlenir (Gross, 2001). Tepki odaklı duygu düzenleme ise tepki değişikliğini içerir.

Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemeyi, duyguların farkında olma ve anlama, duyguları kabul etme, olumsuz duyguları yaşarken hedeflere uygun davranma ve dürtüsel davranışları kontrol etme, duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma becerileri olarak kavramsallaştırmışlardır. Bunlardan herhangi birinin ya da tümünün belirli orandaki yokluğu duygu düzenlemede güçlükler yaşandığını gösterir. Diğer bir deyişle duygusal düzensizliğin varlığını belirtir. Cicchetti, Ackerman ve Izard (1995) duygu düzenleme problemlerinin iki kategoride incelenebileceğini öne sürmüşlerdir. İlk kategori duygusal deneyim ve/veya ifadenin değiştirilmesindeki güçlüklerdir. Kişi duyguları yoğun olarak yaşar ancak duygu deneyimini yeterli düzeyde değiştiremez. Örneğin; kendini sakinleştiremez ya da duygusal ifadeyi engelleyemez. İkinci kategori duygusal deneyim veya ifadeyi kontrol etmeye ya da bastırmaya yöneliktir. Kişi duygunun deneyimlenmesini engellemek amacıyla kontrol stratejilerine başvurur. Mennin ve arkadaşları (2002, 2005) bu iki kategorinin de YAB'ı karakterize ettiği görüşündedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin birçok psikopatolojinin altında yatan faktör olduğu son yıllarda yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Gratz ve Tull, 2010). Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler, majör depresyon (Ehring, Tuschen-Caffier, Schnülle, Fischer ve Gross, 2010), travma sonrası stress bozukluğu (Tull, Barrett,

MicMillan ve Roemer, 2007), yeme bozuklukları (Whiteside ve ark., 2007) ve yaygın anksiyete bozukluğu (Mennin ve ark., 2005) ile ilişkili bulunmuştur. Bu nedenle duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin anlaşılması çeşitli psikopatolojilerin daha kapsamlı şekilde anlaşılması için önemlidir.

1.3. Duygusal Dışavurum

Kring, Smith ve Neale (1994) tarafından duygusal dışavurum, hangi yolla (sözlü veya sözsüz olarak) aktarıldığına bakılmaksızın duygusal deneyimin ifade edilmesi olarak tanımlanmıştır ve çeşitli duyguların ifadesinde birtakım farklılıkların olacağı vurgulanmıştır. Duygular bizi belirli şekillerde davranmaya yöneltebilirler. Ancak belirli bir şekilde hareket etmeye zorlamazlar ve böylelikle bazı duygusal dürtüleri ifade ederken bazılarını yok sayabiliriz (Gross ve John, 1997). Duygusal dışavurum, duyguya eşlik eden davranışsal değişiklikler (yüz veya postürle ilgili) olarak tanımlanmıştır. Gülmek, ağlamak, kaşlarını çatmak ve odadan dışarı fırlamak duygusal dışavuruma örnek olarak verilebilir (Gross ve John, 1997). Duygu dışavurumundaki bireysel farklılıkları anlamak için Gross ve John tarafından (1997) bir model oluşturulmuştur. Bu modele göre içsel veya dışsal girdiler duygu programını tetikleyecek şekilde işlendiğinde duygu meydana gelir. Etkinleşen duygu programı, bireyi çevresel koşullara uygun olan cevabı vermeye hazırlayan tepki eğilimlerini üretir. Bu tepki eğilimleri fizyolojik değişiklikleri, kişiye özel duyguları ve davranışsal dürtüleri içerir. Ancak; duygusal tepki eğilimleri görünür davranış olarak ifade edilebilir ya da edilmeyebilir. Duygu üretici model ile Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği arasındaki varsayımsal ilişki Şekil 2’de gösterilmiştir (Gross ve John, 1997).



Şekil 2. Duygu üretici model ile Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği varsayımsal ilişkisi (Gross ve John, 1997).

Duygusal dışavurumdaki bireysel farklılıklar duygu üretme sürecinin çeşitli adımlarında ortaya çıkabilir. Her bir bireyin günlük deneyimleri birbirinden farklı ve çok çeşitli olabilir bu da duygu programına gelen girdilerin türlü türlü olduğunu gösterir. Ayrıca girdilerin bireyler tarafından değerlendirilme şekli değişiklik gösterebilir. Bireylerin duygu programlarının etkinleşme eşiklerinde farklılıklar olabilir. Buna ek olarak, bireyler duygusal tepki eğilimlerini davranışa farklı şekillerde dönüştürebilirler. Ancak bu modele göre duygusal dışavurumdaki bireysel farklılıkların iki önemli belirleyicisi vardır. Bunlardan biri duygusal tepki eğilimlerindeki bireysel farklılıklardır. Diğeri ise tepki eğilimlerinin tür ve yoğunluk bakımından davranışsal olarak ifade edilmesindeki bireysel farklılıklardır (Gross ve John, 1997). Gross ve John (1997), diğer yaklaşımların aksine (Kring ve ark., 1994)

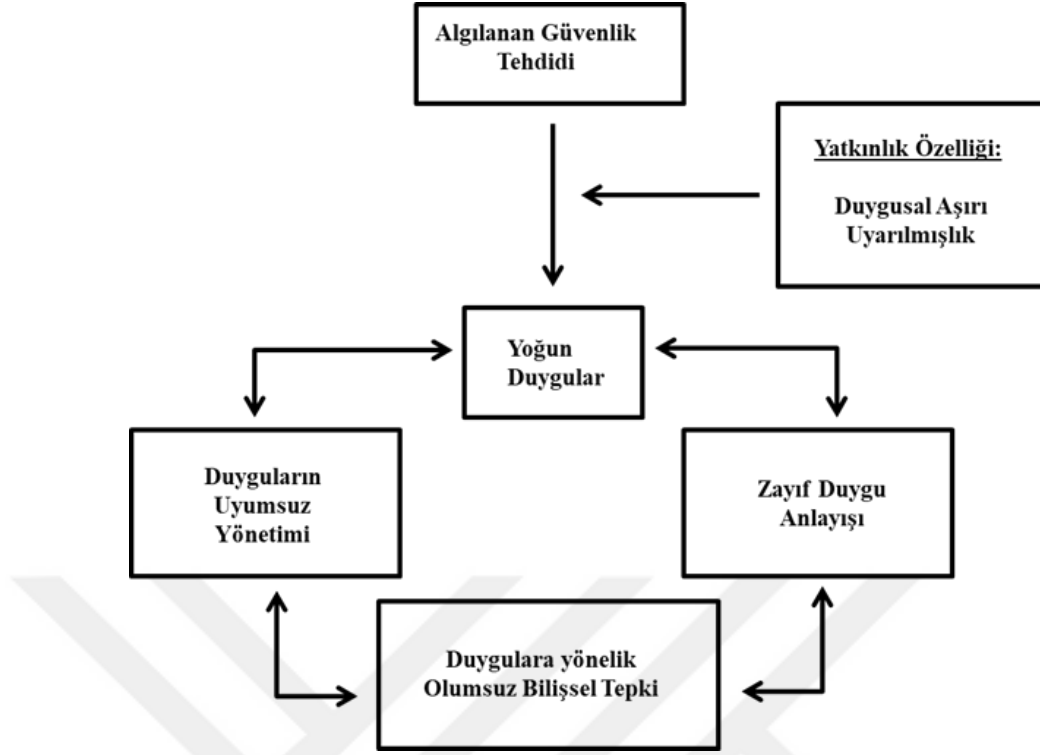
duygusal dışavurumun tek boyutlu olmadığını, birbirinden farklı üç yönü olduğunu vurgular: duygu tepki eğilimlerinin genel şiddeti, olumsuz duygusal tepki eğilimlerinin davranışsal ifade edilme derecesi ve olumlu duygusal tepki eğilimlerinin davranışsal olarak ifade edilme derecesi.

Duygusal dışavurumun bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığındaki, işlevselliğindeki yeri büyüktür (Dobbs, Sloan ve Karpinski, 2007; Lavee ve Ben-Ari, 2004). Duyguların yazılarak ifade edilmesinin genel popülasyonda fiziksel sağlığa katkı sağladığı gösterilmiştir (Sloan ve Marx, 2004). Duygusal dışavurumun bastırılması depresyon (Sloan, Strauss ve Wisner, 2001), sınırda kişilik bozukluğu (Herpetz ve ark., 2001) ve şizofreni (Earnst ve Kring, 1999) ile ilişkili bulunmuştur.

1.4. Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Duygusal Düzensizlik Modeli

Yaygın anksiyete bozukluğunu açıklamak için geliştirilen farklı yaklaşımlar, YAB'ın teorik özellikleri ve tedavisi üzerine geniş bir bakış açısı sunar (Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman ve Staples, 2009). Borkovec ve Roemer (1995) tarafından yapılan bir araştırmada, YAB grubundaki katılımcılar duygusal konuları düşünmekten kaçınmak için endişelendiklerini belirtmişlerdir. Bu durumda sorulabilecek belirleyici sorulardan biri YAB görülen bireylerin neden duygusal deneyimden kaçınmak isteyeceğidir (McLaughlin ve ark., 2007). Mennin ve arkadaşları (2002) YAB görülen bireylerin duygusal deneyimlerini anlamakta zorluk çektiklerini ve duygularını düzenlemek için az becerilere sahip olduklarını öne sürerek YAB'ın duygusal düzensizlik modelini geliştirmişlerdir. Bu modele göre; artan duygu yoğunluğu sebebiyle YAB görülen bireylerin duygusal tepkileri diğerlerinden daha kolay, hızlı ve yoğun şekilde gerçekleşir. Ayrıca; artan duygu yoğunluğu sebebiyle YAB görülen bireyler, diğerlerine göre daha sık olarak

duygularını (özellikle olumsuz olan duyguları) ifade edebilirler. Bu da diğerleri tarafından eleştirilmelerine, dolayısıyla da olumsuz olarak etkilenmelerine yol açabilir (Mennin ve ark., 2005). YAB olan bireyler korku, üzüntü, neşe gibi temel duygularını tanımlamakta zorluk yaşayabilirler. Duygu anlayışları beklenen düzeyde olmayabilir ve duyguları birbirinden ayırt etmesi zor, kafa karıştırıcı yapılar olarak görebilirler. Bu durum da duygular tarafından iletilen önemli bilgileri yakalayamayıp, bu bilgilerden faydalanamamalarına neden olabilir. Artan duygu yoğunluğu ve zayıf duygu anlayışı göz önünde bulundurulduğunda YAB görülen bireyler duyguları bunaltıcı, itici olarak deneyimleyebilir ve duygu meydana geldiğinde rahatsız olabilir ya da kaygılanabilirler (Mennin ve ark., 2005). Hem olumlu hem de olumsuz duyguların sonuçları hakkında felaketleştirmeler yaparak, oluşan duygusal deneyime olumsuz tepki verebilirler (McLaughlin ve ark., 2007). YAB görülen bireyler duygusal deneyimlerini bağlama uygun bir şekilde nasıl veya ne zaman düzenleyeceklerini anlamakta da zorluklar yaşayabilirler. Bu kişiler duygularını yönetmek için uyumsuz yaklaşımları kullanabilirler (Mennin ve ark., 2005). Özetle, YAB'ın duygusal düzensizlik modeline göre dört temel bileşen birbirleriyle etkileşime girerek YAB semptomlarını sürdürür: (1) artan duygu yoğunluğu, (2) zayıf duygu anlayışı, (3) duygu deneyimine olumsuz tepkiler ve (4) uyumsuz duygu yönetimi (Mennin, Turk, Heimberg ve Carmin, 2004).



Şekil 3. Duygusal düzensizlik modeli (Behar ve ark., 2009).

Yaygın anksiyete bozukluğunun duygusal düzensizlik modelinde endişe, duygularla başa çıkmada etkili olmayan bir strateji olarak yer alır (Behar ve ark., 2009). Duyguların anlaşılmasında yaşanan güçlükler, duygulara karşı olumsuz tepki geliştirilmesine yol açabileceği gibi bunun tam tersi de mümkündür. Yani duygu deneyimine verilen olumsuz tepkiler de duyguların anlaşılmasını zorlaştırabilir. Bu da döngünün iki yönlü olarak seyredebileceğini gösterir (Mennin ve ark., 2005). Şekil 3'te YAB'ın duygusal düzensizlik modelinin iki yönlü tasviri yer almaktadır (Behar ve ark., 2009).

Mennin ve arkadaşları (2002, 2005) endişenin duygusal deneyimi bastırmak veya kontrol etmek amacıyla kullanıldığını, bu nedenle de uyumsuz bir duygu yönetimi stratejisi olarak görüldüğünü belirtirler. YAB'ın duygusal düzensizlik modeline göre yoğun ya da düzensiz duygulara yanıt olarak birey endişelenir.

Örneğin; YAB olan bir birey yaşadığı kötü bir olay sebebiyle üzüntü hissedebilir. Bu birey üzüntü hissetmenin sonuçları hakkında olumsuz, gerçek dışı inançlara sahipse üzüntü yaşamaktan kaçınmak için endişelenir (McLaughlin ve ark., 2007). Bireyler sıklıkla endişeyi uyumsuz bir araç olarak kullanmalarının yanında, duygu uyandıran kişilerarası durumlardan kaçınmak ve güvence aramak gibi farklı stratejilere de başvurmaktadırlar (Novick-Kline, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005).

Yaygın anksiyete bozukluğunun duygusal düzensizlik modelini incelemek amacıyla yapılan çalışmalarda, YAB kriterlerini sağlayan bireylerin kontrol grubuna göre duygusal deneyimleri daha yoğun olarak yaşadığı, olumsuz duyguları ifade etme eğilimlerinin daha fazla olduğu ve duygusal deneyimleri tanımlamada zorluklar yaşadıkları bulunmuştur (Mennin ve ark., 2005). Aynı çalışmada; endişe, sürekli kaygı ve depresyon kontrol edildiğinde duygu düzenlemenin YAB'ı anlamlı şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Mennin ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada YAB grubunda olan ve olmayan üniversite öğrencilerine duygudurum indüksiyonu yapılmıştır. Olumsuz duygudurum indüksiyonunun ardından kontrol grubunda yer alan bireyler YAB grubunda yer alan bireylere göre; ne hissettikleri hakkında daha net olduklarını, duygulara daha kabul edici bir yerden yaklaşabildiklerini ve duygudurumlarını etkileyebileceklerine yönelik daha büyük bir inanç beslediklerini bildirmişlerdir. Turk, Heimberg, Luterek, Mennin ve Fresco (2005) tarafından yapılan bir araştırmada YAB görülen bireylerin, kontrol ve sosyal anksiyete bozukluğu gruplarına kıyasla daha fazla duygusal dürtü şiddeti gösterdiği belirtilmiştir. Bununla birlikte; duygu yoğunluğunun daha fazla olarak deneyimlenmesi, duyguları kontrol etme amacıyla uyumsuz stratejilere başvurmaya yönelik daha büyük bir motivasyonla ilişkilendirilmiştir. Zayıf duygu anlayışını ve

duygulara yönelik negatif tepkileri değerlendiren çoğu ölçüm aracında YAB grubunun, kontrol grubuna kıyasla daha fazla bozulma yaşadığı bulunmuştur. Ancak YAB grubunda görülen bu bozulmalar, sosyal anksiyete bozukluğu grubundakinden daha fazla değildir; her iki anksiyete bozukluğu grubundaki bireyler duyguları deneyimlemekten korkuyor gibi görünmektedir. Araştırmanın bulgularına göre, yoğun duygusal deneyimin YAB olan kişilerde yaşanması özellikle önemlidir (Türk ve ark., 2005). YAB olan bireyler yoğun duygusal deneyim yaşamalarına rağmen olumsuz duyguların ifade edilmesi bakımından kontrol grubundan farklılaşmamışlardır. Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin (2006) tarafından yapılan bir araştırmada da genel olarak duygusal düzensizlik ile duygusal açıklıktaki ve duyguların kabulündeki, stres anında hedefe yönelik davranışlarda bulunabilme becerisindeki, dürtü kontrolünde ve etkili düzenleme stratejilerine erişimdeki eksiklikler hem kronik endişe hem de YAB semptomlarıyla ilişkili bulunmuştur. McLaughlin ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir araştırmada YAB görülen bireylerin duygusal düzensizlik deneyimini; ötimi, olumsuz duygulanım ve endişe dönemlerinde daha fazla yaşayıp yaşamadığı araştırılmıştır. Bulgulara bakıldığında, endişe hali içinde olup olmadıklarına bakılmaksızın YAB grubunun kontrol grubuna kıyasla daha fazla duygu düzensizliği sergilediği raporlanmıştır. Buna göre YAB olan bireylerin çeşitli bağlamlarda duygu düzenlemede eksiklikler yaşadığı görülmektedir. Ayrıca bu çalışmada YAB görülen bireylerin, endişeli bir durumda veya eşlik eden depresif semptomları olup olmadıklarına bakılmaksızın, duyguları tanımlamada ve anlamada zorluklar yaşadıkları bulunmuştur (McLaughlin ve ark., 2007). Novick-Kline ve arkadaşları (2004) tarafından Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği kullanılarak yapılan bir

araştırmada ise YAB olan bireylerin kontrol grubundan daha fazla duygusal farkındalık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmacılar hipotezlerinin aksine olan bu sonucun ölçme yöntemindeki farklılıktan kaynaklanabileceğini düşünmektedirler; çünkü bu araştırmada bireyler duygusal becerilerini öz-değerlendirme yoluyla saptamamışlardır.

1.5. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma; bireyin birtakım düşünceler, bedensel duyular, duygular, anılar gibi belirli öznel deneyimlerle irtibat kurmak istememesi ve bu deneyimlerin meydana gelme sıklığını ve şeklini, bu deneyimlerin meydana gelmesine neden olan ortamları değiştirmek için harekete geçmesidir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, Strosahl, 1996). İnsan dilinin çift yönlü doğası, kontrolle ilgili kuralların uyumsuz şekilde genellenmesi, duyguların ve bilişlerin davranışın nedeni olarak gösterilmesinin kültür tarafından desteklenmesi gibi faktörlerin yaşantısal kaçınmayı desteklediği düşünülmektedir. İnsan dilinin çift yönlü doğası sebebiyle, birey kendi davranışıyla sembolik olarak etkileşime girdiğinde hem sözlü sembolün hem de davranışın anlamı değişebilir (Hayes ve ark., 1996). Örneğin; bireyin ağrı çektiğini sözlü olarak ifade etmesi, ağrıyı tekrar deneyimlemesine yol açabilir (Chawla ve Ostafin, 2007). Yani dilin etkisiyle insan gerçek bir tehlikenin ipuçlarını görüp kaçınmanın yanı sıra, istenmeyen deneyimin sembolik temsillerinden de kaçınabilir (Chawla ve Ostafin, 2007). Dahası, duygulara yüklediğimiz anlamlar deneyimsel kaçınmaya neden olabilir. Örneğin anksiyete insanlar için yalnızca bedensel duyular ve davranışlarla ilgili değildir; anılar, düşünceler gibi birçok deneyimi birleştiren sözel bir tanımdır. Çoğu zaman anksiyete kötü bir duygu olarak sınıflandırılmıştır. İnsan dilinin çift yönlülüğü sebebiyle kişi

kötülüğü bu duygunun doğasına atfedebilir. Halbuki “anksiyete kötü bir duygudur” ile “anksiyete bir duygudur ve ben onu kötü olarak değerlendiriyorum” farklı şeylerdir. Ancak bu şekilde kurulan ilişkilendirmeler sebebiyle deneyimlenen olayın, durumun olumsuzluğu artabilir. Hatta kişi bu sözel tanımları daha farklı olaylarla da ilişkilendirebilir. Örneğin; kişi için anksiyete kontrolü kaybetmekle ilişkili olabilir ve kişi kontrolünü kaybettiğinde sosyal olarak dışlanacağını düşünüyor olabilir. Bu durumda kişinin anksiyete hissinden kaçınması artacaktır çünkü onun için anksiyete sözel olarak dışlanmakla ilgilidir (Hayes ve ark., 1996). Kontrolle ilgili kuralların uyumsuz ve gereksiz bir şekilde genellenmesinin de deneyimsel kaçınmaya yol açtığı düşünülmektedir. Bilinçli ve planlı şekilde oluşturulan kontrol stratejileri sayesinde birçok tehlike önlenebilir; ancak bu stratejiler istenmeyen düşünce ve duygulara uygulandığında etkili olmayabilir (Hayes ve ark., 1996). Düşünceler ve duygular davranış nedeni olarak gösterildiğinde, kötü davranışa neden olan duygu ve düşünceler kaçınılması gereken yapılar olarak görülebilir bu da deneyimsel kaçınmaya yol açabilir. Deneyimsel kaçınmanın kısa vadeli sonuçları genelde olumlu olduğu için, deneyimsel kaçınma işlevsiz olduğunda bile işlevi varmış gibi görünür (Hayes ve ark., 1996). Bazen insanlar deneyimin kendisi çok zorlu olduğu için o durumda yapılması gerekeni yapmazlar. Örneğin, annesinin ölümüyle sarsılan bir kişi yas tutmak yerine uyuşturucu kullanmaya başlayabilir. Bir kayıp karşısında üzölmek, yas tutmak verilebilecek sağlıklı, doğal tepkilerden biridir. Gerekli değişimi, doğal olanı sınırladığında deneyimsel kaçınma psikopatolojiye yol açabilir (Hayes ve ark., 1996). Fazlaca yapılan deneyimsel kaçınma psikopatolojiyle ve düşük bir yaşam kalitesiyle ilişkili bulunmuştur (Hayes ve ark., 2004).

Yaşantısal kaçınma, Steven Hayes'ın geliştirdiği Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel kavramlarından biridir ve psikolojik esnekliğin tam zıttıdır. Psikolojik esneklik; yaşanan an ile tam anlamıyla temas etme becerisi olarak tanımlanır ve ne olursa olsun hedeflerin, değerlerin peşinden gitmeyi içerir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Psikolojik katılık ise davranışın bireyin düşünceleri, duyguları, içsel deneyimleri tarafından aşırı derecede kontrol edilmesini içerir ve birey değerleri, hedefleri pahasına da olsa bu deneyimlerden kaçınır (Levin ve ark., 2014). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel amacı psikolojik esnekliği arttırmaktır (Bond ve ark., 2011).

Borkovec tarafından yapılan çalışmalarda içsel deneyimlerden kaçınma ile YAB'ın temel taşı olan endişe arasında ilişki bulunmuştur. Borkovec'e göre endişe iki farklı şekilde kaçınma sağlar: Kişiler gerçekleşmesi düşük olasılıklı olumsuz olaylardan endişelenerek kaçındıkları algısına kapılırlar (endişelenmek bir kazanın olma olasılığını azaltır gibi) ve kişiler içsel sıkıntıdan stratejik ve otomatik bir şekilde kaçınırlar (küçük konularla ilgili endişelenmek kişinin yalnızlıkla ilgili hislerini azaltabilir) (Roemer ve Orsillo, 2002). Bahsedilen ikinci yöntem yaşantısal kaçınma ile ilişkilidir (Roemer, Salters, Raffa ve Orsillo, 2005). Endişe, kişinin duyduğu rahatsızlığı olumsuz pekiştirme yoluyla azaltır ve başarılı duygusal işlemeye müdahale ederek uzun vadede tehdit edici anlamı sürdürebilir (Borkovec, 1994). Foa ve Kozak (1986) başarılı duygusal işlemlenin korku duyulan işaretlere işlevsel olarak maruz kalmayla olabileceğini belirtmişlerdir. Dikkati başka yöne çevirmek gibi faktörler kısa vadede işe yarasa da uzun vadede değişimi engeller. Bu noktada endişe de dikkati başka yöne çevirmek gibi uzun vadede işlevsizdir ve duygusal işlemlenin başarılı olarak gerçekleşmesi için yaşantısal kaçınmadansa

işlevsel maruz kalma gereklidir (Roemer ve Orsillo, 2002). Roemer ve Orsillo'ya göre (2002) YAB olan bireyler, gelecekteki birden fazla olay hakkında endişelenerek istenmeyen, hoşla gitmeyen içsel deneyimlerden kaçınıyor olabilirler. Endişeden kaçınmak için yapılacak girişimlerin paradoksal olarak endişeyi arttırdığı düşünüldüğünde, YAB olan bireyler yaşantısal kaçınma döngüsünde tıkanmış olabilirler (Roemer ve Borkovec, 1993; Romer ve Orsillo, 2002).

Roemer ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir araştırmada yaşantısal kaçınma kronik endişe ve YAB ile ilişkili bulunmuştur. YAB tanısı almış bireyler ile demografik olarak eşleştirilmiş karşılaştırma grubunun yaşantısal kaçınma düzeylerini karşılaştıran bir araştırmada, YAB tanısı alan bireylerin duygularla ilgili sıkıntı duyma ve yaşantısal kaçınma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Lee, Orsillo, Roemer ve Allen, 2010). Michelson, Lee, Orsillo ve Roemer (2011) tarafından kişinin değerleriyle tutarlı olan davranışlarının YAB üzerindeki rolünü inceleyen bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda YAB olan bireylerin, karşılaştırma grubuyla kıyaslandığında değerleriyle daha tutarsız bir şekilde yaşadıkları bulunmuştur. Bununla birlikte kişinin değerleriyle tutarlı bir şekilde yaşamasının; yaşantısal kaçınma, duygularla ilgili sıkıntı ve endişe şiddeti ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Levin ve arkadaşları, (2014) tarafından 972 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada psikolojik katılık; depresyon ve anksiyete bozukluğu olan öğrencilerde, hiçbir psikolojik rahatsızlığı bulunmaya öğrencilere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu araştırma psikolojik katılığın, birçok psikolojik bozukluk için tanılarıüstü (transdiagnostic) bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Levin ve ark., 2014). Buhr ve Dugas (2012) klinik olmayan bir örneklemden elde ettikleri bulgulara göre yaşantısal kaçınmanın, aşırı

endişe ve YAB tanı kriterleriyle önemli derecede ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Tull, Gratz, Salters ve Roemer (2004) tarafından yapılan bir araştırmada da yaşantısal kaçınma, depresyon ve anksiyete semptomları ile ilişkili bulunmuştur. 475 üniversite öğrencisiyle Mohammadkhani, Pourshahbaz, Kami, Mazidi ve Abasi (2016) tarafından yapılan bir araştırmada anksiyete duyarlılığı ve yaşantısal kaçınma ile YAB şiddeti ilişkili bulunmuştur. Tüm bu araştırmaların işaret ettiği üzere, yaşantısal kaçınma ile YAB birbiriyle ilişkilidir.

1.6. Kişilerarası Duygu Düzenleme

İçsel duygu düzenleme süreçleri, literatürde geniş ve önemli bir yer kaplamaktadır (Gross, 1998a); ancak duygu düzenleme sosyal bir bağlam içerisinde gerçekleştiğinden ve sosyal ilişkileri içerdiğinden duygu düzenlemede kişilerarası faktörler de oldukça önemlidir (Hofmann ve ark., 2016). Gross'un temel duygu düzenleme süreç modeli tetikleyiciler ve tepki arasında bir girdi-çıkı ilişkisini temel alır; ancak bazı duygusal deneyimler bu süreç modeliyle kolayca açıklanamayabilir. Bunun yanı sıra duygu düzenleme içsel süreçlerle sınırlı değildir; çünkü insanlar duygularıyla bağlantılı bir şekilde sosyal ağlar oluştururlar. İnsanlar duygularıyla ilgilenirken içerisinde bulundukları sosyal ağların varlığı nedeniyle de duygu düzenlemenin kişilerarası ilişkilerde gerçekleştiği öne sürülebilir (Hofmann, 2014). İnsanlar genelde bir duygu hissettiklerinde o duyguyla yalnız kalmayı tercih etmezler; diğer insanlarla duygularını paylaşırlar, duygularını yönetme konusunda onlardan destek isterler (Zaki ve Williams, 2013). Duygu düzenlemenin kişilerarası faktörlerle bağlantısı gelişimin erken dönemlerinden itibaren başlar. Bir bebeğin duygusal ifadesi, temel ihtiyaçları hakkında ebeveyni haberdar eder (Hofmann, 2014). İfade edilen duygular aracılığıyla temel fizyolojik ihtiyaçların

düzenlenmesinin aşama aşama duygu düzenleme sürecine dönüştüğü öne sürülmektedir (Hofer, 2006). Bir çocuk diğer insanların görünen davranışlarını değil de içsel durumlarını temel alarak tepki vermeyi ve şimdiki, geçmişteki ve gelecekteki kendisiyle ilişki kurmayı öğrendiğinde duygu düzenleme; insan sosyalleşmesinin temel bir bileşeni haline gelir (Higgins ve Pittman, 2008). Yürütücü işlevler geliştikçe duygu düzenleme daha bilinçli ve gayret isteyen bir hal alır (Derryberry ve Rothbart, 1997).

Duygusal durumların diğerleriyle paylaşılması (Rime, 2009), diğer insanların varlığında hissedilen olumsuz duyguların azalması (Coan, 2011) ve diğerlerinin duygusal durumlarını iyileştirmeye yönelik istekli olma (Goetz, Keltner ve Simon Thomas, 2010) gibi farklı başlıklarda kişilerarası duygu düzenleme incelenmiş olmasına rağmen uzunca bir süre tek bir çatı altında toplanmamıştır. Daha sonra Zaki ve Williams (2013) tarafından kişilerarası duygu düzenleme modeli öne sürülmüştür. Zaki ve Williams (2013) kişilerarası duygu düzenlemeyi, içsel duygu düzenleme ve dışsal duygu düzenleme; tepkiye bağlı duygu düzenleme ve tepkiden bağımsız duygu düzenleme süreçleri olarak kavramsallaştırmışlardır. İçsel duygu düzenleme sürecinde birey, kendi duygusal deneyimini düzenlemek amacıyla sosyal iletişime girer. Buna örnek olarak; üniversite sınavını kazanamadığını öğrenen bir kişinin duygusunu paylaşmak ve düzenlemek amacıyla en yakın arkadaşını araması verilebilir. Dışsal duygu düzenleme süreci ise, bir kişinin diğer insanların duygusal deneyimlerini düzenlemek amacıyla sosyal iletişimde bulunmasıdır. Bu süreçte örnek olarak; duygu düzenleme desteğinde bulunan en yakın arkadaş verilebilir. Tepkiye bağlı duygu düzenleme süreçleri başka bir kişinin yanıtının belirli niteliklerine dayanır. Örneğin; üniversite sınavını kazanamadığını öğrenip en yakın arkadaşını

arayan kişiye, en yakın arkadaşı destekleyici bir tutumla yaklaşıp moral verirse kişi daha iyi hissedebilir. Tepkiden bağımsız duygu düzenleme süreçlerinde ise başka bir kişinin belirli bir şekilde yanıt vermesi gerekmez. Örneğin; üniversite sınavını kazanamadığını en yakın arkadaşıyla paylaşan kişi bu sırada duygularını tanımlayabilir ve bu davranışı, en yakın arkadaşının verdiği tepkiden bağımsız olarak kişinin duygusunu düzenleyebilir. Özetle, içsel ve dışsal duygu düzenleme süreçleri tepkiye bağlı veya tepkiden bağımsız olabilir (Zaki ve Williams, 2013).

Hofmann (2014) kişilerarası duygu düzenleme kavramıyla, bireyin duygularının başkaları tarafından düzenlenmesini ifade etmiştir. Burada odak noktası kişinin duygu düzenlemeyi sağlamak için kendi çabası olmadan, başkaları tarafından duygularının düzenlenmesidir (Hofmann ve ark., 2016). Kişinin kendi duygularını düzenlemek amacıyla diğer insanlardan nasıl yararlandığını incelemek amacıyla Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçüm aracı olan Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, içsel duygu düzenleme sürecini temel alır; ayrıca tepkiye bağlı ve tepkiden bağımsız duygu düzenleme süreçleri birbirinden ayrılmamıştır.

Bireyler diğerleriyle ilişki içerisinde olduklarında duygu düzenleme içsel süreçlerle sınırlı kalmaz, aynı zamanda kişilerarası yönleri de içerir. Kişilerarası duygu düzenleme modelinden bakıldığında, kişinin çevresinde güven duyduğu insanların var olması anksiyete bozukluğunun sürdürülmesinde rol oynayabilir (Hofmann, 2014). Anksiyete bozukluklarını sürdüren temel faktörlerden biri kaçınma davranışlarıdır ve çevrede güven duyulan birinin varlığı kişi için bir kaçınma stratejisi olabilir. Kişilerarası duygu düzenleme modeline göre, güven duyulan birinin varlığı uyumsuz tepkiye bağlı veya tepkiden bağımsız içsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasına yol açabilir (Hofmann, 2014). Güven duyulan kişi

isteyerek veya istemeyerek bir güvenlik ortamı oluşturabilir, bu da kişinin kaygısını azaltabilir. Örneğin; obsesif kompulsif bozukluğu olan bir kişiye ev arkadaşı kapının kilitli olduğuna dair güvence verebilir ya da yaygın anksiyete bozukluğu olan birine eşi kiranın ödeneceği konusunda güvence verebilir. Bir kişiye mantıksız endişeleri için güvence sağlandığı noktada uyumsuz duygu düzenleme süreçlerinin varlığına dikkat edilmelidir (Hofmann, 2014). Bir kişi kendi duygularını düzenlemek için diğerlerine bağımlı hale gelirse burada kişilerarası duygu düzenlemenin olumsuz etkisinden söz edilebilir. Özetle, bağlama bağlı olarak kişilerarası stratejiler uyumlu veya uyumsuz olabilirler (Hofmann, 2014).

Levy-Gigi ve Shamay Tsoory (2017) tarafından yapılan bir araştırmada uzun süredir ilişki içerisinde olan 47 çiftten rastgele hedef olarak atanan katılımcılara olumsuz değerli resimler gösterilmiştir ve resimlerin kişilerde yarattığı sıkıntı (distress) tepkileri incelenmiştir. Katılımcılardan her resme tepki olarak içsel ya da dışsal bir duygu düzenleme stratejisi uygulaması istenmiştir. Araştırma sonucunda dışsal duygu düzenleme stratejilerinin sıkıntıyı azaltmada içsel duygu düzenleme stratejilerine göre daha etkili olduğu bulunmuştur. Marroquin (2011) bir gözden geçirme makalesinde kişilerarası duygu düzenlemenin, depresyonda bir sosyal destek mekanizması olabileceğini vurgulamıştır. Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger (2018) tarafından yapılan bir araştırmada kişilerarası duygu düzenleme ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızca Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin bir alt faktörü olan yatıştırılmanın anksiyete ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Gökdağ ve ark., 2018). Koç ve arkadaşları (2019) da yaptıkları bir araştırmada kişilerarası duygu düzenleme ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmış; ancak yalnızca yatıştırma

alt faktörü ile sürekli kaygı arasında bir ilişki saptamışlardır. Gökdağ (2021), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği kullanarak yaptığı bir araştırmada yalnızca yatıştırılma ile anksiyete arasında bir ilişki bulmuştur. Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalar (2019) kişilerarası duygu düzenleme ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiye bakmış, yalnızca yatıştırılma ile anksiyete arasında bir ilişki belirtmiştir. Kişilerarası duygu düzenleme ve anksiyete arasındaki ilişkileri inceleyen az sayıda çalışma vardır ve bu çalışmaların hiçbirinde özel olarak YAB grupları incelenmemiştir. Yukarıda aktarılan literatür bilgisi ışığında, kişilerarası duygu düzenlemenin, bir kaçınma stratejisi olarak kullanılabileceğinden, YAB'ın sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

1.7. Araştırmanın Amacı ve Önemi

En çok karşılaşılan kaygı bozukluklarından biri olmasına rağmen yaygın anksiyete bozukluğu hakkında diğer kaygı bozukluklarına kıyasla daha az araştırma yapıldığı ve bilgi sahibi olunduğu görülmüştür. Literatüre göre duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlükler ve yoğun duygusal deneyim yaygın anksiyete bozukluğunun oluşmasında ve sürdürülmesinde rol oynar. Bireyin düşünceleri, duyguları ve bedensel duyumsamaları gibi kendine has olan deneyimlerinden kaçınması da anksiyete ile yakından ilişkili bulunmuştur. Kaygı ve içsel duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkiler araştırmacılar tarafından sıklıkla araştırılan bir konu olmuştur ancak kişilerarası duygu düzenleme süreçlerine yönelik olarak yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır.

Tez çalışmasının amacı yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, kişilerarası duygu düzenleme ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkileri incelemektir. Literatürde bu değişkenlerin bir arada yer

aldığı başka bir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca yaygın anksiyete bozukluğu ve kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini doğrudan inceleyen bir araştırmaya da rastlanmamıştır. Kişilerarası duygu düzenleme süreçleri ile yaygın anksiyete bozukluğu arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek, yaygın anksiyete bozukluğunun daha kapsamlı bir şekilde ele alınıp daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayabilir. Yapılan tez çalışmasıyla hem ulusal hem uluslararası literatüre katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

1.8. Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırma soruları:

1. Kadınlar ve erkekler arasında duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma, kişilerarası duygu düzenleme ve YAB düzeyi açısından bir fark var mıdır?
2. Yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasında bir ilişki var mıdır?
3. Duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme değişkenlerinin YAB üzerinde yordayıcılığı var mıdır?
4. YAB düzeyi düşük ve yüksek olan kişiler duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme değişkenleri açısından farklılık gösterir mi? Bu soru bağlamında araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H1: YAB düzeyi yüksek olan kişiler, YAB düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşarlar.

H2: YAB düzeyi yüksek olan kişiler, YAB düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazla duygusal dışavurum gerçekleştirirler.

H3: YAB düzeyi yüksek olan kişiler, YAB düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazla endişe duyarlar.

H4: YAB düzeyi yüksek olan kişilerde yaşantısal kaçınma, YAB düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazladır.

H5: YAB düzeyi yüksek olan kişiler, YAB düzeyi düşük olan kişilere göre kişilerarası duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanırlar.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırma kapsamında yaşları 18 ile 30 arasında değişen üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Araştırmaya katılım, bilgilendirilmiş onam sonrası gönüllülük esasına göre gerçekleşmiştir (Ek 1). Araştırmanın örneklemini 167 kadın (%80.3) ve 41 erkek (%19.7) olmak üzere toplam 208 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Örneklemin yaş ortalaması 21.34'tür ($SS = 1.72$). Araştırmaya katılan öğrencilerin 201'i lisans (%96.6), 7'si yüksek lisans (%3.4) düzeyinde öğrenim görmektedir. Veri toplama aşamasında öğrencilerin 72'si ilişkisinin olduğunu (%34.6), 135'i ilişkisinin olmadığını (%64.9) belirtmiş ve 1 öğrenci soruyu yanıtızsız bırakmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 2.1'de yer almaktadır.

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	167	80.3
	Erkek	41	19.7
Eğitim Durumu	Lisans	201	96.6
	Yüksek Lisans	7	3.4
İlişki Durumu	Var	72	34.6
	Yok	135	64.9
Tanısı konulmuş fiziksel ya da psikolojik rahatsızlık	Var	33	15.9
	Yok	175	84.1
Rahatsızlığa ilişkin ilaç kullanımı	Evet	18	8.7
	Hayır	190	91.3

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın ölçüm araçları; Demografik Bilgi Formu (Ek 2), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (Ek 3), Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği (Ek 4), Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi (Ek 5), Penn Eyalet Endişe Ölçeği (Ek 6), Kabul ve Eylem Formu-II (Ek 7), Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'dir (Ek 8).

2.2.1. Demografik Bilgi Formu.

Katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, sigara kullanımı, fiziksel veya psikolojik rahatsızlık ve ilaç kullanımı gibi konularda çeşitli sorular sorulmuştur. Demografik Bilgi Formu Ek 2'de bulunmaktadır.

2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen 36 maddelik Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin 16 maddeden oluşan kısa formudur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün çeşitli yönlerini değerlendiren DDGÖ-16'nın Açıklık (örn; "Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım"), Amaçlar (örn; "Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım), Dürtü (örn; "Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım"), Stratejiler (örn; "Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur") ve Kabul etmeme (örn; "Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum") olmak üzere beş alt ölçeği bulunmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi ölçekle (1 = *Hemen hemen hiç*, 5 = *Hemen*

hemen her zaman) değerlendirilmektedir ve yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin fazla olduğunu gösterir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 ve test-tekrar test güvenirliği .85 olarak bulunmuştur (Bjureberg ve ark., 2016).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmemeden oluşan alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının sırasıyla .84, .84, .87, .87 ve .78 olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuş olup; tüm sonuçlar DDGÖ-16'nın duygu düzenleme güçlüğü düzeyini belirlemede geçerli ve güvenilir bir öz bildirim ölçeği olduğunu göstermiştir (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019). Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. DDGÖ-16'ya ait örnek maddeler Ek 3'te yer almaktadır.

2.2.3. Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği.

Duygusal dışavurumun düzeyini belirlemek amacıyla Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen 16 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği'nin (BDDÖ) olumlu dışavurum, olumsuz dışavurum ve dürtü şiddeti olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Olumlu dışavurum alt boyutu mutluluk ve eğlence gibi olumlu duyguların ifadesini kapsar (örn; “Olumlu bir duygu yaşadığımda insanlar tam olarak ne hissettiğimi rahatlıkla anlayabilir”). Olumsuz dışavurum alt boyutu öfke, sinirlilik ve korku gibi olumsuz duyguların ifadesini kapsar (örn; “Benim için korkumu gizlemek zordur”). Dürtü şiddeti alt boyutu ise duygusal tepki eğilimlerinin gücündeki bireysel farklılıkları ifade eder (örn; “Duygularımı çok yoğun yaşarım”). Üç alt ölçeğin puanları toplanarak genel bir duygusal dışavurum puanı elde edilir. Maddeler 7'li Likert tipi ölçekle (1 =

Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum) değerlendirilmektedir ve yüksek puanlar yüksek düzeyde duygusal dışavurumu gösterir. Ölçeğin 3., 8. ve 9. maddeleri ters puanlanmaktadır. Tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı .82 ile .85 arasında değişmektedir ve ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .86 olarak bulunmuştur (Gross ve John, 1995).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Akın (2011) tarafından yapılmıştır ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Olumlu dışavurum, olumsuz dışavurum ve dürtü şiddetinden oluşan alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının sırasıyla .74, .82 ve .87 olduğu belirtilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği tüm ölçek için .81; olumlu dışavurum alt boyutu için .85; olumsuz dışavurum alt boyutu için .66 ve dürtü şiddeti alt boyutu için .67 olarak bulunmuştur (Akın, 2011). Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. BDDÖ'ye ait örnek maddeler Ek 4'te gösterilmektedir.

2.2.4. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi (YAB-7), olası yaygın anksiyete bozukluğu vakalarını tanımlamak ve semptom şiddetini değerlendirmek amacıyla Spitzer, Kroenke, Williams ve Löwe (2006) tarafından geliştirilmiştir. Tek boyuttan oluşan ölçek 7 madde içermektedir. Maddeler 4'lü Likert tipi ölçekle (0 = hiç, 1 = birçok gün, 2 = günlerin yarısından fazlasında, 3 = hemen hemen her gün) değerlendirilmektedir. YAB-7'nin iç tutarlılık katsayısı .92'dir. Test-tekrar test güvenilirliği katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan 5, 10 ve 15 puanları sırasıyla hafif, orta ve şiddetli anksiyete düzeyleri için kesme noktalarıdır. On veya üzeri bir kesme noktasında duyarlılık ve özgüllük .80'i aşmaktadır. Bu puanlar olası

yaygın anksiyete bozukluğu vakalarını tanımlamak için makul bir kesme noktasını temsil etmektedir (Spitzer ve ark., 2006).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Konkan, Şenormancı, Güçlü, Aydın ve Sungur (2013) tarafından yapılmıştır ve iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Yapılan test- tekrar test analizi sonucunda ilk ve son ölçüm arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır; bu da ölçeğin güvenilirliğini vurgulamaktadır. Çalışmada özgüllük ve duyarlılık göz önüne alınarak en kabul edilebilir kesme değeri 8 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. YAB-7'ye ait örnek maddeler Ek 5'te gösterilmektedir.

2.2.5. Penn Eyalet Endişe Ölçeği.

Belirli ve özel bir konuya bağlı olmayan, sürekli (trait) endişenin sıklığını, yoğunluğunu ve kontrol edilebilirliğini değerlendirebilmek amacıyla Meyer, Miller, Metzger ve Borkovec (1990) tarafından geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır; 11 madde düz puanlanırken kalan 5 madde (1, 3, 8, 10 ve 11) ters puanlanmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi ölçekle (1 = *Beni hiç tanımlamıyor*, 5 = *Beni çok iyi tanımlıyor*) değerlendirilmektedir ve ölçekten alınan yüksek puanlar endişe düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93'tür. Test-tekrar test güvenirliği .74 ile .93 arasında değişmektedir (Meyer ve ark., 1990).

Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Yılmaz, Gençöz ve Wells (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek, endişenin varlığı ve endişenin yokluğu olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Endişenin varlığı alt boyutu 11 düz puanlanan maddeden oluşmaktadır (örn; "Birçok durum beni endişelendirir"). Endişenin yokluğu alt

boyutu ise ters puanlanan 5 maddeden oluşmaktadır (örn; “Asla herhangi bir şey için endişelenmem”). Tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Endişenin varlığı alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .92 iken; endişenin yokluğu alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .68’dir. Tüm ölçek için Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı .91’dir. Tüm ölçek için test-tekrar test güvenirliği ise .88 olarak bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2008). Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Penn Eyalet Endişe Ölçeği’ne ait örnek maddeler Ek 6’da verilmektedir.

2.2.6. Kabul ve Eylem Formu-II.

Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılığı ölçmek amacıyla Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Hayes ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu’nun psikometrik özelliklerinin zayıf olması yeni bir ölçeğin gerekliliğini doğurmuştur. KEF-II, 7 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Maddeler 7’li Likert tipi ölçekle (1 = *Hiçbir zaman doğru değil*, 7 = *Her zaman doğru*) değerlendirilmektedir. Ölçeğin ortalama iç tutarlılık katsayısı .84’tür (Farklı örneklemelerde .78 ile .88 arasında değişmektedir). Ölçeğin 3 ve 12 ay arayla yapılan test-tekrar test güvenirliği sırasıyla .81 ve .79 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik katılığın ve yaşantısal kaçınmanın arttığını gösterir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 60 gün arayla yapılan test-tekrar test güvenirliği .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı .88’dir. KEF-II’ye ait örnek maddeler Ek 7’de yer almaktadır.

2.2.7. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, bireyin duygularının başkaları tarafından nasıl düzenlendiğini değerlendirmek amacıyla Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme olmak üzere dört alt ölçeği bulunmaktadır. Sosyal model alma, bireylerin diğer insanların herhangi bir durumla nasıl başa çıktıklarını görmek için onlara bakmasını içerir (örn; “Başka insanların duygularıyla nasıl baş ettiklerini öğrenmek, bana daha iyi hissettirir). Yatıştırılma, rahatlık için başkalarını aramayı belirtir (örn; “Mutsuz olduğumda, bana şefkat gösterecek insanlar ararım”). Olumlu duyguları arttırma, mutluluk ve keyfi arttırmak için başka insanları arama eğilimini gösterir (örn; “Mutlu olduğumda başka insanların yanımda olmasını isterim, çünkü mutluluk bulaşıcıdır”). Bakış açısı edinme ise endişelenmemek için başka insanların kullanılmasını içerir (örn; “Mutsuz olduğumda, başka insanlar daha kötülerinin olabileceğini fark ettirerek bana daha iyi hissettirir). Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 5’li Likert tipi ölçekle (1 = *Hiç doğru değil*, 5 = *Tümüyle doğru*) değerlendirilmektedir. Sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .93, .94, .89 ve .91’dir (Hofmann ve ark., 2016).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gökdağ ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışmasında sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları

sırasıyla .89, .86, .86 ve .81 olarak bulunmuştur. Tüm maddelerin iç tutarlılık katsayısı .91'dir. Sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme alt ölçekleri için test-tekrar test güvenirliği sırasıyla .76, .88, .76 ve .63 olarak belirtilmiştir (Gökdağ ve ark., 2018). Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı .91'dir. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'ne ait örnek maddeler Ek 8'de gösterilmektedir.

2.3. İşlem

Araştırmanın yürütülmesi için gerekli izin, Acıbadem Üniversitesi ve Acıbadem Sağlık Kuruluşları Tıbbi Araştırma Etik Kurulu'ndan alındıktan sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir (Ek 9). Veriler, İstanbul'da yer alan devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden basılı kopya olarak toplanmıştır. Katılımcılar araştırmacı tarafından hem sözlü hem onam formu ile yazılı olarak bilgilendirilmiştir. Araştırmanın amacı, süresi gibi konular ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı, kişisel bilgilerin gizli tutulacağı ve katılımcıların diledikleri anda araştırmadan çekilebilecekleri bilgisi araştırmacı tarafından sözlü olarak açıklandıktan sonra gönüllü katılımcılara veri toplama araçları dağıtılmıştır. Uygulama toplu halde sınıf içi ortamda yapılmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu başta yer almaktadır; ancak alışma ve yorgunluktan kaynaklanabilecek sıra etkisini önlemek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, Berkeley Duygusal Dışa Vurum Ölçeği, Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi, Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II farklı sıralarda yer alarak uygulanmıştır. Katılımcıların ölçek maddelerini okumadan, rastgele işaretlemelerini kontrol etmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nde 9.

ve 10. maddelerin arasına, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nde 14. ve 15. maddeler arasına “Bu maddeyi okuyorsanız işaretleme yapmayınız” maddesi eklenmiştir. Veri toplama işlemi 2020 yılı bahar döneminde yapılmıştır. Bilgilendirmenin yapılması ve verilerin toplanması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

2.4 İstatistiksel Analizler

Araştırma verilerinin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 21 programı kullanılarak yapılmıştır. Veri analizine başlamadan önce, kayıp değerler ve uç değerler kontrol edilmiştir. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 2. Maddesinde sadece bir katılımcıya ait bir kayıp değer ortalama ile tamamlanmıştır (missing replace with mean). Tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler bulunmamıştır. Kolmogorov-Smirnov Testi yapılarak verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği değerlendirilmiştir (Can, 2018). Değişkenler arasındaki farklar incelenirken normal dağılım varsayımını sağlayan ölçümler için Bağımsız Örneklemeler için t-Test yapılmıştır. Normal dağılım varsayımını sağlamayan ölçümler için ise Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Nitel değişkenler İki Yönlü Ki-Kare Testi yapılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkilerine Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanarak bakılmıştır. Yaygın anksiyete bozukluğu üzerinde etkisi olduğu düşünülen bağımsız değişkenlerin analizi Çoklu Doğrusal Regresyon yapılarak bulunmuştur. Tüm analizler için yanılma düzeyi olarak 0.05 alınmıştır. Bu değerden büyük p değerleri istatistiksel olarak anlamsız, küçük ya da eşit p değerleri ise anlamlı olarak yorumlanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Betimleyici Analiz

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği, Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi, Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin toplam ve alt ölçek puanları için betimleyici istatistiksel analizler yapılmıştır. Ölçek puanlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Ölçek Puanlarına ait Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler

Değişkenler	N	Ortalama	SS	Minimum	Maksimum
Duygu Düzenleme Güçlüğü	208	35.71	11.55	17.00	74.00
Açıklık	208	4.52	1.71	2.00	10.00
Amaçlar	208	9.43	3.08	3.00	15.00
Dürtü	208	5.62	2.53	3.00	15.00
Stratejiler	208	10.32	4.32	5.00	24.00
Kabul etmeme	208	5.82	2.67	3.00	14.00
Duygusal Dışavurum	208	79.12	12.60	26.00	110.00
Olumlu dışavurum	208	22.58	3.74	7.00	28.00
Olumsuz dışavurum	208	25.33	6.32	9.00	42.00
Dürtü şiddeti	208	31.21	6.27	9.00	42.00
YAB Semptomları	208	6.59	4.52	0	21.00
Endişe	208	51.58	12.63	20.00	80.00
Kabul ve Eylem Formu-II	208	21.29	9.15	7.00	47.00
Kişilerarası Duygu Düzenleme	208	68.92	12.86	33.00	96.00
Sosyal model alma	208	21.08	5.16	7.00	30.00
Yatıştırılma	208	16.41	4.99	5.00	25.00
Olumlu duyguları artırma	208	21.57	3.40	10.00	25.00
Bakış açısı edinme	208	9.87	3.49	4.00	18.00

3.2. Cinsiyet Değişkenine Dayalı Analizler

Duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal dışavurum düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Yapılan analize göre kadınlar ve erkekler arasında duygu düzenleme güçlüğü düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U= 3269, p> .05$). Duygu düzenleme güçlüğüne farklı yönlerini değerlendiren açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alanlarında da cinsiyet farklılıkları gözlenmemiştir ($p> .05$). Cinsiyetin duygusal dışavurum düzeyi üzerindeki etkisine bakıldığında, kadınların ve erkeklerin duygusal dışavurum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($U= 2380.50, p< .01, \eta^2 = .04$). Kadınların (Ortanca: 82) erkeklere göre (Ortanca: 73) daha fazla duygusal dışavurum gerçekleştirdiği söylenebilir. Cinsiyetin olumlu ($U= 2808.50, p> .05$) ve olumsuz dışavurum ($U= 3111.50, p> .05$) açısından anlamlı bir etkisi olmamasına rağmen, kadınlar ve erkekler dürtü şiddeti açısından farklılık göstermiştir ($U= 1967.50, p< .001, \eta^2 = .09$). Kadınların (Ortanca: 33) erkeklere kıyasla (Ortanca: 29) duygusal tepki eğilimlerinin daha güçlü olduğu saptanmıştır.

Yaygın anksiyete bozukluğu, endişe ve yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kadınlar ve erkekler arasında yaygın anksiyete bozukluğu [$t_{(206)}= -.68, p> .05$], endişe [$t_{(206)}= 1.55, p> .05$] ve yaşantısal kaçınma [$t_{(206)}= .19, p> .05$] düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Kişilerarası duygu düzenlemenin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi

uygulanmıştır. Analiz sonucunda kişilerarası duygu düzenleme açısından kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t_{(206)} = 1.00, p > .05$]. Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları olan sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme alanlarında da kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > .05$). Cinsiyet değişkenine dayalı analizlerin sonuçları Tablo 3.2’de verilmiştir.



Tablo 3.2. Cinsiyet Değişkenine Dayalı Analizlerin Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Duygu düzenleme güçlüğü	Kadın	105.43	17606	3269.00	.654
	Erkek	100.73	4130		
Açıklık	Kadın	100.75	16825	2797.00	.059
	Erkek	119.78	4911		
Amaçlar	Kadın	107.37	17930.50	2944.50	.163
	Erkek	92.82	3805.50		
Dürtü	Kadın	104.34	17425	3397.00	.938
	Erkek	105.15	4311		
Stratejiler	Kadın	105.67	17646.50	3228.50	.571
	Erkek	99.74	4089.50		
Kabul etmeme	Kadın	105.82	17672	3203.00	.518
	Erkek	99.12	4064		
Duygusal dışavurum	Kadın	110.75	18494.50	2380.50	.010
	Erkek	79.06	3241.50		
Pozitif dışavurum	Kadın	108.18	18066.50	2808.50	.074
	Erkek	89.50	3669.50		
Negatif dışavurum	Kadın	106.37	17763.50	3111.50	.366
	Erkek	96.89	3972.50		
Dürtü şiddeti	Kadın	113.22	18907.50	1967.50	.001
	Erkek	68.99	2828.50		
Değişkenler	Cinsiyet	Ort.	SS	t	p
YAB düzeyi	Kadın	6.49	4.38	-.68	.495
	Erkek	7.02	5.06		
Endişe	Kadın	52.25	12.26	1.55	.123
	Erkek	48.85	13.87		
Yaşantısal kaçınma	Kadın	21.35	9.00	.19	.849
	Erkek	21.05	9.87		
Kişilerarası Duygu Düzenleme	Kadın	69.37	12.78	1.00	.318
	Erkek	67.12	13.18		
Sosyal model alma	Kadın	21.16	5.28	.48	.634
	Erkek	20.73	4.67		
Yatıştırılma	Kadın	16.54	4.90	.73	.466
	Erkek	15.90	5.37		
Olumlu duyguları arttırma	Kadın	21.83	3.16	1.91	.061
	Erkek	20.51	4.11		
Bakış açısı edinme	Kadın	9.84	3.48	-.22	.822
	Erkek	9.98	3.58		

N_{Kadın} = 167, N_{Erkek} = 41, YAB: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

3.3. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi'nden Düşük ve Yüksek Puan Alan

Grupların Karşılaştırılması

Katılımcılar Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi'nden aldıkları puanlara göre yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır. YAB-7'nin Türkçe formunda kesme değeri 8 olarak belirlenmiştir ve bu çalışmada gruplar bu kesme değerine göre oluşturulmuştur (Konkan ve ark., 2013). Buna göre YAB toplam puanı 8 ve üzeri olan katılımcılar yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi yüksek grubu, 7 ve altı olan katılımcılar ise yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük grubu oluşturmuştur. Çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi yüksek olan 72 (%34.6), yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük olan 136 (%65.4) kişi yer almaktadır. Ancak bu kişiler klinik olarak yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almamıştır; düşük veya yüksek YAB düzeyi klinik anlamda bir bozukluk belirtmemektedir. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi'nden düşük ve yüksek puan alan grupların ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi'nden Düşük ve Yüksek Puan Alan Grupların Ortalamaları, Standart Sapmaları, Minimum ve Maksimum Değerleri

	N	Ortalama	SS	Min.	Mak.
YAB düzeyi düşük grup	136	3.94	2.22	0	7
YAB düzeyi yüksek grup	72	11.60	3.35	8	21

3.3.1. Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan grupların demografik değişkenlere göre karşılaştırılması.

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek grubun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Ki-Kare Testi yapılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, bu araştırmada yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük olan 106 kadın (%77.9) ve 30 erkek (%22.1); yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi yüksek olan 61 (%84.7) kadın ve 11 erkek (%15.3) bulunmuştur. İki Yönlü Ki-Kare Testi sonucuna göre, yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek grup arasında cinsiyet kategorik değişkenine göre anlamlı bir fark yoktur [$\chi^2_{(1)} = 1.37, p > .05$].

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek grupların eğitim durumu, ilişki durumu, sigara kullanımı, tanısı konulmuş fiziksel ya da psikolojik rahatsızlık ve bu rahatsızlığa ilişkin ilaç kullanımı kategorilerine göre karşılaştırılması Ki-Kare Testi ile yapılmıştır. İki Yönlü Ki-Kare Testi sonucuna göre, yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek grupların eğitim durumu ($\chi^2_{(1)} = 3.84, p = .05$), ilişki durumu ($\chi^2_{(1)} = .27, p > .05$), sigara kullanımı ($\chi^2_{(1)} = .49, p > .05$), tanısı konulmuş fiziksel ya da psikolojik rahatsızlık ($\chi^2_{(1)} = 1.06, p > .05$) ve bu rahatsızlığa ilişkin ilaç kullanımı ($\chi^2_{(1)} = 2.06, p > .05$) kategorilerine göre arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek grupların demografik değişkenlere göre sıklık yüzde dağılımlarına ilişkin bulgular Tablo 3.4'te yer almaktadır.

Tablo 3.4. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Düzeyi Düşük ve Yüksek Grupların Demografik Değişkenlere Göre Sıklık Yüzde Dağılımları

Değişkenler		YAB Grup		χ^2	<i>p</i>
		YAB düşük (N=136)	YAB yüksek (N=72)		
Cinsiyet	Kadın	106 (%77.9)	61 (%84.7)	1.37	.242
	Erkek	30 (%22.1)	11 (%15.3)		
Eğitim Durumu	Lisans	129 (%94.9)	72 (%100)	3.84	.050
	Yüksek Lisans	7 (%5.1)	0		
İlişki Durumu	Var	49 (%36)	23 (%32.4)	.272	.602
	Yok	87 (%64)	48 (%67.6)		
Fiziksel veya psikolojik rahatsızlık	Var	19 (%14)	14 (%19.4)	1.06	.304
	Yok	117 (%86)	58 (%80.6)		
İlaç Kullanımı	Var	9 (%6.6)	9 (%12.5)	2.06	.151
	Yok	127 (%93.4)	63 (%87.5)		

3.3.2. Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan grupların duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal dışavurum açısından karşılaştırılması.

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan kişilerin, yaşadıkları duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal dışavurum düzeylerini karşılaştırmak amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Buna göre YAB düzeyi yüksek olan kişilerin (Ortanca: 43.50), YAB düzeyi düşük olan kişilere (Ortanca: 29) göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları bulunmuştur ($U= 1461$, $p< .001$, $\eta^2 = .33$). YAB düzeyi yüksek kişilerin, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alanlarının tümünde ($p< .001$) YAB düzeyi düşük olan kişilere göre güçlükler yaşadığı belirlenmiştir.

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan kişilerin duygusal dışavurum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($U = 4637.50, p > .05$). YAB düzeyi düşük ve yüksek olan kişilerin, duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu dışavurum, olumsuz dışavurum ve dürtü şiddeti alanlarında farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda; YAB düzeyi düşük olan kişilerin (Ortanca: 24), YAB düzeyi yüksek olan kişilere (Ortanca: 22) göre daha fazla olumlu dışavurum ($U = 3819.50, p < .01, \eta^2 = .03$) gerçekleştirdiği belirlenmiştir. YAB düzeyi yüksek olan kişilerin dürtü şiddetinin (Ortanca: 33), YAB düzeyi düşük olan kişilerden (Ortanca: 31) daha fazla olduğu bulunmuştur ($U = 3828.50, p < .05, \eta^2 = .03$). YAB düzeyi düşük ve yüksek olan kişiler, olumsuz dışavurum açısından farklılık göstermemiştir ($U = 4802.50, p > .05$). Analize ilişkin bulgular Tablo 3.5'te verilmiştir.

3.3.3 Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan grupların endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme açısından karşılaştırılması.

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan kişilerin endişe, yaşantısal kaçınma düzeyleri ve kişilerarası duygu düzenleme yöntemlerini kullanmaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda YAB düzeyi düşük ve yüksek olan kişilerin endişe düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$t_{(206)} = -7.87, p < .001$]. YAB düzeyi yüksek olan kişilerin ($X = 59.90$), YAB düzeyi düşük olan kişilere göre ($X = 47.18$) daha fazla endişelendiği belirlenmiştir. YAB düzeyi düşük ve yüksek olan kişiler, yaşantısal kaçınma düzeyleri açısından karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur

[$t_{(206)} = -8.97, p < .001$]. Buna göre YAB düzeyi yüksek olan kişilerin ($X = 27.94$), YAB düzeyi düşük olan kişilere göre ($X = 17.77$) daha fazla yaşantısal kaçınma gerçekleştirdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan kişilerin duygu düzenleme yöntemlerini kullanmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t_{(206)} = -.50, p > .05$]. YAB düzeyi düşük ve yüksek olan kişilerin, kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları olan sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme alanlarında farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Buna göre, gruplar arasında sosyal model alma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme alanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p < .05$). Ancak yatıştırılma alt alanında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$t_{(206)} = -1.98, p < .05$]. YAB düzeyi yüksek olan kişilerin ($X = 17.35$) yatıştırılma yöntemini YAB düzeyi düşük olan kişilere göre ($X = 15.92$) daha fazla kullandığı belirtilmiştir. Analiz bulguları Tablo 3.5'te yer almaktadır.

Tablo 3.5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Düzeyi Düşük (YAB↓) ve Yüksek (YAB↑) Grupların Duygu Düzenleme Güçlüğü, Duygusal Dışavurum, Endişe, Yaşantısal Kaçınma ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	YAB Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü	YAB↓	136	79.24	10777	1461.00	.001
	YAB↑	72	152.21	10959		
Açıklık	YAB↓	136	88.50	12036	2720.00	.001
	YAB↑	72	134.72	9700		
Amaçlar	YAB↓	136	88.62	12052.50	2736.50	.001
	YAB↑	72	134.49	9683.50		
Dürtü	YAB↓	136	86.27	11732.50	2416.50	.001
	YAB↑	72	138.94	10003.50		
Stratejiler	YAB↓	136	78.89	10729	1413.00	.001
	YAB↑	72	152.88	11007		
Kabul etmeme	YAB↓	136	83.29	11328	2012.00	.001
	YAB↑	72	144.56	10408		
Duygusal Dışavurum	YAB↓	136	102.60	13953.50	4637.50	.530
	YAB↑	72	108.09	7782.50		
Olumlu dışavurum	YAB↓	136	112.42	15288.50	3819.50	.010
	YAB↑	72	89.55	6447.50		
Olumsuz dışavurum	YAB↓	136	105.19	14305.50	4802.50	.820
	YAB↑	72	103.20	7430.50		
Dürtü şiddeti	YAB↓	136	96.65	13144.50	3828.50	.05
	YAB↑	72	119.33	8591.50		
			Ort.	SS	t₍₂₀₆₎	p
Endişe	YAB↓	136	47.18	11.55	-7.87	.001
	YAB↑	72	59.90	10.20		
Yaşantısal Kaçınma	YAB↓	136	17.77	7.32	-8.97	.001
	YAB↑	72	27.94	8.58		
Kişilerarası Duygu Düzenleme	YAB↓	136	68.60	13.12	-0.50	.620
	YAB↑	72	69.54	12.42		
Sosyal model alma	YAB↓	136	20.91	5.12	-0.63	.530
	YAB↑	72	21.39	5.24		
Yatıştırılma	YAB↓	136	15.92	5.01	-1.98	.050
	YAB↑	72	17.35	4.86		
Olumlu duyguları arttırma	YAB↓	136	21.57	3.41	-0.01	.990
	YAB↑	72	21.57	3.41		
Bakış açısı edinme	YAB↓	136	10.20	3.67	1.90	.060
	YAB↑	72	9.24	3.06		

3.4. Korelasyon Analizleri

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3.6'da yer almaktadır.

3.4.1 Yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal dışa vurum arasındaki ilişki.

Yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .69, p < .001$). Yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme arasında da pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($p < .001$).

Yaygın anksiyete bozukluğu ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal korelasyon işlemi sonucunda; yaygın anksiyete bozukluğu ile duygusal dışavurum arasında ilişki bulunamamıştır ($r = .07, p > .05$). Yaygın anksiyete bozukluğunun, duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu dışavurum ile negatif yönde ($r = -.18, p < .01$); dürtü şiddeti ile pozitif yönde ($r = .25, p < .001$) anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Olumsuz dışavurum alt boyutu ile yaygın anksiyete bozukluğu arasında bir ilişki saptanmamıştır ($r = .00, p > .05$).

3.4.2 Yaygın anksiyete bozukluğu ile endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki.

Yaygın anksiyete bozukluğu ile endişe ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğu ile endişe arasında, pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .64, p < .001$). Yaygın anksiyete bozukluğu ve yaşantısal kaçınma arasında da pozitif yönde, anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .66, p < .001$).

Yaygın anksiyete bozukluğu ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki incelendiğinde, yaygın anksiyete bozukluğu ile kişilerarası duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .08, p > .05$). Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları olan sosyal model alma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme ile YAB arasında da anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$). Kişilerarası duygu düzenlemenin yatıştırılma alt boyutu ile YAB arasında, pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .20, p < .01$).

3.4.3 Duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal dışavurum ve endişe arasındaki ilişki.

Duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal dışavurum arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal dışavurum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .05, p > .05$). Duygu düzenleme güçlüğü'nün, duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu dışavurum ile negatif yönde ($r = -.23, p < .01$); dürtü şiddeti ile pozitif yönde ($r = .27, p < .001$) anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Duygusal dışavurumun alt boyutu olan olumsuz dışavurum ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.03, p > .05$).

Duygu düzenleme güçlüğü ile endişe arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal korelasyon işlemi, duygu düzenleme güçlüğü ile endişe arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r = .54, p < .001$).

3.4.4. Duygu düzenleme güçlüğü ile yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki.

Duygu düzenleme güçlüğü ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .70, p < .001$).

Duygu düzenleme güçlüğü ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan işlem sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü ile kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .17, p < .05$). Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları olan sosyal model alma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$). Ancak; kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutu olan yatıştırılma ile duygu düzenleme güçlüğü arasında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .24, p < .01$).

3.4.5. Duygusal dışavurum ile endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki.

Duygusal dışavurum ile endişe arasındaki ilişki incelendiğinde, duygusal dışavurum ile endişe arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = .20, p < .01$). Duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu dışavurum ve olumsuz dışavurum ile endişe arasında bir ilişki bulunamamıştır

($p > .05$). Ancak; duygusal dışavurumun alt boyutu olan dürtü şiddeti ile endişe arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .34, p < .001$).

Duygusal dışavurum ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygusal dışavurum ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($r = .01, p > .05$). Yaşantısal kaçınmanın; duygusal dışavurumun alt boyutu olan olumlu dışavurum ile negatif yönde ($r = -.29, p < .001$); dürtü şiddeti ile pozitif yönde ($r = .24, p < .001$) anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Duygusal dışavurumun alt boyutu olan olumsuz dışavurum ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = -.06, p > .05$).

Duygusal dışavurum ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki incelendiğinde, duygusal dışavurum ile kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .31, p < .001$). Duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu dışavurum, olumsuz dışavurum ve dürtü şiddeti ile kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir ($p < .05$). Duygusal dışavurum ile kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları olan sosyal model alma, yatıştırılma ve olumlu duyguları arttırma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır ($p < .01$).

3.4.6. Endişe ile yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki.

Endişe ile yaşantısal kaçınma arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal korelasyon işlemi, endişe ile yaşantısal kaçınma

arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu saptamaktadır ($r = .64, p < .001$).

Endişe ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki incelendiğinde, endişe ile kişilerarası duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$). Endişe ile kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları olan sosyal model alma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme arasında anlamlı bir ilişki belirtilmemiştir ($p > .05$). Ancak; endişe ile kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutu olan yatıştırılma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .23, p < .01$).

Son olarak, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .03, p < .05$). Yaşantısal kaçınma ile kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları olan sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme ile arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p > .05$).

Tablo 3.6. Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	7.Duygusal Dışavurum	8.Olumlu Dışavurum	9.Olumsuz Dışavurum	10.Dürtü Şiddeti	11. Yaygın Anksiyete Bozukluğu	12. Endişe	13.Yaşantısal Kaçınma	14. Kişilerarası Duygu Düzenleme	15. Sosyal model alma	16. Yatıştırılma	17.Olumlu duyguları artırma	18. Bakış açısı edinme
1.Duygu Düzenleme Güçlüğü	.053	-.226**	-.029	.270**	.689**	.539**	.704**	.169*	.126	.235**	.082	.020
2. Açıklık	-.189**	-.366**	-.178*	.017	.456**	.315**	.484**	.083	.082	.168*	-.070	.011
3. Amaçlar	.205**	.025	.058	.338**	.391**	.356**	.413**	.271**	.222**	.248**	.281**	.044
4. Dürtü	.086	-.174*	.083	.192**	.559**	.356**	.541**	.061	.066	.070	-.023	.051
5. Stratejiler	.025	-.254**	-.047	.249**	.697**	.579**	.730**	.106	.048	.227**	.029	-.035
6. Kabul Etmeme	-.008	-.199**	-.081	.185**	.583**	.443**	.567**	.137*	.099	.189**	.052	.036
7. Duygusal Dışavurum	1	.706**	.815**	.768**	.070	.202**	.007	.314**	.273**	.211**	.338**	.121
8. Olumlu Dışavurum		1	.485**	.334**	-.180**	-.111	-.286**	.262**	.273**	.097	.364**	.068
9. Olumsuz Dışavurum			1	.341**	.001	.129	-.057	.199**	.189**	.104	.163*	.146*
10. Dürtü Şiddeti				1	.247**	.342**	.242**	.274**	.196**	.260**	.298**	.055
11. Yaygın Anksiyete Bozukluğu					1	.636**	.663**	.082	.080	.202**	.010	-.113
12. Endişe						1	.638**	.098	.029	.234**	.053	-.068
13. Yaşantısal Kaçınma							1	.027	.036	.113	-.026	-.093

3.5. Çoklu Regresyon Analizinin Sonuçları

Yaygın anksiyete bozukluğu üzerinde etkisi olduğu düşünülen değişkenleri ortaya çıkarmak amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerde yordanan değişken yaygın anksiyete bozukluğu; yordayıcı değişkenler ise duygu düzenleme güçlüğü ve onun alt ölçekleri olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme; olumlu dışavurum, dürtü şiddeti, endişe ve yaşantısal kaçınmadır.

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi üzerinde etkisi olduğu tahmin edilen duygu düzenleme güçlüğü, açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme, olumlu dışavurum, dürtü şiddeti, endişe ve yaşantısal kaçınmanın yaygın anksiyete bozukluğu düzeyini ne şekilde yordadığını saptamak amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda anlamlı bir regresyon modeli bulunmuştur ($F_{(10-192)}=31.657$, $p< .000$). Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerden dürtü ($p< .05$), stratejiler ($p< .01$) ve endişe ($p< .01$) değişkenlerinin, yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Bu değişkenler yaygın anksiyete bozukluğu düzeyindeki değişimin %62'sini açıklamaktadır. Çoklu Doğrusal Regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 3.7'de yer almaktadır.

Tablo 3.7. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Açıklık	.247	.159	.088	1.555	.122
Amaçlar	-.167	.091	-.111	-1.846	.066
Dürtü	.262	.117	.145	2.243	.026
Stratejiler	.337	.107	.311	3.157	.002
Kabul etmeme	.143	.114	.084	1.251	.213
Olumlu dışavurum	.028	.069	.021	.406	.686
Dürtü şiddeti	.009	.040	.011	.212	.832
Endişe	.101	.022	.281	4.571	.001
Yaşantısal kaçınma	.061	.038	.123	1.610	.109

Yatıştırılma	.034	.045	.037	.763	.446
R=.789	R ² =.622				
F ₍₁₀₋₁₉₂₎ =31.657	p=.000				

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Yapılan tez çalışmasında yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan gruplar duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, kişilerarası duygu düzenleme ve yaşantısal kaçınma düzeyleri açısından karşılaştırılmışlardır. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri incelenmiştir. Ek olarak yaygın anksiyete bozukluğunu yordayan değişkenler araştırılmıştır. Bu bölümde araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmıştır. Daha sonra araştırmanın sınırlılıkları ve klinik doğurguları ele alınmıştır.

4.1. Demografik Değişkenlere Dayalı Analizlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Kadınlar ve erkekler duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma, kişilerarası duygu düzenleme ve YAB düzeyi açısından karşılaştırılmışlardır. Kadınlar ve erkekler arasında duygu düzenleme güçlüğü, endişe, yaşantısal kaçınma, kişilerarası duygu düzenleme ve YAB düzeyi açısından bir farklılık bulunamamıştır. Ancak; kadınlar ve erkekler arasında duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti açısından bir fark saptanmıştır. Başka bir deyişle, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla duygusal dışavurum gerçekleştirdiği ve duygusal yoğunluk yaşadığı bulunmuştur. Turk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyet farklılıkları incelenmiş; ancak duyguların açıklığı, duyguları tanımlama ve tarif etmede zorluklar açısından kadınlar ve erkekler

arasında bir fark bulunamamıştır. Buna karşın kadınların duygusal yoğunluk, olumlu ve olumsuz duygusal dışavurum düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları ile tez çalışmasının bulguları birbiriyle örtüşmektedir. Turk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini tez çalışmasının örneklemine benzer şekilde üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır ve katılımcıların büyük çoğunluğu kadınlardır. Cinsiyet farklılıklarına bakılan bir diğer araştırma Salter-Pedneault ve arkadaşları (2006) tarafından yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda kadınların erkeklerden daha fazla genel duygu düzenleme güçlüğü ve kronik endişe yaşadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, kadınların dürtü kontrolünün, duygu düzenleme stratejilerine erişimlerinin ve üzgünken hedefe yönelik davranışta bulunma becerilerinin erkeklerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır ve kadın-erkek katılımcı sayıları arasındaki fark çok yüksek değildir. Ek olarak, Tull ve arkadaşları (2009) tarafından 320 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada cinsiyet ve duygu düzenleme güçlükleri ilişkili bulunmamıştır. Bu araştırmanın örnekleminin büyük çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu göze çarpmaktadır. Mevcut tez çalışmasında da kadın ve erkek katılımcı sayıları arasındaki fark çok yüksektir ve örneklemin büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmalar arasındaki farklılıkların sebebi kadın ve erkek katılımcı sayıları arasındaki büyük farklar olabilir. Cinsiyete ilişkin daha geçerli sonuçlar elde edebilmek için kadın ve erkek katılımcı sayılarının dengeli olduğu çalışmalara ihtiyaç vardır.

4.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Düzeyi Düşük ve Yüksek Olan Gruplara İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan gruplar yaşadıkları duygu düzenleme güçlüğü açısından karşılaştırılmışlardır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, YAB düzeyi yüksek olan kişilerin YAB düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşayacakları yönündeki araştırma hipotezi desteklenmiştir. Ayrıca; YAB düzeyi yüksek olan bireylerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alanlarında da YAB düzeyi düşük olan bireylerden daha yüksek puan aldığı bulunmuştur (bkz. Tablo 3.5). Salters-Pedneault ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan bir araştırmada YAB olan ve olmayan örneklem duygu düzenleme güçlüğü düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda da YAB olan grubun, YAB olmayan grupla karşılaştırıldığında daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı ve farkındalık hariç tüm ölçeklerden anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Mevcut çalışmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin, Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen 16 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Bu ölçekte farkındalık alt boyutu bulunmamaktadır. Geçmiş çalışmalarda farkındalık alt boyutu, diğer alt boyutlarla düşük korelasyon gösterdiği için ve farkındalık alt boyutunun farklı bir yapıyı ölçtüğü düşünüldüğü için kısa formda yer almamıştır (Bardeen, Fergus ve Orcutt, 2012; Gratz ve Roemer, 2004; Tull, Barrett, McMillan ve Roemer, 2007). Tull ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir araştırmada da YAB grubunda olan bireylerin duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığı bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusunun, literatürdeki çalışmaların sonuçlarıyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan bireyler duygusal dışavurum düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre, YAB düzeyi yüksek olan kişilerin YAB düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazla duygusal dışavurum gerçekleştireceğine ilişkin araştırma hipotezi desteklenmemiştir. Ancak; YAB düzeyi yüksek olan kişilerin dürtü şiddeti alt boyutu puanlarının YAB düzeyi düşük olan kişilerden daha fazla olduğu bulunmuştur. YAB düzeyi düşük olan kişilerin ise olumlu dışavurum alt boyutu puanlarının YAB düzeyi yüksek olan kişilere kıyasla daha fazla olduğu belirtilmiştir. Gruplar arasında olumsuz dışavurum alt boyutu puanları açısından fark bulunamamıştır (bkz. Tablo 3.5). Mennin ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada YAB ve kontrol grubunun artan duygu yoğunluğu düzeyleri dürtü şiddeti alt boyutu temel alınarak karşılaştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda YAB grubunun dürtü şiddeti puanları kontrol grubunun puanlarından daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu bulgu mevcut araştırmanın bulgusuyla örtüşmektedir. Bununla birlikte; Mennin ve arkadaşları (2005) çalışmasında YAB grubu, kontrol grubundan daha fazla olumsuz dışavurum gerçekleştirmiştir. Duygusal düzensizlik modeline göre duygu yoğunluğundaki artışlar negatif duyguların daha sık olarak ifade edilmesine yol açar. Ancak tez çalışmasının olumsuz dışavurum ile ilgili bulgusu bu anlamda modelin varsayımını desteklememektedir. Turk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada da YAB ve kontrol grubu duygusal dışavurum açısından karşılaştırılmıştır. YAB grubunun dürtü şiddeti düzeyi kontrol grubundan daha fazla bulunmuştur. Ancak; YAB ve kontrol grubu arasındaki olumsuz dışavurumdaki farklılıklar Bonferroni düzeltmesinden sonra ortadan kalkmıştır ve olumsuz dışavurum düzeyleri açısından YAB ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Turk ve ark., 2005).

Turk ve arkadaşları (2005) ile Mennin ve arkadaşları (2005) araştırmalarının rneklemi incelenildiğinde her iki araştırmanın örnekleminin niversite öğrencilerinden oluştuğu ve öğrencilerin yaş ortalamasının birbirine çok yakın olduğu grlmektedir. Ayrıca her iki araştırmada da birbirine yakın oranda farklı etnik kökenlerden katılımcılar yer almaktadır. alışmalar arasındaki bu farklılığın sebepleri net değildir ve anlaşılabilmesi için ek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Düşük ve yüksek YAB grupları endişe açısından karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 3.5). YAB düzeyi yüksek olan kişilerin YAB düzeyi düşük olan kişilerden daha fazla endişe duyacağı yönündeki araştırma hipotezi desteklenmiştir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında YAB olan grubun kontrol grubuna kıyasla daha fazla endişelendiği bulunmuştur (Decker, Turk, Hess ve Murray, 2008; Lee ve ark., 2010; Mennin ve ark., 2005; Michelson ve ark., 2011; Novick-Kline ve ark., 2005; Salters-Pedneault ve ark., 2006; Turk ve ark., 2005). Mevcut çalışmanın bu bulgusu literatürdeki çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir.

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan gruplar arasındaki yaşantısal kaçınma düzeylerindeki farklılıklar araştırılmıştır (bkz. Tablo 3.5). YAB düzeyi yüksek olan kişilerin YAB düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazla yaşantısal kaçınma gerçekleştireceğine ilişkin araştırma hipotezi desteklenmiştir. Lee ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir araştırmada da YAB grubunun yaşantısal kaçınma düzeyi demografik olarak eleştirilmiş ‘kaygısız’ karşılaştırma grubundan daha yüksek olarak bulunmuştur. Michelson ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir araştırmada da YAB olan grubun karşılaştırma grubuna kıyasla daha fazla yaşantısal kaçınma gerçekleştirdiği bulunmuştur. Herhangi bir psikolojik tanı almış bireylerin oluşturduğu grup ile herhangi bir depresif ya da anksiyete bozukluğu tanısı

olmayan karşılaştırma grubu psikolojik katılık düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır (Levin ve ark., 2014). Araştırmanın sonucuna göre tanı grubunun daha fazla psikolojik katılık gösterdiği bulgulanmıştır. Mevcut çalışmanın bulguları literatürü desteklemektedir.

Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi düşük ve yüksek olan bireyler kişilerarası duygu düzenleme süreçleri açısından karşılaştırılmışlardır. YAB düzeyi yüksek olan kişilerin, YAB düzeyi düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında kişilerarası duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanacakları yönündeki araştırma hipotezi desteklenmemiştir. İki grubun kişilerarası duygu düzenleme yöntemlerini kullanmaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Düşük ve yüksek YAB grupları Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları olan sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme alanlarına göre de karşılaştırılmışlardır (bkz. Tablo 3.5). Kişilerarası duygu düzenleme, kişinin başkaları üzerinden kendi duygularını nasıl düzenlediğini içerir ve kişinin bu düzenleme için çaba göstermesi gerekmez. İnsanlar diğer insanların başlarına gelen olumsuz olaylarla nasıl mücadele ettiklerini görerek (sosyal model alma); sevinç gibi olumlu duygularını diğer insanlarla paylaşarak (olumlu duyguları arttırma); diğer insanların herhangi bir olay veya duruma ilişkin bakış açılarını dinleyerek (bakış açısı edinme); diğer insanlardan sempati ve teselli alarak (yatıştırılma) kendi duygularını düzenleyebilirler. İki grubun sosyal model alma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak; yatıştırılma alt alanında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Buna göre YAB düzeyi yüksek olan kişilerin YAB düzeyi düşük olan kişilere göre yatıştırılma kişilerarası duygu düzenleme yöntemini daha fazla kullandığı bulunmuştur.

Literatürde YAB olan ve olmayan bireylerin kişilerarası duygu düzenleme açısından incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak; duygu düzenleme güçlüğü düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin sosyal model alma ve yatıştırılma alt boyutlarından farklı puanlar aldıkları belirtilmiştir (Gökdağ ve ark., 2019). Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi yüksek olan kişiler, duygu düzenlemede daha az güçlük yaşayan bireylerle karşılaştırıldığında sosyal model alma ve yatıştırılma alt faktörlerinden daha yüksek puan almışlardır. Bireyler kendi duygularını düzenlemede zorluk yaşadıkça diğerleri tarafından teselli edilmeye ve diğerlerini sosyal olarak modellemeye daha fazla ihtiyaç duyabilirler (Gökdağ ve ark., 2019). Buradan hareketle mevcut araştırmada YAB düzeyi yüksek olan kişilerin, YAB düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazla telkine ihtiyaç duyması daha iyi anlaşılabilmektedir. Hofmann ve arkadaşları (2016), olumsuz duygu hisseden kişilerin bu olumsuz duygulanımları arttıkça etraflarında daha fazla kişiye ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. YAB olan bireyler de endişeyi olumsuz bir duygu olarak deneyimlerler ve bu sebeple kendi duygularını düzenleyebilmek için diğer insanlar tarafından yatıştırılmaya daha fazla ihtiyaç duyuyor olabilirler.

4.3. Korelasyonlara İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda YAB ile duygu düzenleme güçlüğü'nün ilişkili olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça YAB'ın da arttığı belirlenmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme ile YAB arasında da ilişki bulunmuştur. Buna göre YAB düzeyi arttıkça bireylerin duygularını tanımakta ve kabul etmekte, amaca yönelik düşünmekte, olumsuz duygulanım yaşarken dürtülerini kontrol etmekte ve duygularını düzenleyebilmek için uygun strateji geliştirmekte

birtakım zorluklar yaşadıkları söylenebilir. Literatürde duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete bozuklukları ilişkili bulunmuştur (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Mennin ve ark., 2005; Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009; Salters-Pedneault ve ark., 2006). Tez çalışmasının bulguları literatürü destekler niteliktedir.

Yaygın anksiyete bozukluğu ile Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak; Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği'nin alt boyutu olan dürtü şiddeti ile YAB arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre bireylerin duygu yoğunluğu arttıkça YAB düzeyinin de arttığı söylenebilir. Bu bulgu, YAB'ın duygusal düzensizlik modeli ile paraleldir (Mennin ve ark., 2005). Modele göre yoğun duygusal deneyim yaşayan bireyler bu yoğun duygulanım içerisinde kendilerini rahat hissetmeyip kaygılanabilirler. YAB ile ölçeğin bir diğer alt boyutu olan olumlu dışavurum ile arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireyler olumlu duygularını ifade ettikçe kaygı düzeyleri azalabilir. Olumsuz dışavurum alt boyutu ile YAB arasında bir ilişki bulunamamıştır. Mennin ve arkadaşları (2005) bireylerin duygu yoğunluğundaki artış sebebiyle daha fazla olumsuz duygu ifade edebileceklerini belirtmişlerdir. Ancak mevcut araştırmanın bulgusu bu ifadeyle örtüşmemektedir. Literatüre bakıldığında Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ile dürtü şiddeti ve olumsuz dışavurum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; olumlu dışavurum ile negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Mennin ve ark., 2005).

Beklendiği üzere YAB ile endişe arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anksiyete bozukluklarında endişe ortak bir faktör olarak yer alır ancak; YAB'ın karakteristik özelliği olarak bilinmektedir (Aikins ve Craske, 2001). Bireyler

endişelendikçe YAB düzeyleri de artar. Araştırmanın bu bulgusu literatürü desteklemektedir (Novick-Kline ve ark., 2004; Roemer ve ark., 2005; Turk ve ark., 2005). YAB ile yaşantısal kaçınma arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buradan hareketle bireyler duygularından, düşüncelerinden, bedensel tepkilerinden kısacası öz deneyimlerinden uzaklaştıkça daha fazla kaygı duyabilirler. Kabul ve Kararlılık Terapisi modeline göre yaşantısal kaçınma; olumlu ve olumsuz her türlü bireysel deneyime kucak açmayı içeren kabul ile çalışmaktadır ve bireyin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesini engellediğinde bir sorun haline gelmektedir (Hayes ve ark., 1996; Yavuz ve ark., 2016). Kaygının azalması, kişi için zorlayıcı da olsa tüm düşünce ve duygularla, anılarla, deneyimlerle temas etmekle mümkündür. Literatürde de yaşantısal kaçınma ve anksiyete ilişkili bulunmuştur, mevcut araştırmanın bulguları literatürü destekler niteliktedir (Bond ve ark., 2011; Roemer ve Orsillo, 2002; Roemer ve ark., 2005; Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006; Lee ve ark., 2010; Levin ve ark., 2014).

Mevcut çalışmada YAB ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları olan sosyal model alma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak; yatıştırılma alt boyutu ile YAB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin diğer insanlar tarafından teselli edildiğinde kaygı düzeylerinin artacağını ifade etmektedir. Diğer insanlar tarafından yatıştırılmanın kaygıyı arttırabileceği ihtimali ilk bakışta çelişkili gelebilir. Ancak burada kişiye verilen telkinin içeriği etraflıca değerlendirilmelidir. Başka bir deyişle telkin veren, yatıştıran kişinin yaklaşımı olumlu ve destekleyici değilse bu durumda kişinin kaygısı azalmak yerine artabilir. Zaki ve Williams (2013) kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini tanımlarken

tepkiye bağlı duygu düzenleme kavramından bahsetmişlerdir. Tepkiye bağlı duygu düzenleme sürecinde, diğer kişinin verdiği cevabın özellikleri belirleyici rol oynamaktadır. Bireyler rahatlamak için diğer kişileri aradıklarında bekledikleri koşulsuz destekle karşılaşmak yerine eleştirilmiş, hatalı bulunmuş hatta suçlanmış olabilir ve bu da kaygı düzeylerini arttırmış olabilir. Diğer bir taraftan yatıştırılma alt boyutu ile YAB arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki; kaygı düzeyi arttıka diğer insanlardan tarafından teselli edilmeye, yatıştırılmaya duyulan ihtiya n arttığını gösterebilir. Kaygı hisseden kişiler etraflarında daha fazla kişiye ve bu kişiler tarafından rahatlatılmaya ihtiyaç duyuyor olabilirler (Hofmann ve ark., 2016).

Sosyal model alma, bakış açısı edinme ve yatıştırılma alt boyutları ile anksiyete arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Hofmann ve ark., 2016). Gökdağ ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada mevcut çalışmaya benzer şekilde yalnızca yatıştırılma alt boyutu ile anksiyete arasında bir ilişki bulunmuştur. Koç ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada da sadece yatıştırılma ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde kişilerarası duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmaların az sayıda olduğu göze çarpmakta; fakat yatıştırılma alt boyutu açısından çalışmalar arasındaki tutarlılık dikkat çekmektedir.

Mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal dışavurum arasında bir ilişki saptanmamıştır. Ancak; Berkeley Duygusal Dışavurum  l  ği'nin alt boyutu olan pozitif dışavurum ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki bulunmuştur. Buna göre kişiler duygularını düzenlemede güçlük yaşadıkça olumlu yaşantılarını paylaşma eğilimleri azalır.  l  ğin alt boyutu olan dürtü şiddeti ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgudan hareketle, duygusal yoğunluk arttıka bireylerin duygu regülasyonunda zorluklar yaşadıkları

söylenbilir. Bjureberg ve arkadaşları (2016) duygu düzenleme güçlüğü ile duygu yoğunluğu arasında mevcut çalışmadaki gibi bir ilişki bulmuşlardır. Duygu düzenleme güçlüğü ile endişe arasında da bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenlemede güçlükler arttıkça endişe düzeyi de artar (Salters-Pedneault ve ark., 2006). Araştırmanın bu bulgusu literatürü destekler niteliktedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ile yaşantısal kaçınma arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiye göre birey duygularını düzenleyemedikçe oldukça karmaşık bulduğu o duygularla temastan kaçınır. Duygu düzenleme güçlüğü ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutu olan yatıştırılma arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Bireyler kendi duygularını düzenlemekte zorlandıklarında bir başkasının onları yatıştırmasına ihtiyaç duyuyor olabilirler. Hatta bu noktada diğer kişi onlara belirli türde bir yanıt vermese dahi, kişi duygularını ifade ederken duygularını düzenliyor olabilir. Duygu düzenleme için tepkinin niteliği belirleyici olmasa da, kişinin endişe düzeyi için verilen cevabın destekleyici olup olmadığı önemlidir. Endişe ile yatıştırılma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumlu olmayan telkinler kişinin duyduğu endişeyi azaltmak yerine arttırabilir.

4.4. Çoklu Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Duygu düzenleme güçlüğü ve alt ölçekleri açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme; olumlu dışavurum, dürtü şiddeti, endişe ve yaşantısal kaçınma değişkenlerinden YAB'ın yordanabilirliği çoklu regresyon analizi yapılarak incelenmiştir. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan dürtü ve stratejiler ile kişinin endişe düzeyinin YAB'ı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Tull ve arkadaşları (2009) 320 üniversite öğrencisiyle yaptıkları bir araştırmada klinik olmayan panik ataklar, panik bozukluk, anksiyete duyarlılığı ve duygu

düzenleme güçlüklerinin yaygın anksiyete bozukluğu üzerindeki yordayıcılık etkisini araştırmışlardır. Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü alt ölçekler bazında incelenmemiştir. Araştırmanın sonuçları duygu düzenleme güçlüğü'nün YAB'ı güvenilir bir şekilde öngördüğünü vurgulamaktadır. Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü alt ölçekler bazında ele alınmamış olduğundan hangi alt ölçeğin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu anlaşılamamaktadır. Mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı YAB'ın bir yordayıcısı olmamasına rağmen, dürtü ve stratejiler alt boyutları yordayıcı olarak yer almaktadır. Buna göre yaşanan olumsuz yaşam olaylarında dürtülerin kontrol edilememesi ve etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaşmakta birtakım zorlukların yaşanması bireyin YAB geliştirmesinde etkili olan etmenler olarak karşımıza çıkabilir. Saxena, Dubey ve Pandey (2011) tarafından yapılan bir araştırmada duyguları tanımlamada zorluklar yaşama, duygusal açıklık eksikliği ve duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim gibi bazı durumların zihinsel sağlık ve iyi oluşu tahmin etmede göreceli olarak daha önemli olduğunu göstermiştir. Duygu düzenleme stratejilerine kısıtlı erişimin anksiyete, depresyon ve olumsuz duygulanım üzerinde en iyi yordayıcı olduğu belirlenmiştir. YAB ve diğer psikolojik rahatsızlıkları yordayan etmenler belirlenirken, duygu düzenleme güçlüğü'nün ve spesifik olarak duygu düzenleme güçlüğü alt alanlarının incelenmesi oldukça önemlidir.

4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler

Tez çalışmasının veri toplama işlemine 2020 yılı bahar döneminde başlanmıştır. Üniversitelerde veri toplama işlemi devam ederken 11 Mart 2020'de Türkiye'deki ilk koronavirüs vakası açıklanmış ve tüm üniversitelerde yüz yüze eğitime ara verilmiştir. Bununla birlikte; koronavirüs salgını bireylerde genel bir

kaygı artışı gözlemlenmesine neden olmuştur (Duan ve Zhu, 2020). Araştırmada bireylerin yaygın anksiyete ve endişe düzeyleri ölçüldüğü için, salgın sebebiyle yaşanan kaygının karıştırıcı bir değişken olabileceği düşünülüp veri toplama işlemi sonlandırılmıştır. Bu nedenle araştırma 167 kadın ve 41 erkek olmak üzere 208 kişi ile tamamlanmıştır. Katılımcı sayısının azlığı ve kadın erkek katılımcı sayıları arasındaki fark, araştırmanın sınırlı bir yanı olarak göze çarpmaktadır. Gelecek çalışmalarda kadın ve erkek katılımcı sayıları birbirine yakın tutulup, cinsiyet farklılıklarına ilişkin sonuçlar elde edilebilir.

Tez çalışmasında tüm ölçümler için öz bildirim formları kullanılmıştır. Öz bildirim formatı duygusal süreçleri değerlendirirken yanıltıcı sonuçlar verebilir. Kişilerin duygu düzenleme becerileri hakkındaki inançları ile gerçekte olan duygu düzenleme becerileri birbirinden farklı olabilir ve bu farklılık öz bildirim formlarına yansiyabilir (Roberts, Zeidner ve Matthews, 2001). Gelecek çalışmalar duygu düzenleme becerilerini daha tarafsız bir şekilde değerlendirebilmek için duygudurum indüksiyonu ve klinik görüşme gibi yöntemleri de kullanabilir. Dahası, belirli bir duygu düzenleme stratejisini kullanmayı içeren deneysel çalışmalar tasarlanabilir; böylelikle stratejiler arasındaki farklar ve stratejilerin etkililikleri araştırılabilir.

Mevcut çalışmanın örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Elde edilen bulguların genellenebilmesi için farklı popülasyonlara ihtiyaç vardır. Gelecekte yapılacak çalışmaların örneklem grubu farklı meslek dallarında çalışan yetişkinlerden oluşabilir. Ayrıca, örneklem yaş gruplarına ayrılabilir ve yaş grupları arasında birtakım farklılıkların olup olmadığı incelenebilir. Dahası, gelecek çalışmalar yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almış bireyler ile gerçekleştirilebilir.

Literatürde kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini içeren çok az çalışma vardır. Tez çalışmasında ve Türk örnekleminde yapılan diğer çalışmalarda Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin yalnızca yatıştırılma alt faktörü ile anksiyete arasında bir ilişki bulunmuştur (Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalar, 2019; Gökdağ ve ark., 2018; Koç ve ark., 2019). Gelecek araştırmalar kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini daha detaylı inceleyerek kültürler arası bir fark olup olmadığını değerlendirebilirler.

Gelecek araştırmalar yaygın anksiyete bozukluğunun yordayıcı etmenlerini saptarken duygu düzenleme güçlüğü alt faktörler temelinde inceleyebilir. Duygu düzenleme güçlüğü hangi boyutlarının daha büyük bir rol oynadığının bilinmesi uygun müdahale programlarının geliştirilmesinde yardımcı olabilir. Son olarak, yapılacak araştırmalarda tüm bu değişkenlerin diğer kaygı bozukluklarıyla ilişkileri incelenebilir. Sosyal anksiyete bozukluğunda, panik bozuklukta duygu düzenleme süreçleri ve yaşantısal kaçınma araştırılabilir. Bu araştırmaların yapılması, kaygı bozukluklarının arasındaki farkları görmek ve bu bozukluklara ilişkin özgün tedavi protokolleri geliştirebilmek açısından önemlidir.

4.6. Klinik Doğurgular

Yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırmanın sonuçlarının klinik uygulamalarda faydalı olacağı düşünülmektedir. YAB olan bireylerin yoğun duygusal deneyim ve duygu düzenlemede birtakım güçlükler yaşadıkları belirlenmiştir. Buna göre bu kişilere duygularla ilgili temel bir psikoeğitim verilerek duyguları tanımları sağlanabilir. Duyguları birbirinden ayırt etmelerine, kabul etmelerine ve duygulardan yarar

sağlamalarına yönelik müdahaleler geliştirilebilir. Etkili duygu düzenleme stratejileri belirlenerek kişilerin bu becerileri kullanmaları teşvik edilebilir. Böylelikle kişiler yoğun bir duygusal deneyim yaşadıklarında daha iyi başa çıkabilir ve duygusal bilgilere erişip onlardan yararlanabilir (Mennin, 2004).

Bireylerin hem kendi duygularına hem de başkalarının duygularına yönelik anlayışının artması kişilerarası işlevselliği arttırabilir. Yaşadığı duyguyu tanıyan ve diğer duygulardan ayırt edebilen bir kişi; duygularını diğerlerine daha uygun bir şekilde ifade edebilir, başkalarının duygusal tepkilerine karşı daha duyarlı olabilir (Mennin, 2004). Bu da bireyin kişilerarası ilişkilerinin gelişmesine destek olabilir. Bireylerin uygun kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yararlanmaları sağlanabilir.

Duygu, düşünce ve içsel deneyimlerden kaçınmanın YAB ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buna göre içsel deneyimleri kabul etmek yerine kontrol etmeye ya da azaltmaya çalışmanın daha çok sıkıntı yarattığı görülmektedir. Oluşturulacak müdahale programları; bireylerin her çeşit duygu, düşünce ve bedensel duyumlarıyla temas etmesini desteklemelidir. Deneyimsel olarak açıklık ve kabulü içeren yöntemlerin öğretilmesi, kişilerin hayatlarındaki problemlerle daha iyi baş etmelerini sağlayabilir.

SONUÇ

Tez çalışmasında YAB, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. YAB düzeyi yüksek olan kişilerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, daha yoğun duygusal deneyimlere sahip oldukları, daha fazla endişelendikleri ve daha fazla yaşantısal kaçınma yaşadıkları bulunmuştur. YAB grupları kişilerarası duygu düzenleme açısından farklılaşmamalarına rağmen, YAB düzeyi yüksek olan kişilerin duygularını diğer insanların telkinlerinden yararlanarak düzenledikleri bulunmuştur. Toplumda, YAB tanısı olmayan ancak yüksek düzeyde anksiyete belirtileri gösteren bireylerin olduğu bilinmektedir. Bu nedenle subklinik araştırmalar yapmak oldukça önemlidir. Bu tez çalışması tanısı olmayan ancak yüksek düzeyde kaygı hisseden bireylere ilişkin önemli ipuçları sunmaktadır.

Bilindiği kadarıyla mevcut tez çalışması, YAB ile kişilerarası duygu düzenleme ilişkisini inceleyen ilk araştırmadır. İnsan sosyal bir varlıktır ve diğer insanlarla sürekli bir ilişkilene içerisindedir. Duygu düzenleme yalnızca içsel olarak değil kişilerarası olarak da gelişir; bu nedenle YAB’da kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin anlaşılması hem YAB’ı daha kapsamlı şekilde anlamak hem de YAB’ın tedavisine uygun bileşenler eklemek için önemlidir.

Tez çalışmasından elde edilen sonuçlar, Mennin ve arkadaşları (2002, 2005) tarafından geliştirilen YAB’ın duygusal düzensizlik modelini desteklemektedir. YAB tedavisinde kullanılan geleneksel yöntemlere duygulara ilişkin değişkenlerin eklenmesi hem YAB sürecinin daha iyi anlaşılmasını hem de tedavilerin etkililiğinin artmasını sağlayabilir. Bilişler, davranışlar ve kişilerarası ilişkiler gibi değişkenler de YAB’ın anlaşılması ve uygun tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi için çok önemlidir;

ancak duygu ve duygu düzenlemenin, tüm değişkenleri birbirine bağlayan bir bağ olduğu düşünölmektedir (Mennin ve ark., 2005).



KAYNAKÇA

- Aikins, D. E. ve Craske, M. G. (2001). Cognitive Theories of Generalized Anxiety Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), 57–74.
[https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70206-9](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70206-9)
- Akın, A. (2011). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Berkeley Expressivity Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 27–33.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.006>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altan-Atalay, A. ve Saritas-Atalar, D. (2019). Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression? *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00586-2>
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd ed., rev.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th edition). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (5. baskı). (E. K roğlu,  ev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Bandelow, B. ve Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335.

Bardeen, J. R., Fergus, T. A. ve Orcutt, H. K. (2012). An Examination of the Latent Structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(3), 382–392. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9280-y>

Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J. ve Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1011–1023. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.006>

Bjureberg, J., Lj tsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., ...Gratz, K. L. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ...Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological

inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

Borkovec, T. D. (1994) The nature, functions, and origins of worry. In G. C. L. Davey ve F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment* (pp. 5–34). New York: Wiley.

Borkovec, T. D. ve Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26(1), 25–30. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)00064-S](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)00064-S)

Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R. ve Mancill, R. B. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(4), 585–599. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.4.585>

Bruhn, J. G. (1990). The two sides of worry. *Southern Medical Journal*, 83(5), 557–562. <https://doi.org/10.1097/00007611-199005000-00020>

Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2012). Fear of Emotions, Experiential Avoidance, and Intolerance of Uncertainty in Worry and Generalized Anxiety Disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.1.1>

Can, A. (2018). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (6. Baskı). Pegem Akademi.

- Carter, R. M., Wittchen, H. U., Pfister, H. ve Kessler, R. C. (2001). One-year prevalence of subthreshold and threshold DSM-IV generalized anxiety disorder in a nationally representative sample. *Depression and Anxiety*, 13(2), 78–88. <https://doi.org/10.1002/da.1020>
- Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P. ve Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Coan, J. (2011). The social regulation of emotion. In J. Decety ve J. T. Cacioppo (Eds.), *Handbook of social neuroscience*, 614–623. New York: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195342161 .013.0041
- Decker, M. L., Turk, C. L., Hess, B. ve Murray, C. E. (2008). Emotion regulation among individuals classified with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 485–494. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.002>
- Derryberry, D. ve Rothbart, M. K. (1997). Reactive and effortful processes in the organization of temperament. *Development and Psychopathology*, 9(4), 633–652. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001375>
- Dobbs, J. L., Sloan, D. M. ve Karpinski, A. (2007). A psychometric investigation of two self-report measures of emotional expressivity. *Personality and*

Individual Differences, 43(4), 693–702.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.010>

Duan, L. ve Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302.

Dugas, M. J. (2000). Generalized Anxiety Disorder Publications. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(1), 31–40. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(99\)00034-1](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(99)00034-1)

Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)

Earnst, K. S. ve Kring, A. M. (1999). Emotional responding in deficit and non-deficit schizophrenia. *Psychiatry Research*, 88(3), 191–207.
[https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(99\)00083-9](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(99)00083-9)

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.

Foa, E. B. ve Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Goetz, J. L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351. doi:10.1037/a0018807
- Gökdağ, C. (2021). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. *Personality and Individual Differences*, 176, 110763. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110763>
- Gokdag, C., Sorias, O., Kiran, S. ve Ger, S. (2018). Adaptation of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire to the Turkish Language and Investigation of its Psychometric Properties. *Turkish Journal of Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.5080/u23067>
- Grant, B. F., Goldstein, R. B., Chou, S. P., Huang, B., Stinson, F. S., Dawson, D. A., ...Compton, W. M. (2009). Sociodemographic and psychopathologic predictors of first incidence of DSM-IV substance use, mood and anxiety disorders: results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Molecular psychiatry*, 14(11), 1051-1066.
- Gratz, K. L. ve Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 2, 107-133.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of*

Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41–54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>

Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>

Gross, J. J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

Gross, J. J. ve John, O. P. (1995). Facets of emotional Expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555–568. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00055-B](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00055-B)

Gross, J. J. ve John, O. P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435–448. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.2.435>

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Mennin, D. S. (Eds.). (2004). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. Guilford Press.
- Herpertz, S. C., Werth, U., Lukas, G., Qunaibi, M., Schuerkens, A., Kunert, H. J., ...Sass, H. (2001). Emotion in criminal offenders with psychopathy and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 58(8), 737–745. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.58.8.737>
- Higgins, E. T. ve Pittman, T. S. (2008). Motives of the human animal: Comprehending, managing, and sharing inner states. *Annual Review of Psychology*, 59, 361–385. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093726>
- Hofer, M. A. (2006). Psychobiological Roots of Early Attachment. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 84–88. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00412.x>

- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483–492. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kingston, J., Clarke, S. ve Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior modification*, 34(2), 145-163.
- Koç, M. S., Aka, B. T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K. ve Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(2), 294-303.

- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E. ve Sungur, M. Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirliği. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(1), 53–58.
<https://doi.org/10.4274/npa.y6308>
- Kring, A. M., Smith, D. A. ve Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 934.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Monahan, P. O. ve Löwe, B. (2007). Anxiety disorders in primary care: Prevalence, impairment, comorbidity, and detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317–325.
<https://doi.org/10.7326/0003-4819-146-5-200703060-00004>
- Lavee, Y. ve Ben-Ari, A. (2004). Emotional expressiveness and neuroticism: Do they predict marital quality? *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 18(4), 620–627. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.4.620>
- Leahy, R. L., Tirch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L. ve Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(2), 126–136.
<https://doi.org/10.1080/16506070902966918>

- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J., Hayes, S. C., Biglan, A. ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>
- Levy-Gigi, E. ve Shamay-Tsoory, S. G. (2017). Help me if you can: Evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.11.008>
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276–1290. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.005>
- McLaughlin, K. A., Mennin, D. S. ve Farach, F. J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1735–1752. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.12.004>
- Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 17–29. <https://doi.org/10.1002/cpp.389>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2002). Applying an Emotion Regulation Framework to Integrative Approaches to Generalized Anxiety Disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85–90. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.85>

- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281–1310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A. ve Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866–871. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.04.006>
- Mennin, D. S., Turk, C. L., Heimberg, R. G. ve Carmin, C. N. (2004). Focusing on the regulation of emotion: a new direction for conceptualizing and treating generalized anxiety disorder. In: M. A. Reinecke, & D. A. Clark (Eds.), *Cognitive therapy over the lifespan: theory, research and practice* (pp. 60–89). New York: Wiley.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. ve Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487–495. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90135-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6)
- Michelson, S. E., Lee, J. K., Orsillo, S. M. ve Roemer, L. (2011). The role of values-consistent behavior in generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 28(5), 358–366. <https://doi.org/10.1002/da.20793>
- Mohammadkhani, P., Pourshahbaz, A., Kami, M., Mazidi, M. ve Abasi, I. (2016). Anxiety Sensitivity Dimensions and Generalized Anxiety Severity: The Mediating Role of Experiential Avoidance and Repetitive Negative Thinking. *Iranian Journal of Psychiatry*, 11(3), 140–146.

- Moreno-Peral, P., Conejo-Cerón, S., Motrico, E., Rodríguez-Morejón, A., Fernández, A., García-Campayo, J., ...Bellón, J. Á. (2014). Risk factors for the onset of panic and generalised anxiety disorders in the general adult population: A systematic review of cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 168, 337–348. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.06.021>
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A. ve Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(5), 557–572. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.06.001>
- Noyes, R. (2001). Comorbidity in Generalized Anxiety Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), 41–55. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70205-7](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70205-7)
- Ozcan, M., Uğuz, F. ve Cilli, A. S. (2006). Ayaktan Psikiyatri Hastalarında Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Yaygınlığı ve Ek Tanılar [The prevalence of generalized anxiety disorder and comorbidity among psychiatric outpatients]. *Turkish Journal of Psychiatry*, 17(4), 276–285.
- Persons, J. B., Mennin, D. S. ve Tucker, D. E. (2001). Common Misconceptions About the Nature and Treatment of Generalized Anxiety Disorder. *Psychiatric Annals*, 31(8), 501–507. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20010801-08>
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60 – 85. doi:10.1177/ 1754073908097189

- Roberts, R. D., Zeidner, M. ve Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion*, 1(3), 196.
- Roemer, L. ve Borkovec, T. D. (1993). Worry: Unwanted cognitive experience that controls unwanted somatic experience. In D. M. Wegner & J. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 220–238). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Roemer, L. ve Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54–68. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.54>
- Roemer, L., Molina, S. ve Borkovec, T. D. (1997). An investigation of worry content among generally anxious individuals. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(5), 314–319. <https://doi.org/10.1097/00005053-199705000-00005>
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D. ve Orsillo, S. M. (2005). Fear and Avoidance of Internal Experiences in GAD: Preliminary Tests of a Conceptual Model. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 71–88. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1650-2>
- Rowa, K., Waechter S., Hood, H.K., Antony, M.M. (2017). Generalized Anxiety Disorder. W. E. Craighead, D. J. Miklowitz ve L.W. Craighead (Ed.),

Psychopathology: History, diagnosis, and empirical foundations içinde (s. 206-252). Wiley

Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L. ve Mennin, D. S. (2006). Evidence of Broad Deficits in Emotion Regulation Associated with Chronic Worry and Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 469–480. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9055-4>

Saxena, P., Dubey, A. ve Pandey, R. (2011). Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2).

Sloan, D. M. ve Marx, B. P. (2004). Taking Pen to Hand: Evaluating Theories Underlying the Written Disclosure Paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121–137. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph062>

Sloan, D. M., Strauss, M. E. ve Wisner, K. L. (2001). Diminished response to pleasant stimuli by depressed women. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(3), 488–493. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.3.488>

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W. ve Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

Stein, M. B., Roy-Byrne, P. P., Craske, M. G., Bystritsky, A., Sullivan, G., Pyne, J. M., ...Sherbourne, C. D. (2005). Functional impact and health utility of anxiety disorders in primary care outpatients. *Medical Care*, 43(12), 1164–1170. <https://doi.org/10.1097/01.mlr.0000185750.18119.fd>

- Stein, M. B. ve Sareen, J. (2015). Clinical Practice. Generalized Anxiety Disorder. *The New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059–2068. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1502514>.
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S. ve Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303–313. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.001>
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K. ve Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 754–761. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000144694.30121.89>
- Tull, M. T., Stipelman, B. A., Salters-Pedneault, K. ve Gratz, K. L. (2009). An examination of recent non-clinical panic attacks, panic disorder, anxiety sensitivity, and emotion regulation difficulties in the prediction of generalized anxiety disorder in an analogue sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 275–282. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.08.002>
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2005). Emotion Dysregulation in Generalized Anxiety Disorder: A Comparison with Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89–106. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1651-1>

- van der Heiden, C., Methorst, G., Muris, P. ve van der Molen, H. T. (2011). Generalized anxiety disorder: Clinical presentation, diagnostic features, and guidelines for clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 58–73. <https://doi.org/10.1002/jclp.20743>
- Weisberg, R. B. (2009). Overview of generalized anxiety disorder: Epidemiology, presentation, and course. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 70 Suppl 2, 4–9.
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T. ve Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect?. *Eating behaviors*, 8(2), 162-169.
- Wittchen, H.U. (2002). Generalized anxiety disorder: Prevalence, burden, and cost to society. *Depression and Anxiety*, 16(4), 162–171. <https://doi.org/10.1002/da.10065>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish Version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-Clinical Samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503–1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Yilmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire-30 and

metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(6), 424–439. <https://doi.org/10.1002/cpp.589>

Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion (Washington, D.C.)*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>



EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu araştırma Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gamze Çarboğa tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın danışmanlığı Doç.Dr. Belma Bekçi ve Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Meral Ögütçü tarafından yapılmaktadır. Araştırmanın amacı duygu düzenleme süreçleri, yaşantısal kaçınma ve endişe arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırma yaklaşık olarak 15 dakika sürecektir. Kişisel bilgileriniz gizli tutulacak, elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmayabilir veya istediğiniz anda araştırmadan ayrılabilirsiniz. Ancak tüm soruları boş bırakmadan, samimiyetle yanıtlamanız araştırma sonuçları için çok önemlidir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Sizden beklenen yönergeleri dikkatlice okumanız ve her soruya size en yakın gelen cevabı vermenizdir.

Araştırma hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz tez yürütücüsü Gamze Çarboğa ile aşağıda belirtilen e-mail adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

☐ Evet ☐ Hayır

Katılımcı İmza:

Uygulayıcı Bilgileri:

Gamze Çarboğa

Ek 2. Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer

2. Yaşınız:

3. Eğitim Durumunuz: ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐

Doktora

4. Üniversiteniz:

5. Bölümünüz:

6. Sınıfınız:

7. İlişki durumunuz: ☐ İlişkisi var ☐ İlişkisi yok

8. Sigara kullanıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

9. Tanısı konulmuş fiziksel ya da psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?

☐ Var ☐ Yok

10. Tanısı konulmuş fiziksel ya da psikolojik bir rahatsızlığınız var ise, nedir?

11. Bu rahatsızlığa ilişkin ilaç kullanıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

12. İlaç kullanıyorsanız, ilacın adını belirtiniz.

Ek 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Form'a ait örnek maddeler

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli    ek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin yanındaki 5 noktalı    ekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek kutuyu X koyarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (%0- %10)	Bazen (%11- %35)	Yaklaşık yarı yarıya (%36- %65)	�o�u zaman (%66- %90)	Hemen hemen her zaman (%91- %100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa ya�arım.					
3. Kendimi kötü hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					

Ek 4. Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği'ne ait örnek maddeler

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen katılmıyorum	Kararsızım	Bazen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Olumlu bir duygu yaşadığımda insanlar tam olarak ne hissettiğimi rahatlıkla anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Bazı zamanlar acıklı filmleri izlerken ağlarım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	İnsanlar sıklıkla hissettiklerimi anlayamaz.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi'ne ait örnek maddeler

Lütfen geçirmiş olduğunuz son 15 günü dikkatlice düşününüz. Aşağıdaki testte sıralanan sorular bu 15 gün içerisinde sizi ne kadar rahatsız etti, belirlemeye çalışınız. Seçeneklerden hangisi size daha uygun geliyorsa işaretleyiniz.

Son 2 hafta içerisinde aşağıdaki problemler ne sıklıkta sizi rahatsız etti?

	Hiç	Sadece birkaç gün	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen hergün
1. Sinirli, kaygılı, uçuşumun kenarındaymış gibi hissetme				
2. Endişelenmeyi kontrol edememe ya da durduramama				

Ek 6. Penn Eyalet Endişe Ölçeği'ne ait örnek maddeler

	Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını, aşağıda verilen ölçekten yararlanarak değerlendiriniz ve uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Ben hiç tanımlamıyorum	Beni tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni tanımlıyor	Beni çok iyi tanımlıyor.
1.	Her şeyi yapmaya yeterli zamanım yoksa bunun için endişelenmem	1	2	3	4	5
2.	Endişelerim beni bunaltır.	1	2	3	4	5
3.	Yaşamakta olduğum şeyler hakkında endişelenme eğiliminde değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 7. Kabul ve Eylem Formu-II'ye ait örnek maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı, görüşünüzü ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Nerdeyse her zaman doğru	Her zaman doğru

1.	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7

Ek 8. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'ne ait örnek maddeler

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Her ifade, insanların duygularını düzenlemek için etrafındaki diğer kişileri nasıl kullandığını belirtmektedir.

Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve ardından bu ifade sizin için ne düzeyde geçerliyse ve ne kadar doğruysa 1'den (benim için hiç doğru değil) 5'e (benim için tümüyle doğru) kadar bir puan veriniz.

Lütfen bunu her ifade için yapınız. Bu ifadelerin yanlış ya da doğru cevabı yoktur, kendi duygu ve davranışlarınızı düşünerek içtenlikle ve hiçbirini atlamadan yanıt veriniz.

		Hiç doğru değil	Çok az doğru	Orta düzeyde doğru	Oldukça doğru	Tümüyle doğru
1.	Başka insanların duygularıyla nasıl baş ettiklerini öğrenmek, bana daha iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2.	Başka insanların, olayların görüldüğü kadar kötü olmadığını göstermeleri üzüntümü hafifletir.	1	2	3	4	5
3.	Sevincimi paylaşmak için heyecanlandığımda başka insanların çevremde olması hoşuma gider.	1	2	3	4	5

