



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ İLE AİLE  
ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, DUYGU DÜZENLEME VE BELİRSİZLİĞE  
TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ**

Sevgi BATTALOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2022



YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ İLE AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ,  
DUYGU DÜZENLEME VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ  
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Sevgi BATTALOĞLU

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2022

## KABUL VE ONAY

Sevgi Battaloğlu tarafından hazırlanan ‘‘Yaygın Kaygı Bozukluğu Belirtileri ile Aile Öngörülemezliği, Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi’’ başlıklı bu çalışma 01.06.2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Prof. Dr. İhsan Dağ (Başkan)

---

Doç. Dr., Sevginar Vatan (Danışman)

---

Dr. Gözde İkizer (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŐEN

Enstitü Müdürü

# YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ..... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

...../...../.....

**Sevgi BATTALOĞLU**

I “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**”

- (1) **Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.**
- (2) **Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.**
- (3) **Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. \* Kurum ve kuruluşlarla yapılan iş birliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.**  
**Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.**

**\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.**

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Doç. Dr. Sevginar VATAN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

*Sevgi BATTALOĞLU*

*Kıymetli annem Lütfiye Battaloğlu  
ve babam Ahmet Battaloğlu'na ...*

## TEŞEKKÜR

Öncelikle lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini hissettiğim, hem süpervizyon sürecinde hem de tez aşamasında sahip olduğu farklı bakış açılarıyla kendisinden pek çok şey öğrendiğim, endişelendiğim süreçlerde duruşuyla sakinleştiğim, birçok hatamda destek olmak için orada olduğunu bildiğim saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Sevginar Vatan'a sonsuz teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Öğrettikleriniz, meslek hayatımda varlığını sürdürmeye devam edecek.

Prof. Dr. İhsan Dağ'a ve Dr. Gözde İkizer'e tez savunma jürimde yer almayı kabul ettikleri ve değerli katkılarını sundukları için teşekkür ederim.

Hem lisans hem de yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden eğitim alabildiğim için kendimi şanslı bulduğum hocalarım Prof. Dr. İhsan Dağ, Dr. Melike Eğer Aydoğmuş, Doç. Dr. Sedat Işıklı, Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya, Dr. Arzu Özkan Ceylan ve Doç. Dr. Sait Uluç'a en içten teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Yüksek lisans eğitimim sırasında istatistik bilgisi ve bu bilgiyi paylaşma yönünde duyduğu istek ile kendime örnek aldığım Doç. Dr. Pınar Bıçaksız Demir'e teşekkür ederim. Kendisinden bir şeyler öğrenme fırsatını elde edebildiğim için büyük sevinç duyduğum ve öğretme aşkına hayran kaldığım değerli hocam Prof. Dr. Ferhunde Öktem'e teşekkür ederim. Lisans eğitimim sırasında her türlü konuda bilgi almak için kendisine başvurduğum, kapısının bana her zaman açık olduğunu bildiğim, benim göremediğim noktaları görerek önerilerde bulunan ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli hocam Dr. Hayal Yavuz Güzel'e emekleri için teşekkür ederim. Nezaketiyle ve güler yüzüyle kendisine soru sormamı kolaylaştırdığı ve her bir sorumu içten bir şekilde yanıtladığı için Doç. Dr. Zeynel Baran'a çok teşekkür ederim.

Aynı dönemde benzer zorluklar yaşarken gösterdiği sıcaklığı unutamayacağım, önce yol arkadaşım sonra Ankara'daki evim olan Ezgi Özkan'a; unutulması güç süpervizyon süreci sırasında birlikte öğrenmekten keyif duyduğum ve şefkatini en derinden hissettiğim güzel arkadaşım Özlem Torunoğlu'na; her daim gönül rahatlığıyla bilgisine başvurabildiğim değerli arkadaşım Eda Umutlu Aydın'a; hem kariyer hem de yaşamla



ilgili ne zaman kaygı duysam kendimi açabildiğim çok sevgili Cennet Süzme'ye ve son olarak değerli dönem arkadaşlarım Ayça Kapyapar ile Gizem Önal'a sonsuz kez teşekkürler. Yaşamımın bu dönemini sizinle paylaştığım için kendimi şanslı buluyorum.

Lisans eğitimimiz sırasında tanıştıktan sonra yollarımızın hiç ayrılmamasından mutluluk duyduğum, saatlerce sohbet edebildiğim ve her durumda yardımcı olmak için elinden geleni yapan canım Eylem İrem Morkoç, iyi ki varsın. Çocukluğumun bir parçası olan Elif Satioğlu'na bu süreçteki desteği için ayrıca teşekkür ederim. Dostluğumuzun ilk günkü gücünü kaybetmeden sürmesinin anlamı benim için çok büyük. Son olarak, her daim heyecanıma ortak olan, başarılarımla duyduğu gurur ile beni ilerlemeye teşvik eden ve birlikte büyümeye devam etmekten keyif duyduğum biricik arkadaşım Buse Alemdar'a desteği için çok teşekkür ederim.

“Arkandayız” diyerek huzur ve rahatım için ellerinden gelen her şeyi yapan canım annem Lütfiye Battaloğlu'na ve kıymetli babam Ahmet Battaloğlu'na tüm emekleri için teşekkür ederim. Zor dönemlerde, neşelenmem için yüzlerini görmemin yeterli olduğu ufaklığım Eda Battaloğlu'na ve değerli kardeşim Seda Battaloğlu'na hem bu tez özelinde veri toplama aşamasında hem de akıp giden hayatta gösterdikleri destek için çok teşekkür ederim.

Yaşamımdaki yerini ve sağladığı desteği kelimelerle ifade edemeyeceğim; üzüntüyü, mutluluğu, kaygıyı, güveni ve en çok da huzuru birlikte yaşayabildiğim için müteşekkire olduğum Mustafa Öztürk, iyi ki varsın.

Son olarak, birçok kez umutsuzluğa kapılmasına rağmen her seferinde bilgisayarın başına tekrar geçen ve bu tezin her aşamasında en çok emek gösteren kendime teşekkür ederim. Öğrenme isteğimi hiçbir zaman kaybetmeme umuduyla...

## ÖZET

BATTALOĞLU, Sevgi. *Yaygın Kaygı Bozukluğu Belirtileri ile Aile Öngörülemezliği, Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2022.*

İnsanların gelecekte karşılaşılabilecekleri olası olumsuz durumlar hakkında bilişsel bir hazırlık içine girmeleri yani endişelenmeleri yaşamlarını idame ettirmeleri için gereklidir. Ancak bu sürecin aşırı ve kontrol edilemez bir hal alması bireylerin yaşamlarını hatırı sayılır derecede etkileyen bir sorun haline dönüşebilmektedir. Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB), aşırı ve kontrol edilemeyen endişe ile karakterize bir sorundur. Bu çalışmanın amacı YKB belirtileri ile aile öngörülemezliği, duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş aralığındaki 380 kadın (%71,3) ve 153 (%28,7) erkek oluşturmaktadır (N=533). Katılımcıların yaş ortalaması 30.11'dir (SS=10.55). Araştırmada Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi, Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Geçmiş Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği, Özgül Duygular Temelli Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Gerçekleştirilen korelasyon analizlerinin sonuçlarına göre YKB belirtileri, endişe ve depresyon belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkinin aile öngörülemezliği toplam puanı, öğün boyutu, anne disiplin boyutu ve baba disiplin boyutu için geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak finansal öngörülemezlikler, anne ve baba kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasında ilişki bulunmamaktadır.

YKB belirtileri ile olumsuz duygular arasında pozitif yönde ilişkiler bulunurken olumlu duygular arasında negatif yönde ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Tekrar ölçümlü tek yönlü varyans analizi sonuçları (ANOVA) YKB belirtileri çerçevesinde oluşturulan belirti üst grubu ile belirti alt grubunun duygu örüntüleri açısından farklılaştığını göstermiştir. YKB belirtileri ile genel duygu düzenleme becerileri arasındaki negatif ilişkinin yanı sıra kaygı ve neşe gibi özgül duyguları düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasında da negatif yönde ilişkiler bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak,

belirsizliğe tahammülsüzlük ile YKB belirtileri arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmüştür.

Yürütölen aracı değişken analizlerinin sonuçları duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermiştir. Sonuçlar ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

### **Anahtar Sözcükler**

Yaygın Kaygı Bozukluğu Belirtileri, Aile Öngörülemezliği, Duygu Düzenleme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük

## ABSTRACT

BATTALOĞLU, Sevgi. *Examination of The Relationships Between Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Family Unpredictability, Emotion Regulation and Intolerance of Uncertainty*, Master Thesis, Ankara, 2022.

Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a problem characterized by excessive and uncontrollable worry. The aim of this study is to examine the relationships between GAD symptoms and family unpredictability, emotion regulation, and intolerance of uncertainty.

The sample consists of 380 women (71.3%) and 153 men (28.7%) between the ages of 18-65 (N=533). The mean age of the participants was 30.11 (SD=10.55). The Generalized Anxiety Disorder-7, Penn State Worry Questionnaire, The Resrospective Family Unpredictability Scale, Emotion Regulation Skills Questionnaire-Emotion Spesific, Emotion Regulation Skills Questionnaire, Intolerance of Uncertainty Scale and Beck Depression Inventory are used. According to the results of the correlation analyzes, there are positive and significant relationships between GAD symptoms, worry and depression symptoms. It is concluded that the relationship between family unpredictability and GAD symptoms are valid for family unpredictability total score, meal, mom discipline and dad discipline. However, there is no relationship between financial unpredictability, mom nurturance, dad nurturance and GAD symptoms.

While there are positive relationships between GAD symptoms and negative emotions, there were negative relationships between positive emotions and GAD symptoms. Results of one-way analysis of variance with repeated measures (ANOVA) shows that the upper-symptom and sub-symptom groups differs in terms of emotion patterns. In addition to the negative relationship between GAD symptoms and general emotion regulation skills, it is concluded that there are negative relationships between specific emotion regulation skills such as anxiety and joy and GAD symptoms. Finally, there is a positive relationship between intolerance of uncertainty and GAD symptoms.

The results of the mediation analyzes shows that emotion regulation skills and intolerance to uncertainty play a mediating role in the relationship between family unpredictability and GAD symptoms. The results are discussed in the light of the relevant literature.

**Keywords**

Generalized Anxiety Disorder Symptoms, Family Unpredictability, Emotion Regulation, Intolerance of Uncertainty

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	i
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI</b> .....	ii
<b>ETİK BEYAN</b> .....	iii
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	v
<b>ÖZET</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	xi
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	xvi
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	xviii
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>1. BÖLÜM: KURAMSALÇERÇEVE</b> .....	2
<b>1.1. YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU</b> .....	2
1.1.1. Yaygınlık.....	2
1.1.2. Eş Tanı ve Prognoz .....	4
1.1.3. Yaygın Kaygı Bozukluğunun Tarihçesi.....	6
1.1.4. Endişenin Yaygın Kaygı Bozukluğundaki Yeri.....	9
<b>1.2. AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU VE ENDİŞE</b> .....	12
<b>1.3. DUYGULAR, DUYGU DÜZENLEME, YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU VE ENDİŞE</b> .....	16
1.3.1. Artmış Duygu Yoğunluğu.....	16
1.3.2. Duygulara İlişkin Zayıf Anlayış .....	18
1.3.3. Olumsuz Tepkisellik .....	19
1.3.4. İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Stratejileri.....	20

<b>1.4. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU VE ENDİŞE</b> .....	23
<b>1.5. AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, DUYGU DÜZENLEME, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU</b> .....	26
1.5.1. Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	26
1.5.2. Aile Öngörülemezliği ve Duygu Düzenleme Becerileri.....	27
1.5.3. Aile Öngörülemezliği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	29
<b>1.6. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ, AMACI VE ARAŞTIRMA SORULARI</b> .....	31
<b>2. BÖLÜM: YÖNTEM</b> .....	33
<b>2.1. ÖRNEKLEM</b> .....	33
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI</b> .....	38
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	39
2.2.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi (YAB-7).....	39
2.2.3. Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ).....	40
2.2.4. Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği (GDAÖÖ).....	41
2.2.5. Özgül Duygular Temelli Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ-DÖ).....	41
2.2.6. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ).....	42
2.2.7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ).....	43
2.2.8. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	44
<b>2.3. İŞLEM</b> .....	44
<b>2.4. VERİ ANALİZİ</b> .....	45
<b>3. BÖLÜM: BULGULAR</b> .....	47
<b>3.1. BETİMSSEL İSTATİSTİKLER</b> .....	47
<b>3.2. ENDİŞE, DEPRESYON BELİRTİLERİ, AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE</b>	

## **BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE YKB BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENDİĞİ ANALİZ SONUÇLARI..49**

3.2.1. Endişe, Depresyon Belirtileri ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	50
3.2.2. Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	50
3.2.3. Duygular ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ...	52
3.2.3.1. Duygular ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkiler .....	52
3.2.3.2. Özgül Duyguların Deneyimlenme Şiddeti Açısından YKB Belirti Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması: T-Test Sonuçları .....	53
3.2.3.3. Belirti Gruplarında Duygu Örüntülerinin İncelenmesi: ANOVA Sonuçları.....	56
3.2.4. Duygu Düzenleme Becerileri ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	59
3.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	62

## **3.3. AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ İLE YKB BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DEĞİŞKENLERİNİN ARACI ROLLERİNİN İNCELENMESİ.....63**

3.3.1. Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi.....	64
3.3.2. Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünün İncelenmesi.....	66

## **4. BÖLÜM: TARTIŞMA..... 69**

### **4.1. ENDİŞE, DEPRESYON BELİRTİLERİ, AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE YKB BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI..... 69**

4.1.1. Endişe, Depresyon Belirtileri ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması .....	69
4.1.2. Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	71



4.1.3. Duygular ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ...	78
4.1.3.1. Belirti Gruplarındaki Duygu Örüntülerinin Tartışılması .....	82
4.1.4. Duygu Düzenleme Becerileri ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	84
4.1.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	90
<b>4.2. AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ İLE YKB BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN ARACI ROLLERİNİN TARTIŞILMASI .....</b>	<b>91</b>
4.2.1. Aile Öngörülemezlği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünün Tartışılması.....	91
4.2.2. Aile Öngörülemezlği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünün Tartışılması.....	94
<b>4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEKTEKİ ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER .....</b>	<b>97</b>
<b>4.4. ARAŞTIRMA SONUÇLARININ ÖNEMİ VE KLİNİK UYGULAMAYA SAĞLAYABİLECEĞİ KATKILAR.....</b>	<b>100</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>103</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>106</b>
<b>EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....</b>	<b>145</b>
<b>EK 2. YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU-7 (YAB-7) TESTİ.....</b>	<b>149</b>
<b>EK 3. PENN EYALET ENDİŞE ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>150</b>
<b>EK 4. GEÇMİŞE DÖNÜK AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>151</b>
<b>EK 5. ÖZGÜL DUYGULAR TEMELLİ DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>153</b>
<b>EK 6. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>155</b>
<b>EK 7. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>156</b>
<b>EK 8. BECK DEPRESYON ENVANTERİ.....</b>	<b>158</b>
<b>EK 9. ETİK KOMİSYON İZİNİ.....</b>	<b>162</b>

<b>EK 10. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....</b>	<b>163</b>
<b>EK 11. COVID-19 İLİŞKİLİ ÖZELLİKLER İLE ANA DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER.....</b>	<b>165</b>
<b>EK 12. ORJİNALLİK RAPORU .....</b>	<b>172</b>

## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	<b>33</b>
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Kullanılan Tüm Ölçeklerden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	<b>48</b>
<b>Tablo 3.</b> Endişe, Depresyon Belirtileri ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları .....	<b>50</b>
<b>Tablo 4.</b> Aile Öngörülemeziği ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkiyi İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları.....	<b>51</b>
<b>Tablo 5.</b> Duygular ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları.....	<b>53</b>
<b>Tablo 6.</b> Belirti Grupları Arasındaki Farkları Özgül Duygular Açısından İncelemek İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları .....	<b>54</b>
<b>Tablo 7.</b> Duygular ve Belirti Grubu İçin Gerçekleştirilen Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları .....	<b>56</b>
<b>Tablo 8.</b> Duygu Düzenleme Becerileri ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları .....	<b>60</b>
<b>Tablo 9.</b> Özgül Duyguları Düzenleme Becerileri ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları.....	<b>61</b>
<b>Tablo 10.</b> Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkiyi İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları .....	<b>62</b>
<b>Tablo 11.</b> Aile Öngörülemeziği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünü İncelemek İçin Gerçekleştirilen Aracı Değişken Analizi Sonuçları.....	<b>65</b>
<b>Tablo 12.</b> Aile Öngörülemeziği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünü İncelemek İçin Gerçekleştirilen Aracı Değişken Analizi Sonuçları.....	<b>67</b>
<b>Tablo 13.</b> COVID-19 Tanısı Almış Olmak İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları .....	<b>165</b>

<b>Tablo 14.</b> Ailede COVID-19 Tanısı Alan Birinin Bulunması İçin Gerçekleştirilen T-Test Sonuçları .....	<b>165</b>
<b>Tablo 15.</b> COVID-19 Salgını Sebebiyle Karantinaya Alınmak İçin Gerçekleştirilen T-Test Sonuçları.....	<b>166</b>
<b>Tablo 16.</b> COVID-19 Salgını Sebebi ile Aileden Birini Kaybetmek İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları .....	<b>166</b>
<b>Tablo 17.</b> Birlikte Yaşanan Kişiler Arasında COVID-19 İçin Riskli Grupta Olan Bireylerin Bulunması İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları.....	<b>167</b>
<b>Tablo 18.</b> COVID-19 Salgını Fiziksel Sağlığı Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları.....	<b>168</b>
<b>Tablo 19.</b> COVID-19 Salgını Psikolojik Sağlığı Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları.....	<b>168</b>
<b>Tablo 20.</b> COVID-19 Salgını Eğitim Hayatını Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları.....	<b>169</b>
<b>Tablo 21.</b> COVID-19 Salgını Ekonomik Açından Hayatı Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları.....	<b>169</b>
<b>Tablo 22.</b> COVID-19 Salgını Hayatı Sosyal Aktivite Açısından Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları .....	<b>170</b>

## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil 1.</b> Farklı Duyguların Deneyimlenme Şiddetlerinin Belirti Alt ve Üst Grupları İçin Gösterimi.....	<b>55</b>
<b>Şekil 2.</b> Belirti Alt Grubunda Farklı Duyguların Deneyimlenme Şiddetleri .....	<b>58</b>
<b>Şekil 3.</b> Belirti Üst Grubunda Farklı Duyguların Deneyimlenme Şiddetleri.....	<b>58</b>
<b>Şekil 4.</b> Aracı Değişken Modeli Gösterimi.....	<b>64</b>
<b>Şekil 5.</b> Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünü İncelemek İçin Gerçekleştirilen Aracı Değişken Analizi Sonuçları .....	<b>64</b>
<b>Şekil 6.</b> Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünü İncelemek İçin Gerçekleştirilen Aracı Değişken Analizi Sonuçları.....	<b>66</b>

## GİRİŞ

Kaygı bozukluklarının temelinde yaşamı önemli ölçüde etkileyen ve şiddetli düzeyde deneyimlenen kaygı yer almaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Yapılan çalışmalar kaygı bozuklukları yaygınlığının %13,6 ile %28,8 arasında değiştiğini göstermektedir (Michael ve ark., 2007). Bu sorunları yaşayan kişiler; sosyal ilişkilerinde daha fazla sorun bildirmekte (de Lijster ve ark., 2018), uzun süre devam eden işsizlik dönemleri yaşamakta ve sağlık hizmetlerinden daha sık yararlanmaktadırlar (Leon ve ark., 1995). Dolayısıyla bu bireylerin yaşam kaliteleri çeşitli açılardan bozulmaktadır.

Kişilerin yaşam kalitesi üzerinde böylesi etki gösteren psikolojik durumların çevresel, bireysel ve fizyolojik olarak ilişkili olduğu etmenlerin incelenmesi kaygı bozuklukları ile ilgili gerçekleştirilen önleme ve müdahale uygulamaları için önem arz etmektedir. Kaygı bozuklukları bağlamında gerçekleştirilmiş çok sayıda araştırma bulunmasının yanı sıra yaygın kaygı bozukluğu, araştırmalara konu olması bakımından görece geri planda kalmıştır. Bu sebeple bu tez çalışması kapsamında yaygın kaygı bozukluğunun ilişkili olabileceği çevresel ve bireysel özelliklerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bireylerin içinde bulunduğu çevrenin bir özelliği olarak aile öngörülemesizliği; bireysel özellikler çerçevesinde ise duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ele alınmıştır.

# 1. BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU

Yaygın kaygı bozukluğu (YKB), gündelik hayat ile ilgili, birden fazla alana yayılmış aşırı ve kontrol edilemeyen endişe ile karakterize olan bir rahatsızlıktır (APA, 2013). YKB tanısı için söz konusu endişeye; huzursuzluk ya da gerginlik hissi, kolay yorulma, odaklanmada güçlük, kolay kızma, kas gerginliği ve uykuya dalmada ve/veya uykuyu sürdürmede zorluk belirtilerinden en az üçünün en az altı ay süre boyunca eşlik etmesi gerekmektedir. Bu belirtiler diğer psikiyatrik bozukluklarla daha iyi açıklanamamalıdır.

#### 1.1.1. Yaygınlık

YKB'nin yaşam boyu yaygınlığı %3,7, 12 aylık yaygınlığı %1,8 ve 30 günlük yaygınlığı %0,8'dir (Ruscio ve ark., 2017). Psikiyatrik bozuklukların epidemiyolojisini araştırmak amacıyla ülkemizde yürütülen bir çalışmada ise YKB'nin yaygınlığı %6,8 olarak ifade edilmiştir (Keskin ve ark., 2013). Üniversite öğrencilerinde bu oranın %5,81 (İnanç ve ark., 2004) ileri yetişkin bireylerde ise %2,80 (Mackenzie ve ark., 2011) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 55 ve üstü yaştaki katılımcılar için YKB yaygınlığının yaş ilerledikçe azaldığı bildirilmektedir (Boehlen ve ark., 2020; Mackenzie ve ark., 2011). Kaygı bozuklukları kapsamında değerlendirilen psikolojik rahatsızlıklarda olduğu gibi YKB'nin görülme sıklığı da cinsiyetler arasında farklılaşmakta ve kadınlarda daha fazla yaygın olduğu bilinmektedir (Carter ve ark., 2001). Bu bulgu ile benzer olarak ülkemizde de YKB belirtilerinin kadınlarda daha fazla görüldüğüne işaret eden araştırma bulguları yer almaktadır (Keskin ve ark., 2013; Özcan ve ark., 2006).

YKB, günlük yaşamla ilgili endişeleri içerdiğinden küresel olarak insanlar üzerinde etki gösteren stres verici olayların YKB belirtilerinin yaygınlığı ile ilişkili olabileceği

düşünülmektedir. 2019 yılında Çin’de ortaya çıkan koronavirüsünün (COVID-19) oldukça kısa sürede küresel olarak etki göstermesi sebebiyle durum Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2020) tarafından pandemi olarak değerlendirilmiştir. COVID-19 ilişkili psikolojik zorlanma ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır (Umutlu Aydın, 2022). Bunun yanı sıra, COVID-19 salgınının psikolojik etkilerini incelemek amacıyla yürütülen çalışmaların birinde üniversite öğrencilerinin dörtte birinin şiddetli düzeyde YKB belirtisi bildirdikleri görülmüştür (Dratva ve ark., 2020). Bu süreçte kadınların erkeklere kıyasla daha fazla YKB belirtisi bildirdiği tespit edilmiştir (Ünal ve Gücük, 2021). Ek olarak; pandemi sebebiyle iş kaybı yaşamak, daha genç olmak ve kişinin kendisi ya da önemli diğerleri için bulaş riskinden şüphelenmesi ile YKB belirtileri pozitif yönde ilişkili gözükmemektedir (Hyland ve ark., 2020).

YKB tanı kriterlerini karşılayacak ölçüde belirti deneyimleyen bireylerin yanı sıra YKB belirtilerini eşik altı düzeyde deneyimleyen bireyler de bulunmaktadır. Bir çalışmada YKB belirtilerinin tamamını deneyimleyen bireylerin örneklemin %2,6’sını oluştururken eşik altı düzeyde belirti deneyimleyen bireylerin örneklemin %2,3’ünü oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifade ile YKB belirtilerini tanı alacak ölçüde deneyimleyen kişiler ile neredeyse aynı sayıda kişi YKB belirtilerini eşik altı düzeyde deneyimlemektedir. YKB belirti düzeyi ile intihar düşünceleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmanın sonuçlarına göre eşik altı düzeyde belirti bildiren katılımcıların %61’i bu belirtilerin yaşam kalitelerini önemli ölçüde düşürdüğünü bildirmektedir. Bu çalışmaya göre, herhangi bir YKB belirtisi bildirmeyen katılımcılar ile kıyaslandığında YKB tanısı alacak düzeyde belirti bildiren ve eşik altı düzeyde belirti deneyimleyen katılımcılar anlamlı olarak daha fazla intihar düşüncesine sahiptir (Gilmour, 2016). Benzer şekilde, YKB belirtileri ile tıbbi olarak açıklanamayan ağrı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Beesdo ve ark., 2009) eşik altı düzeyde YKB belirtisi deneyimleyen bireyler için YKB belirtileri ile tıbbi olarak açıklanamayan ağrı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular değerlendirildiğinde, YKB tanısı alan bireyler kadar YKB belirtilerini eşik altı düzeyde deneyimleyen bireylerin de göz önüne alınması ve YKB belirtilerinin boyutsal olarak değerlendirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.



### 1.1.2. Eş Tanı ve Prognoz

YKB'nin genellikle yetişkinlik döneminde başladığı, kronik bir seyir izlediği ve eş tanı oranının oldukça yüksek olduğu (%81,9) ifade edilmektedir (Ruscio ve ark., 2017). 55 yaş üstü ve YKB tanı kriterlerini karşılayan bireylerde eş tanı olarak madde kullanım bozukluğunun görülme olasılığı 2 kat, diğer bir kaygı bozukluğunun görülme olasılığı 9 kat ve duygudurum bozukluklarından birinin görülme olasılığı yaklaşık 15-16 kat daha yüksektir (Mackenzie ve ark., 2011). YKB'ye sıklıkla eşlik eden psikolojik rahatsızlıklar arasında erkekler için madde kullanım bozuklukları ve antisosyal kişilik bozukluğu, kadınlar için ise duygudurum bozuklukları ve diğer kaygı bozuklukları yer almaktadır (Vesga-López ve ark., 2008). YKB tanısı alan bireylerin yaşam kalitelerindeki bozulma, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış bireyler ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha fazladır ve eşlik eden depresyon bu bozulmayı artırmaktadır (Barrera ve Nordon, 2009). YKB tanı kriterlerini karşılayan bireylerin yarısının majör depresif bozukluk tanı kriterlerini de karşılaması (Özcan ve ark., 2006; Ruscio ve ark., 2017) bu bireylerin yaşam kalitelerindeki bozulma hakkında daha fazla bilgi vermektedir. Henning ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen araştırma sonuçlarına göre YKB tanı kriterlerini karşılayan ve eş tanısı bulunan bireyler, eş tanının görülmediği bireylere kıyasla sosyal ilişkilerinde daha fazla bozulma ve yaşam memnuniyetlerinde daha fazla düşüş rapor etmişlerdir.

YKB tanısı alan bireyler eş tanı olarak sıklıkla majör depresif bozukluk tanısı almaktadırlar (Özcan ve ark., 2006). Majör depresif bozukluk, çökkün duygudurum ve çeşitli etkinliklere karşı gösterilen ilgideki azalma ile karakterize olan bir duygudurum bozukluğudur (APA, 2013). YKB belirtileri ile benzer olarak bu bozukluğun tanı kriterleri arasında odaklanmakta ve uyumakta güçlük yaşama bulunmaktadır. Ayrıca çok fazla kilo vermek ya da kilo almak, psikodevinimsel ajitasyon ya da yavaşlama, enerji düşüklüğü, değersizlik hisleri ve intihar düşünceleri tanı kriterleri arasında yer alan diğer belirtilerdir. Araştırmacılar her iki bozuklukta da gelecekle ilgili olumsuz değerlendirmelerin önemli bir yer tuttuğunu ifade etmektedirler (Miranda ve Mennin, 2007). Örneğin, YKB tanısı almış bireyler ile majör depresif bozukluk tanısı almış kişilerin endişe düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bildirilmiştir (Starcevic,

1995). Dolayısıyla, bu iki bozukluğun sıkça birlikte görülmesinde yoğun olumsuz düşüncelerin önemli bir yer tutuyor olabileceği düşünülmektedir (Ruscio ve ark., 2011).

YKB tanısı almış bireylerin birinci basamak hekimlere başvurma olasılığı panik bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış bireylere oranla daha yüksektir ve birinci basamak hekimlerine başvuran hastaların %7,6'sı YKB tanı kriterlerini karşılamaktadır (Kroenke ve ark., 2007). Ülkemizde ise birinci basamak hekimlere baş ağrısı şikâyeti ile başvuran bireylerin %28,9'unun YKB tanı kriterlerini karşıladığı ifade edilmektedir (Savaşhan ve ark., 2010). Bu farkın, Türkiye'de yaşayan bireylerin YKB ile ilgili yakınmalarını baskın olarak bedensel belirtiler olarak deneyimlemeleri ve ifade etmeleri sebebiyle olduğu düşünülmektedir (Asoğlu ve ark., 2018).

YKB, sosyal kaygı bozukluğu ve panik bozukluk belirtilerini çeşitli derecelerde deneyimleyen hastalar ile yürütülen bir çalışmada katılımcılar sekiz sene boyunca belirtilerindeki azalma ve belirtilerinin nüksü açısından değerlendirilmiştir (Yonkers ve ark., 2003). Bu çalışmada YKB tanı kriterlerini karşılayan katılımcılardaki iyileşmenin diğer bozukluklara kıyasla daha uzun sürede ortaya çıktığı ve 3 ya da 4 yıl içinde kadınların %10'unun erkeklerin ise %5'inin tamamen iyileştiği sonucuna ulaşılmıştır. Sekiz yılın sonunda, YKB tanı kriterlerini karşılayan erkekler ve kadınlar arasında iyileşme oranı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılamamış; erkeklerin %43'ünde kadınların ise %36'sında nüks görülmüştür. 55 yaş üstü katılımcıların YKB belirtileri açısından üç yıl ara ile değerlendirildiği bir başka çalışmada ise ilk değerlendirmede YKB riski altında olan bireylerin %24,4'ünün ikinci değerlendirmede de aynı risk altında olduğu gözlenmiştir. İlk değerlendirmedeki YKB belirtilerinin şiddeti, üç yıl sonra gerçekleştirilen ikinci değerlendirmedeki YKB belirti şiddetinin en güçlü yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır (Boehlen ve ark., 2020). Bu bulgular YKB ve YKB belirtilerinin kronik seyri hakkında bilgi vermektedir.

YKB; bedensel, psikolojik ve sosyal sonuçları ile bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple YKB'nin gelişmesinde ve sürmesinde etkili olan etmenleri

belirlemeye yönelik girişimlerin önleme ve müdahale çalışmaları için önemli olabileceği öngörülmektedir.

### 1.1.3. Yaygın Kaygı Bozukluğunun Tarihçesi

YKB bir bozukluk olarak tanımlanmadan yıllar önce yaygın kaygının temel özelliklerini içeren bir tanımlama Freud tarafından oluşturulmuştur. Freud (1962), nevrasteni nevrozunun genel kabul gören tanımını oluşturabilmek amacıyla etiyolojik ve septomolojik yönden nevrasteni nevrozundan farklı olan anksiyete nevrozunu tanımlamıştır. Freud'a göre anksiyete nevrozu dört temel klinik özelliği barındırmaktadır. Bu özellikler sırasıyla genel sinirlilik hali, kaygılı beklenti yani kronik endişe, anksiyete atakları ve ikincil fobik kaçınmadır. Freud genel sinirlilik halinin anksiyete nevrozunda sıklıkla gözlenen bir belirti olarak karşımıza çıktığını ifade etmektedir. Kaygılı beklenti ise kişinin herhangi bir durum ile ilgili olarak somut bir temeli bulunmamasına rağmen felaket senaryoları üretmesidir. Örneğin kaygılı beklentisi olan bir kişi, eşi her öksürdüğünde eşinin zatürre olduğunu, öldüğünü ve cenazesinde olduğunu zihninde canlandırabilir. Burada serbest yüzen (free-floating) bir kaygı olduğunu ifade eden Freud, bu kaygının çeşitli durumlarla ilişkili olarak ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Bir diğer ifade ile birey kronik olarak kaygılı hissetmektedir ancak söz konusu kaygının nesnesi hızlıca değişebilmektedir. Kaygılı beklenti, günümüzde YKB'nin temel özelliği olarak kabul edilen aşırı endişenin erken yıllardaki kavramsallaştırması olarak görülmektedir (Rickels ve Rynn, 2001). Bu şiddetli kaygıya kalp atım hızında artış, nefes darlığı, terleme, titreme, ölme veya delirme düşünceleri gibi belirtilerin eşlik etmesi ise anksiyete ataklarını oluşturmaktadır. Anksiyete nevrozu, günümüzde yaygın kaygıyı tanımlarken kullanılan çeşitli klinik özelliklerin yanı sıra panik atak belirtilerini de (APA, 2013) içine alan kapsamlı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

APA tarafından psikiyatrik bozuklukları tanımlamak ve kategorileştirmek amacıyla yayımlanan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'ın (DSM) ilk baskısında (1952) yayılmış, belirli bir durum ya da objeye yönelik olmayan kaygı "anksiyete tepkisi" olarak kavramsallaştırılmıştır. Anksiyete tepkisinin, kaygılı beklenti ile karakterize olduğu ve normal endişeden farklı olduğu belirtilmiştir. Şiddetli kaygıya

bedensel belirtilerin de eşlik edebileceği ifade edilmekle birlikte bu belirtiler özgülleştirilmemiştir. DSM'nin ikinci baskısında ise tanımda herhangi bir değişiklik yapılmamıştır (APA, 1968).

YKB bir kavram olarak ilk kez 1980 yılında, DSM'nin üçüncü baskısında yer almıştır. En az bir ay boyunca devam eden ısrarcı ve sürekli kaygı, bozukluğun merkezine yerleştirilmiştir. Motor gerginlik, otonom sinir sistemi hiperaktivitesi, endişeli beklenti ve tetikte olma başlıkları altında bir dizi ek belirtinin bu kaygıya eşlik edebileceği ifade edilmiştir. Örneğin sadece otonom sinir sistemi hiperaktivitesi başlığı altında; terlemek, kalp sıkışması, ağız kuruluğu, baş dönmesi, sıcak ya da soğuk basması, mide rahatsızlığı gibi birçok belirti listelenmiştir. Bireyin YKB tanısı alması için günlük yaşamla ilgili birden fazla alan hakkında deneyimlediği sürekli kaygıya dört belirti grubunda yer alan en az üç belirtinin eşlik etmesi gerekmektedir. DSM-I ve DSM-II'den farklı olarak süre kriteri ve eşlik edebilecek bedensel belirtiler eklenerek tanımın kapsamı daraltılmasına rağmen DSM-III kriterleri çerçevesinde yürütülen bir çalışmada (Di Nardo ve ark., 1983) kaygı bozuklukları arasında en düşük tanı güvenilirliğine sahip bozukluğun YKB ( $\kappa = .47$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu sonucun DSM-III'teki YKB tanı kriterlerinin yeterince açık olmaması ile ilgili olabileceğini belirtmişlerdir. DSM-III'teki bu kriterler çerçevesinde YKB tanısı, bireylere ancak diğer kaygı bozuklukları dışlandığı takdirde konulabildiği için YKB "artık kategori" olarak değerlendirilmiştir (Barlow ve ark., 1986; Slade ve Andrews, 2001). DSM-III-R (1987) ile YKB tanı kriterleri daha fazla özgülleştirilmiştir ancak yargıcılar arası güvenilirlik değeri çok az yükselmiştir ( $\kappa = .53$ , Di Nardo ve ark., 1993). DSM-IV ile birlikte sürekli endişeye eşlik edebilecek bedensel belirti sayısı 18'den 6'ya düşürülmüştür (APA, 1994). Ek olarak, tanı kriterleri arasına aşırı endişenin birey tarafından kontrol edilemez olarak değerlendirmesi dahil edilmiştir. DSM-IV kriterlerine göre tanı güvenilirliklerinin incelendiği bir çalışmada YKB'nin tanı güvenilirliğinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır ( $\kappa = .67$ ; Brown ve ark., 2001). Tanı güvenilirliğindeki artışın gerçekleştirilen değişikliklerle ilgili olabileceği ifade edilmiştir (Gordon ve Heimberg, 2011).

DSM-III ile birlikte YKB'nin bağımsız bir bozukluk olarak kabul edilip edilemeyeceği yönünde araştırmalara ihtiyaç duyulmuştur (Breier ve ark., 1985). Freud (1962) anksiyete

nevrozu tanımlamasında, sürekli kaygıya kimi zaman panik atakların eşlik edebileceğini aktarmıştır. Antidepresan ilaçların, bireylerin deneyimlediği panik atak belirtilerini hafifletirken kaygılı beklenti üzerinde herhangi bir etkiye sebep olmadığı yönünde bulgulara ulaşıldığında (Klein, 1964) panik atak ile YKB'nin iki farklı patoloji olabileceği göz önünde bulundurulmuştur. Bunun bir sonucu olarak DSM-III'te anksiyete nevrozu klinik görünüm açısından panik bozukluk ve YKB olarak ikiye ayrılmıştır (APA, 1980). Bu ayrımın geçerliğine yönelik çeşitli çalışmalar yürütülmüştür. Anderson ve arkadaşları (1984) tarafından yürütülen çalışmada panik bozukluk tanısı alan katılımcılar ile YKB tanısı alan katılımcılar arasında belirti örüntüsü açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Panik bozukluk tanısı almış katılımcılar, YKB tanısı almış katılımcılara kıyasla otonom sinir sistemi ile ilişkili daha fazla sayıda belirti bildirmiştir. YKB'nin panik bozukluğa göre daha erken başlangıçlı ve yavaş ilerleyen bir rahatsızlık olduğu çalışmanın diğer sonuçları arasında yer almaktadır. Bunun yanında panik bozukluğun DSM-III kriterleri için yargıcılar arası güvenilirlik değeri diğer kaygı bozukluklarından daha yüksektir (Di Nardo ve ark., 1983). Bu çalışmaların sonuçları DSM-III'te gerçekleştirilen ayrımı destekler niteliktedir. Bir başka destek ise Vietnam bölgesinde görev almış tek ve çift yumurta ikizleri ile yürütülen bir çalışmadan gelmektedir (Chantarujikapong ve ark., 2001). Çalışma sonuçlarına göre panik bozukluğun ortaya çıkmasında YKB ile paylaşılmayan hastalığa özgü genetik etmenlerin rol aldığı bulgulanırken YKB için hastalığa özgü genetik etmenlere ulaşılamamıştır. Panik bozukluğun genetik etmenlerle daha fazla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Skre ve ark., 1993).

YKB hakkındaki tartışmalar arasında YKB ile majör depresif bozukluk arasındaki ilişki de bulunmaktadır (van der Heiden ve ark., 2011). Majör depresif bozukluk ile eş tanı oranının yüksek olması ve ortak genetik etmenlerle ilişkili olmaları (Kendler ve ark., 1992; Roy ve ark., 1995) gibi sebeplerle YKB'nin bir duygudurum bozukluğu olup olmadığı konusunda tartışmalar sürmüştür (Mennin ve ark., 2008) ve majör depresif bozukluk ile aynı kategoride yer alması konusunda önerilerde bulunulmuştur (Watson, 2005). Bunun yanında majör depresif bozukluğun tüm diğer kaygı bozukluklarına eşlik ettiğini belirten ve YKB ile majör depresif bozukluğun güvenilir bir şekilde ayrıştırılabildiğini aktaran araştırmacılar da bulunmaktadır (Hettema, 2008; Riskind ve

ark., 1987). YKB'nin DSM'deki yeri hakkındaki bu tartışmalara rağmen DSM'nin en güncel hali olan beşinci baskısında YKB, kaygı bozuklukları kategorisi altında ayrı bir bozukluk olarak yerini korumaktadır (APA, 2013).

#### **1.1.4. Endişenin Yaygın Kaygı Bozukluğundaki Yeri**

YKB tanısı almış bireyler tarafından aşırı ve kontrol edilemez olarak değerlendirilen endişe YKB'nin etiolojisini incelemek amaçlı yürütülen çalışmaların merkezinde yer almakta, belirtilerin gelişmesinde ve sürmesinde oldukça önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Borkovec ve arkadaşları (1983) tarafından endişenin özelliklerini araştırmak amacıyla yürütülen çalışmada endişe “olumsuz duygu yüklü ve görece kontrol edilemeyen düşünce ve imajlar zinciri” (s.10) olarak tanımlanmış ve gelecekte karşılaşılabilecek olumsuz durumlara ilişkin zihinsel bir problem çözme girişimi olarak değerlendirilmiştir. Diğer bir ifade ile endişe, gelecekte karşılaşılması olası, olumsuz nitelikteki durumlara hazırlıklı olma ve başa çıkma yolları üzerine düşünme yöntemidir. Söz konusu çalışmada; endişe sürecine en fazla eşlik eden duygunun kaygı olduğu, endişe içeriğini oluşturan sorunların çoğunlukla (%46,9) gelecekle ilgili olduğu ve kronik olarak endişeli olan bireylerin olmayan bireylere göre endişeyi daha yüksek düzeyde kontrol edilemez olarak değerlendirdiği sonuçları elde edilmiştir.

Endişe ve kaygı arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkinin bulunması (Khawaja ve Chapman, 2007; Zebb ve Beck, 1998) bu iki kavramın aynı yapıyı yansıttığına dair tartışmalara sebep olmuştur. Bu kapsamda yürütülen bir çalışmada kaygı ile olumsuz duygulanım arasında ve endişe ile bireylerin problem çözme tarzı arasında daha güçlü bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zebb ve Beck, 1998). Buna ek olarak endişe ile kaygı arasındaki ilişkinin çift yönlü olmadığı ve endişelenmenin kaygının ortaya çıkmasında etkili olduğu ancak tam tersi durumun geçerli olmadığı ifade edilmektedir (Gana ve ark., 2001). Elde edilen çalışma bulguları doğrultusunda gelişen ortak anlayışa göre endişe genellikle kaygının bilişsel yönü olarak görülmektedir. Robichaud ve Dugas (2015) endişenin bilişsel bir süreç olduğunu, tipik olarak bir “Ya ..... olursa” ile başladığını, gelecekle ilgili düşüncelerden oluştuğunu ve her zaman olumsuz bir nitelik

taşıdığını belirtmiştir. Endişe epizodları, genellikle bir felaket ile sonlanan senaryolardan meydana gelmektedir.

Klinik olmayan örneklem ile YKB tanı kriterlerini karşılayan bireyler karşılaştırıldığında, iki grup arasında endişelerin içeriği açısından farklılık bulunmadığı (Diefenbach ve ark., 2001) ancak YKB tanı kriterlerini karşılayan bireylerin gün içinde endişelenmek için daha fazla zaman harcadığı ve endişelenme eğilimlerinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Dupuy ve ark., 2001). Bununla birlikte kişilerin içinde buldukları yaşam dönemi kimi özgül endişe içerikleri ile ilişkili gözükmektedir. YKB tanısı almış 65 yaş üstü bireyler baskın olarak kendi sağlıkları ve hayatlarındaki değer verdikleri insanların iyilik halleri ile ilgili endişelenmekteyken 45 yaş altı kişiler ise baskın olarak gelecek ile ilgili endişe duymaktadırlar (Altunoz ve ark., 2018). Benzer biçimde, YKB tanısı almış ve gebeliğin son döneminde olan kadınların baskın olarak ebeveynlikle ilgili endişeler bildirdikleri görülmüştür (Goldfinger ve ark., 2020).

YKB'deki endişenin niteliğini incelemek amacıyla yürütülen bir çalışmada (Borkovec ve Inz, 1990) YKB tanısı almış bireyler ve karşılaştırma grubu, gevşeme ile endişe epizotlarında sahip oldukları düşüncelerin içeriği açısından değerlendirilmiştir. Bu çalışmaya göre gevşeme sırasında, karşılaştırma grubundaki bireyler daha fazla düzeyde imaj yani görüntü (duyusal uyarılma) rapor ederken YKB tanısı almış bireyler eşit düzeyde düşünce (sözel-dilsel içerik) ve görüntü rapor etmişlerdir. Karşılaştırma grubundaki bireylerden herhangi bir konu hakkında endişelenmeleri istendiğinde bu bireyler imajdan daha çok düşünce bildirmişlerdir.

Bu sonuçlar doğrultusunda Borkovec ve arkadaşları (2004) YKB'nin Kaçınma Kuram'ını ileri sürmüştür. Kaçınma Kuramı, YKB tanısı almış bireylerin endişeyi bir bilişsel kaçınma stratejisi olarak kullandıkları varsayımını temel almaktadır. Holmes ve Mathews (2010) zihinsel imajların duyguları tetikleme bakımından güçlü bir etkiye sahip olduğunu düşünmektedir. Buna yönelik yapılan açıklamalar; zihinsel imajların veyahut görüntülerin, geçmişte deneyimlenen duygusal içerikli olaylar arasında ilişki kurabilme kapasitesinin olduğunu vurgulamaktadır. Kaçınma Kuramı'na göre korku hissi yaratan

uyarıcının görüntüsü zihinde canlandığında, bireyler olumsuz duyguların ve bedensel tepkilerin etkisiyle rahatsızlık hissi yaşamaktadır. Rahatsız edici bu durumun etkilerini azaltabilmeyi veya yok edebilmeyi arzulayan bireyler endişeyi bilişsel bir kaçınma yolu olarak kullanmaktadır (Borkovec ve ark., 2004).

Holmes ve Mathews (2005) tarafından yürütülen bir çalışma sonucuna göre hoş olmayan olayların tanımlarını hayal eden bireyler, bu tanımların anlamlarına odaklanan bireylere oranla anlamlı olarak daha fazla kaygı bildirmişler ve olayları daha duygusal olarak değerlendirmişlerdir. Aynı çalışmada, verilen duygusal tepkilerin zarar verici olarak tanımlanan olaylara karşı ortaya çıkarken yararlı olarak tanımlanan olaylara karşı ortaya çıkmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Borkovec ve Hu, 1990; Wells ve Papageorgio, 1995).

Endişenin, otonom sinir sistemi aktivasyonunun artmasından ziyade azalması ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Thayer ve ark., 1996). Otonom sinir sisteminde azalma ile ilişkili olarak görülen endişe YKB tanılı bireyler tarafından imajların yarattığı olumsuz duygulanım ve bedensel belirtilerden kaçınmak için kullanılıyor görünmektedir. Bireylerin kullandığı bu yöntem olumsuz pekiştirme yoluyla endişenin sürmesini sağlamaktadır (Borkovec, 1994).

İnsanlar, rahatsız edici dışsal uyarıcılar ile bu uyarıcılara verdikleri duygusal tepkiler arasındaki ilişkiyi öğrenirler. Zamanla dışsal uyarıcıların ortaya çıkardığı düşünce ve duygusal tepkiler, bireylerde dışsal uyarıcılarla aynı etkiyi yaratmaya başlamaktadır. Diğer bir ifade ile, rahatsız olunan uyarıcıya yönelik verilen tepkiler zamanla kişide rahatsızlık hissini açığa çıkaran uyarıcı haline gelmektedir. Bireylerin, dış uyarıcı ile ilişkili içsel tepkilerinden (duyum, duygu ve düşünce) kaçınması deneyimsel kaçınma olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 1999; Hayes ve ark., 1996). Deneyimsel kaçınma YKB, endişe ve YKB tanılı bireylerin işlevselliklerindeki bozulma ile ilişkilidir (Roemer ve ark., 2005). Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında YKB tanısı almış bireylerin endişeyi kaçınma aracı olarak kullanıyor olabilecekleri düşünülmektedir.



Bu durum kısa vadede kişilerin rahatsızlık hissini azaltıyor olsa da uzun vadede olumsuz deneyime maruz kalmamak sorunu sürdürmektedir. Bu sebeple, olumsuz duygular ve bu duyguların ortaya çıkardığı bedensel tepkilerden kaçınmak için endişenin kullanılması işlevsel olmayan bir duygu düzenleme yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Mennin ve ark., 2005).

## **1.2. AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU VE ENDİŞE**

YKB'nin gelişiminde genetik aktarım ile karşılaştırıldığında çevresel etmenlerin daha ön planda olduğunu belirten araştırmacılar bulunmaktadır (McLaughlin ve ark., 2008; Torgersen, 1983; 1986). Çocuklukta ve yetişkinlikte yaşanan stresli yaşam olayları YKB'nin başlangıcı ile özgül olarak ilişkilidir (Baer ve ark., 2012; Moffitt ve ark., 2007; Moreno-Peral ve ark., 2014). Panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve YKB tanısı almış bireyler ile yürütülen bir çalışmada YKB tanısı almış katılımcıların %76'sı bozukluğun başlangıcına tekabül eden stresli yaşam olayları bildirmişlerdir. Bunun yanı sıra panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk ile kıyaslandığında YKB tanısı almış katılımcılar, ailelerinde daha az sayıda kişinin psikiyatrik bozukluk tanısı aldığını ifade etmiştir (Benatti ve ark., 2016). Bu kapsamda, çevresel etmenlerin YKB ile ilişkisini anlamak, önleme ve müdahale çalışmaları için oldukça önemli bir yere sahiptir. Öngörülemezlik de bireyin içinde bulunduğu çevrenin özelliklerinden birisidir (Ross, Hood ve ark., 2016). Çocuğun, fiziksel-duygusal gereksinimlerine ve davranışlarına ebeveynleri tarafından verilen yanıtlardaki tutarsızlık aile öngörülemezliği olarak tanımlanmaktadır (Ross ve Hill, 2000). Aile öngörülemezliği, bağlanma kuramı (Bowlby, 1969) ve öğrenilmiş çaresizlik (Maier ve Seligman, 1976) temelinde ele alınmaktadır.

Bowlby'e (1969) göre temel bakım veren tarafından bebeğin ihtiyaçlarının tutarlı bir şekilde karşılanması motivasyon gelişiminde önemli bir role sahiptir. Söz konusu motivasyon, bebeğin öğrenme davranışlarının temelini oluşturması sebebiyle önemlidir. Bu anlayışa göre, bebeğin ihtiyaçlarının tutarlı bir biçimde karşılanması beraberinde bebekte dış dünyayı kontrol edebildiği hissini geliştirmesine katkıda bulunmaktadır (Lewis ve Goldberg, 1969). Ainsworth ve arkadaşlarının (1971) gerçekleştirdiği

çalışmada temel bakım verenle bebek arasında güvenli bağlanmanın oluşması için dört temel boyutun önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunlar duyarlılık-duyarsızlık, kabul-reddetme, iş birliği-çatışma ve ulaşılabilir olma-görmezden gelmedir. Ainsworth ve arkadaşlarına (1971) göre en önemli etmen, temel bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına gösterdiği duyarlılıktır. Duyarlı bir bakım verenin diğer boyutlarda da bağlanmayı kolaylaştırıcı yönde davranışlarda bulunacağı ifade edilmektedir. Duyarsız bir bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarına yönelik müdahale ve girişimleri neredeyse kendi istekleri çerçevesinde düzenlemektedir. Bebeğin ihtiyaçlarını kendi istekleri dahilinde yorumlama ve bu yorumlama ile ilişkili olarak yanıtta bulunmaya eğilimlidir. Diğer bir ifade ile bebeğin, bakım verenin davranışları üzerinde bir etkide bulunma olasılığı azalmaktadır ve bu durumda bebeğin bakım verenin ulaşılabilir olduğu yönünde bir inanç geliştirebilmesi için gerekli temelin oluşması güçleşmektedir (Ainsworth, 1979). Bebeğin, belirli davranışlar yoluyla bakım verenin davranışlarını kontrol edebiliyor olması, yaşamın öngörülebilir olduğu inancının gelişmesinde önemli bir yere sahiptir. Bireyin herhangi bir şekilde etkileyemediği ve üzerinde kontrol sahibi olamadığı durumların tekrarlı yaşantısı motivasyonel, bilişsel ve duygusal düzeyde olumsuz etkilere yol açmaktadır (Maier ve Seligman, 1976). Bu sebeple çocuğun içinde büyüdüğü çevre üzerinde kontrolü olduğunu hissetmesi ve davranışlarının sonuçlarını tahmin edebilmesi psikolojik iyilik hali ile ilişkilidir (Ivanova ve Israel, 2005).

Aile öngörülemezliği; finansal konular, yemek düzeni, fiziksel-duygusal doyum ve ebeveynlerin disiplin uygulamaları kapsamında değerlendirilmektedir. Finansal konulardaki öngörülemezlik, temel ihtiyaçların giderilmesi için gerekli olan maddi kaynakların düzensizliğini ifade etmektedir. Yemek düzenindeki öngörülemezlik, yemek saatleri ve yemekte birlikte olunacak kişilere dair belirsizlik ile ilgilidir. Fiziksel-duygusal doyumda hakkındaki öngörülemezlik, çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasındaki istikrarsızlığı yansıtmaktadır. Disiplin ile ilgili Öngörülemezlik ise ebeveynler tarafından belirtilen kurallar ve bu kuralların uygulanmasındaki tutarsızlık ile ilgilidir (Ross ve Hill, 2000).

Aile öngörülemezliği; aile üyelerinin birlikte gerçekleştirdiği rutin aktivitelerin daha az sayıda olması, aile üyeleri arasındaki duygusal paylaşımın daha sınırlı olması ve daha

tutarsız disiplin uygulamaları ile ilişkilidir (Ross ve Hill, 2000). Aynı zamanda, aile öngörülemezliği ile hem anne babanın hem de çocukların psikolojik iyilik hali arasında ilişki bulunmaktadır. Duygusal ya da davranışsal olarak sorun yaşayan çocukların ebeveynleri herhangi bir sorun yaşamayan çocukların ebeveynleri ile karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde aile öngörülemezliği bildirmişlerdir (Ross ve Hill, 2000). Bunun yanı sıra aile öngörülemezliğinin daha yüksek olduğu aile ortamında büyüyen çocukların riskli davranışlarda bulunma olasılıkları daha yüksektir (Hill ve ark., 2008). Ebeveynler için de benzer sonuçların geçerli olduğu görülmektedir. Alkol kullanım bozukluğu üzerine tedavi gören anne babalar herhangi bir psikiyatrik sorun yaşamayan anne babalara kıyasla daha fazla aile öngörülemezliği bildirmişlerdir (Ross ve Hill, 2004). Benzer şekilde, aile öngörülemezliği ile ebeveynlerin deneyimlediği psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Ross ve Hill, 2000). Bu bağlamda, aile öngörülemezliğinin psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Ulaşılabilir alanyazın incelendiğinde aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri ile olan özgül ilişkisinin değerlendirildiği görgül nitelikteki bir çalışma bulunamamıştır ancak aile öngörülemezliğinin YKB belirtilerinin gelişiminde önemli olabileceği, aile öngörülemezliğini oluşturan boyutların ele alındığı çeşitli çalışmalar üzerinden aktarılabilmektedir.

Aile öngörülemezliğini oluşturan boyutlardan birisi finansal konulara yönelik öngörülemezliktir (Ross ve Hill, 2000). 8-11 yaş aralığındaki çocuklar ve onların ebeveynleri ile gerçekleştirilen bir çalışmada ailelerin ekonomik durumu ile çocukların üzüntü ve endişe düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Raver ve ark., 2017). Ekonomik durum değerlendirilirken faturaları ödemekte yaşanan güçlükler, elektriklerin kesilmesi ve ihtiyaçların giderilebilmesi için yeterli maddi güce sahip olmak ile ilgili sorular sorulmuştur. Çalışma sonuçlarına göre, ailelerin ekonomik durumu kötüleştikçe çocukların üzüntü, endişe ve içedönüklük düzeyi artmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgularla benzer şekilde, ebeveynlerin yaşadığı ekonomik zorluk ile çocukların deneyimlediği kaygı düzeyi doğrudan ilişkili olabileceği gibi dolaylı olarak da ilişkili olabilir. Daha fazla ekonomik zorluk yaşayan ebeveynlerin YKB tanı kriterlerini karşılama olasılığı daha yüksektir ve daha yüksek düzeyde stres yaşamaktadırlar. Bu ebeveynlerin yaşadıkları stres düzeyi ile çocuklarının deneyimledikleri kaygı düzeyi

arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır (Baer ve ark., 2012). Çocuklukta ve ergenlik döneminde yaşanan ekonomik zorlukların yetişkinlikte YKB başlangıcı için bir risk faktörü olduğu (Ochi ve ark., 2014; Zhang ve ark., 2015) ve düşük sosyo-ekonomik düzeyin (SED) YKB ile özgül bir ilişkisi olduğu (Moffitt ve ark., 2007) göz önünde bulundurulduğunda finansal konulardaki öngörülemezliğin YKB belirtilerinin gelişimi için önemli bir etmen olabileceği düşünülmektedir.

Aile öngörülemezliğinin bileşenlerinden diğer ikisi ise çocuğun fiziksel-duygusal ihtiyaçlarına ve sınırlar ile ilgili ihtiyaçlarına yönelik ebeveynlerin gösterdiği davranışların tutarlılığıdır (Ross ve Hill, 2000). Ebeveynlerinden duygusal sıcaklık görmeyen ve reddedi, aşırı korumacı veya baskıcı bir tutumla karşılaşan çocukların patolojik düzeyde endişelenme ve YKB belirtileri bildirme olasılıkları daha yüksektir (Nordahl ve ark., 2010; Shen ve ark., 2020). Yakın zamanda yürütülmüş bir çalışmada kaygı bozukluğu tanısı almış çocuklar ve karşılaştırma grubundaki çocuklar ailelerindeki duygusal atmosfer açısından değerlendirilmiştir. Karşılaştırma grubundaki çocuklar, ailelerinden daha fazla sevgi, cesaretlendirme ve onay gördüklerini; aileleriyle birlikte daha fazla vakit geçirdiklerini ve kendilerini daha fazla güvende hissettiklerini bildirmişlerdir (Banani ve ark., 2019). Özellikle çocukluk döneminde annenin düşük düzeyde bakım göstermesi (Matos ve ark., 2018) ve anne ile olan güvensiz kaçınan bağlanma (Newman ve ark., 2016) YKB ile ilişkili gözükmektedir. Ebeveynleri tarafından ihtiyaçları duyarlı bir şekilde karşılanmayan çocukların YKB belirtileri bildirme olasılığı daha yüksektir (Mellon ve Moutavelis, 2011).

Bu bulgular ile tutarlı biçimde aile öngörülemezliğinin, ergenlikteki (Ross ve Wynne, 2010) ve yetişkinlikteki (Kolak ve ark., 2018; Ross, Hood ve ark., 2016; Yıldırım, 2016) depresyon ve kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. YKB tanısı almış bireylerin herhangi bir tanı almamış bireyler ile karşılaştırıldığında aile geçmişinde daha fazla kaygı sorunu bulunduğu ifade edilmektedir (McLaughlin ve ark., 2008). Düşük SED ile aile öngörülemezliği arasında (Ross ve McDuff, 2008) ve ailedeki öngörülemezlik ile ebeveynlerin depresyon ve kaygı düzeyleri arasında (Ross ve Hill, 2000) anlamlı düzeyde ilişkilerin bulunduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Bu sebeple ebeveynlerin psikolojik rahatsızlıklarının aile öngörülemezliğini etkiliyor olabileceği

düşünülmektedir. Ross ve Hill (2004) alkol bağımlılığı olan bireylerin ailelerini daha öngörülemez olarak tarif ettiğini ifade etmektedir. Bunun yanında alkol bağımlılığı olan bir ebeveyne sahip olmak ile alkol tüketimi arasındaki ilişkide aile öngörülemezliği aracı bir rol üstlenmektedir (Ross ve Hill, 2001). Diğer bir ifade ile alkol bağımlılığı olan bir ebeveyne sahip olmanın alkol tüketimi üzerindeki etkisi aile öngörülemezliği aracılığı ile gerçekleşmektedir. Erkeklerde YKB'ye en sık eşlik eden tanılardan birinin madde kullanım bozuklukları (Vesga-López ve ark., 2008) olduğu göz önüne alındığında aile öngörülemezliğinin her iki bozukluğun gelişiminde önemli bir çevresel etmen olarak tanımlanabileceği tahmin edilmektedir.

### **1.3. DUYGULAR, DUYGU DÜZENLEME, YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU VE ENDİŞE**

Borkovec ve arkadaşları tarafından öne sürülen Kaçınma Kuramı'nın ardından Mennin ve arkadaşları (2002; 2005), bireylerin bilişsel kaçınma yöntemini kullanmasını tetikleyen duygusal etmenleri anlayabilmek amacıyla YKB'nin Duygu Düzenleyememe Modeli'ni (DMM) öne sürmüşlerdir. Bu model, artmış duygu yoğunluğunun, duygulara ilişkin zayıf anlayışın, duygusal deneyimlere olumsuz tepkiselliğin ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin YKB'nin gelişmesinde ve sürmesinde etkili olduğunu öne sürmektedir.

Modele göre YKB tanısı almış bireyler artmış duygu yoğunluğu ve duygulara ilişkin sahip oldukları zayıf anlayış nedeniyle duygusal deneyimlere olumsuz tepki vermekte ve duygusal deneyimlerini rahatsız edici bulmaktadır. Böylelikle duygularını düzenlemede güçlük yaşama olasılıkları artmaktadır. Bu bilgiler göz önüne alındığında, DMM'nin hiyerarşik bir yapıya sahip olduğu söylenebilir.

#### **1.3.1. Artmış Duygu Yoğunluğu**

Artmış duygu yoğunluğu, karşılaştırma grubuna göre daha kolay, hızlı ve yoğun bir biçimde duygusal tepki verme olarak kavramsallaştırılmaktadır (Mennin ve ark., 2005). Bu kavram aynı zamanda duyguları daha fazla ifade etmeyi içermektedir. Modelin bu

öngörüsü YKB'nin DSM-5 (APA, 2013) kriterlerinden biri olan kolay kızma ile uyumludur. Araştırma sonuçları daha fazla öfke deneyimleme ve öfkeyi daha fazla ifade etme ile YKB arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Erdem ve ark., 2008; Hawkins ve Cogle, 2011). Modele ilişkin yapılan ilk çalışmalardan elde edilen sonuçlar, YKB tanısı almış bireylerin karşılaştırma grubuna kıyasla duygu yoğunluklarındaki artışın daha yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir (Mennin ve ark., 2005; Salters-Pedneault ve ark., 2006). YKB tanısı almış bireyler karşılaştırma grubuna kıyasla olumsuz duygulara (kaygı ve üzüntü) sebep olan müzikler dinlediklerinde daha fazla fizyolojik tepki bildirmiş ve daha yoğun düzeyde olumsuz tepki vermiştir (Mennin ve ark., 2005). Patolojik endişe ile farklı olumsuz duyguları (üzüntü, korku, öfke ve tiksinti) daha fazla deneyimlemek ve bildirmek arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır (Macatee ve Cogle, 2013).

Utanç ve suçluluk gibi daha karmaşık ve öz-bilinç ile ilişkili duyguları deneyimleme yatkınlığının, endişenin bir başa çıkma yolu olarak kullanılması ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Schoenleber ve ark., 2014). Bir diğer çalışmada ise katılımcıların utanç duygusunu deneyimleme yatkınlıklarındaki değişim ile patolojik endişe düzeylerindeki değişim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fergus ve ark., 2010). O'Brien ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen yakın tarihli bir çalışmada YKB tanısı almış katılımcıların terapi seansları nitel analiz yoluyla incelenmiştir. Araştırmacılar tüm katılımcıların eleştirilme ve reddedilme gibi etmenlerle ilişkili olarak utanç duygusu yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bu bulgular, temel duyguların yanı sıra daha karmaşık, öz-bilinç ile ilişkili duyguların da YKB çalışmalarına dahil edilmesi gerekliliğini göstermektedir.

YKB ile olumlu duygular arasındaki ilişkiler açısından alanyazında yer alan bulgular farklılık göstermektedir. Bir çalışmada YKB tanı kriterlerini karşılayan bireylerin karşılaştırma grubuna kıyasla olumsuz duyguları daha yoğun düzeyde yaşadığı ancak iki grup arasında deneyimlenen olumlu duyguların şiddeti bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Decker ve ark., 2008). Benzer biçimde Mennin ve arkadaşları (2005) YKB tanı kriterlerini karşılayan kişiler ile karşılamayan kişiler arasında olumlu duyguları ifade etme açısından anlamlı bir farklılık

olmadığını bildirmişlerdir. Watson ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise YKB tanısı ile sürekli (trait) olumlu duygu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ancak son bir hafta içinde deneyimlenen olumlu duygu düzeyi ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu aktarılmıştır. Pawluk ve arkadaşları (2021) YKB grubunun kontrol grubuna göre daha düşük yoğunlukta olumlu duygu bildirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Benzer biçimde, YKB tanısı almış katılımcıların hem sürekli hem de durumluk mutluluk düzeyleri herhangi bir psikiyatrik tanı almamış kontrol grubundan anlamlı olarak daha düşüktür (Llera ve Newman, 2014; Power ve Tarsia, 2007). Bu bilgiler kapsamında YKB belirtilerinde olumlu duyguların yeri hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

### 1.3.2. Duyulara İlişkin Zayıf Anlayış

Duyulara ilişkin zayıf anlayış; üzüntü, öfke ve korku gibi temel duyguları tanımada zorluk çekme ve bu duyguları farklılaşmamış veya kafa karıştırıcı olarak deneyimlemeyi ifade etmek için kullanılmaktadır (Mennin ve ark., 2005). YKB belirtileri ile duygulara ilişkin zayıf anlayış arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Pruitt, 2010). Ülkemizde yürütülen bir çalışmada (Aydın ve ark., 2019) YKB tanısı almış katılımcıların duyguları tanıma performansı, panik bozukluk tanısı almış ve herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış katılımcılar ile karşılaştırılmıştır. Katılımcılara, yüz ifadelerinin yalnızca göz bölgeleri sunulmuştur ve katılımcılardan ilgili fotoğrafı duygusal olarak en iyi yansıtan kavramı seçmeleri istenmiştir. YKB tanısı almış katılımcılar, panik bozukluk tanısı almış ve kontrol grubunda yer alan katılımcılardan anlamlı olarak daha fazla sayıda yanlış yüz-duygu ifadesi eşleştirmesi gerçekleştirmiştir. Panik bozukluk tanısı almış katılımcılar ile kontrol grubunda yer alan katılımcılar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir. Bir başka çalışmada ise, katılımcılardan bilgisayar ekranında yer alan iki yüz ifadesinden birini verilen yönergeye göre seçmeleri istenmiştir (Rutter ve ark., 2019). Bu yönergeler öfke, korku ve mutluluk duyguları için farklılaşan “Hangi yüz daha mutlu gözüküyor?” gibi sorulardan oluşmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre YKB belirtilerini deneyimleme düzeyi ile öfke, korku ve mutluluk duygularını tanıma ve bu duyguları ayırt etme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile YKB belirtilerini daha

yüksek düzeyde deneyimleyen katılımcılar öfke, korku ve mutluluk duygularını yansıtan yüz ifadelerini yönergeye göre daha az doğru ve daha yavaş ayırt etmektedirler.

YKB belirtileri ile duyguları tanıma arasındaki ilişkiye yönelik DMM'yi desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmanın (Salters-Pedneault ve ark., 2006) sonucuna göre duygulara ilişkin farkındalık yani herhangi bir duygunun varlığını fark edebilme ile kronik endişe arasında ilişki bulunamazken duygusal netlik yani duyguları birbirinden ayırt edebilme becerisi ile kronik endişe arasında ilişki bulunmuştur. YKB tanı kriterlerini karşılayan ve herhangi bir psikiyatrik problem yaşamayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri açısından karşılaştırıldıkları bir çalışmada (Hoge ve ark., 2013) YKB tanı kriterlerini karşılayan katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların içsel deneyimleri fark etme ve tanımlama düzeylerinin istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Palm ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülen bir çalışmada ise katılımcılardan korku, öfke, tikslenme ve üzüntü gibi duyguları yansıtan yüz ifadelerini tanımlamaları istenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılar ile kıyaslandığında YKB tanı kriterlerini karşılayan katılımcıların yalnızca üzüntü duygusunu tanıma oranlarının anlamlı olarak daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Diğer duygular için ise aynı sonuca ulaşılamamıştır. Başka bir çalışmada, Bui ve arkadaşları (2015) tarafından YKB tanısı almış katılımcıların duygusal yüz ifadelerine karşılaştırma gruplarına göre daha fazla duyarlık gösterdikleri aktarılmaktadır. Bazı araştırmacılar, YKB tanı kriterlerini karşılayan bireylerin, duygularına ilişkin yüksek farkındalıklarına rağmen duygularını tanıma ve tanımlamaya ilişkin kendilerine daha az güveniyor olabileceklerini ifade etmektedirler (Novick-Kline ve ark., 2005). Bu çelişkili sonuçlar, YKB belirtileri ile duyguları tanıma ve adlandırma arasındaki ilişkinin daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulan bir alan olduğunu göstermektedir.

### **1.3.3. Olumsuz Tepkisellik**

YKB tanısı almış bireylerin duygulara daha fazla düzeyde olumsuz tepki verdikleri bildirilmektedir (Novick-Kline ve ark., 2005). Duygusal deneyime gösterilen olumsuz tepkisellik, duygusal deneyimi rahatsız edici ve kaygı verici bulmak olarak tanımlanmaktadır (Mennin ve ark., 2005). DMM'ye göre YKB tanısı almış bireyler



rahatsız edici deneyim karşısında endişelenmek gibi bilişsel kaçınma yollarını kullanmakta ve duyguları ile katı ve işlevsel olmayan stratejiler kullanarak baş etmeye çalışmaktadırlar. Bu sayede karşılaştıkları durumlar üzerindeki kontrol hislerini güçlendirmektedirler (Fresco ve ark., 2013). Hem herhangi bir psikolojik sağlık sorunu yaşamayan bireyler (Intrieri ve Newell, 2020) hem de ayaktan takip edilen psikiyatri hastaları ile yürütülen çalışmalarda, kalp atışının hızlanması gibi kaygı duyularına gösterilen korku düzeyi ile patolojik endişe ve YKB belirtileri arasında olumlu yönde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Allan ve ark., 2014). Bir fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çalışmasında da YKB tanısı almış bireylerin olumsuz duygu yüklü fotoğraflara sağlıklı kontrollerden anlamlı olarak daha fazla duygusal tepkisellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Fitzgerald ve ark., 2017).

Kaygı duygusuna gösterilen olumsuz tepkiler ile benzer olarak, YKB tanı kriterlerini karşılayan bireyler öfke ve depresyon duygularına karşı daha fazla korku bildirmektedirler. Bununla birlikte, olumlu duygulara yönelik benzer bir sonuca ulaşamadığı aktarılmaktadır (Pruitt, 2010). YKB tanı kriterlerini karşılayan bireyler, duygularının içsel ve dışsal ipuçları üzerinde daha az düzeyde kontrol algıladıklarını (Bourgeois ve Brown, 2016; Gould ve Edelstein, 2010), psikolojik acı gibi içsel deneyimlerine karşı daha az öz-şefkat gösterdiklerini (Hoge ve ark., 2013; Roemer ve ark., 2009) ve daha yoğun düzeyde duygusal kaçınma kullandıklarını bildirmektedir (Cooper ve ark., 2013). Duygulara yönelik duyulan korkunun, bilişsel kaçınma ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bildirilmiştir (Olatunji ve ark., 2010). Araştırmacılara göre bilişsel kaçınma, duygulara yönelik korkunun bir sonucu olabileceği gibi bir nedeni olarak da rol oynayabilmektedir. Bu durum bilişsel kaçınma yollarının kullanımı ile YKB belirtileri arasındaki ilişkinin döngüsellığı hakkında fikir vermektedir.

#### **1.3.4. İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Stratejileri**

İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kapsamında duygusal deneyimi, içinde bulunulan durum ile uyumlu olarak azaltmada ya da artırmada yaşanan güçlükler yer almaktadır (Mennin ve ark., 2005). YKB tanısı almış bireyler karşılaştırma grubundaki bireylere kıyasla işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanmakta

(Novick-Kline ve ark., 2005, Salters-Pedneault ve ark., 2006; Pruitt, 2010), bu bireylerin daha sınırlı bir duygu düzenleme repertuarları bulunmakta (Decker ve ark., 2008) ve bağlama uygun olarak çeşitli duygu düzenleme becerilerini kullanmakta daha az esneklik göstermektedirler (Conroy ve ark., 2020). Duygusal durumları esnek bir biçimde karşılayamayan bu bireyler ruminasyon, endişe ve öz-eleştiri gibi yöntemler kullanmaktadırlar (Mennin ve Fresco, 2013).

Bu kişiler duygularını azaltmaya, saklamaya ve ertelemeye çalışmaktadırlar. Katılımcıların üzüntü ve korku içerikli film kliplerini arka arkaya izledikleri bir çalışmada, katılımcılardan film kliplerini izledikleri sırada ve sonrasındaki dinlenme süresince fizyolojik ölçümler alınmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, YKB tanı kriterlerini karşılayan katılımcılar ilk olarak korku filmi izledikleri süreçte duygusal olarak tepkisiz kalırken üzüntü içerikli filmi izledikleri süreçte ve sonrasındaki dinlenme sürecinde daha çok korku duygusu ile ilişkilendirilen stres tepkileri göstermişlerdir (Hanley, 2013). Benzer şekilde Ranney ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, düşük duygusal uyarılmanın ve duygusal uyarılmadaki yüksek değişkenliğin YKB tanısını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifade ile YKB tanı kriterlerini karşılayan bireylerin bir durumla ilk karşılaştıklarında duygusal uyarılma düzeyleri diğer bireylerden daha düşük olmaktadır. Ancak duygusal uyarılma düzeyleri zaman içinde daha çok değişkenlik göstermektedir. Bu sonuçların, YKB tanısı almış bireylerin duygusal bir durumla karşılaştıklarında verecekleri ilk tepkiyi engellemeleri veya bastırmaları ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir. O'Brien ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada terapi seansları nitel analiz yoluyla incelenmiştir. YKB tanısı almış kişilerin genellikle bastırma yöntemini kullandıkları bildirilmiştir. Katılımcıların konu değiştirerek, yerlerinde kıpırdarak ya da gülererek duygusal bir konudan uzaklaşmaya çalıştıkları aktarılmıştır. Bu çabaya rağmen, olumsuz duyguları bastırma girişimlerinin bu duyguları azaltmadığı bildirilmektedir (Gross ve Levinson, 1997). Dolayısıyla sorun sürmeye devam etmektedir.

YKB tanısı almış bireylerin duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler amaç yönelimli davranışlarda bulunmalarını etkiliyor görünmektedir (Pruitt, 2010). YKB tanısı almış katılımcılar ile yürütülen bir çalışmada, katılımcılardan bilgisayar ekranına gelen

resimleri duygusal ve duygusal olmayan kategorilere yerleştirmeleri istenmiştir. Bu amaçla katılımcılardan resimleri olumlu, olumsuz ya da resimde kaç kişinin yer aldığıyla ilgili olarak değerlendirmeleri beklenmiştir. Çalışma sonuçlara göre, YKB tanısı almış bireyler dikkatlerini bir durumun duygusal olarak olumsuz yönünden çekerek aynı durumla ilgili nötr bilgiye odaklanmakta güçlük yaşamaktadırlar (Wen ve ark., 2019).

Modelin hangi bileşenlerinin YKB ile daha özgül bir ilişkiye sahip olduğunu incelemek amacıyla yürütülen bir çalışmada YKB tanısı almış bireyleri sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerden en iyi ayıran DMM bileşenlerinin artmış duygusal yoğunluk ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mennin ve ark., 2009). Her ne kadar model çerçevesinde genellikle olumsuz duygulara yönelik düzenleme zorlukları vurgulanıyor olsa da YKB belirtileri ile olumlu duyguları engelleme arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu bildirilmektedir (Eisner ve ark., 2009). Olumlu duyguları engellemeye veya bastırmaya yönelik çaba olumlu duyguların daha az hissedilmesine sebep olabilmektedir (Gross ve Levinson, 1997). Bu bilgiler ile paralel olarak, olumlu duyguları sürdürme veya artırma ile YKB belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu aktarılmıştır (Palmer ve ark., 2021). YKB tanısı almış bireyler ile gerçekleştirilen bilişsel davranışçı terapi temelli bir müdahale çalışmasında, tedavi boyunca en az değişimin katılımcıların olumlu duyguları üzerinde gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır (Bosley ve ark., 2018). Newman ve Llera (2011) YKB tanısı almış bireylerin endişeyi farklı bir amaçla kullandıklarını ne sürmektedirler. Onlara göre endişe, kişiler olumlu bir duygulanım içindeyken herhangi bir felaketin ya da olumsuz olayın meydana gelmesi ile oluşabilecek olumsuz duygulanıma “ani” geçişin önüne geçmek için kullanılmaktadır. Bu bireyler sürekli endişelendikleri için daha fazla sıkıntı yaşamakta ve dolayısıyla olumlu duygu yaşama olasılıklarını da azaltmaktadırlar. Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında, olumlu duygulara yönelik düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasındaki ilişki hakkında daha fazla bilgi edinilmesinin tedavi süreci için de önemli olabileceği düşünülmektedir (Bosley ve ark., 2018).

DMM bileşenleri ve duygulanım alanyazınından elde edilen bilgiler göz önünde bulundurulurken YKB için Duygu Düzenleme Terapisi (DDT) geliştirilmiştir (Fresco ve ark., 2013; Mennin, 2006; Mennin ve Fresco, 2014). DDT; farkındalık becerileri eğitimi,

düzenleme becerileri eğitimi, deneysel maruz bırakma ve kazanımları sağlamlaştırmak üzere toplam dört aşamadan oluşmaktadır. Araştırmacılar DDT'nin özellikle depresyonun eşlik ettiği YKB hastaları için faydalı olacağını aktarmaktadır. Yürütülen müdahale çalışmalarında, DDT sürecinin sonunda YKB ve eşlik eden depresyon tanısı almış bireylerin belirtilerinde azalma ve yaşam kalitelerinde artış bildirdikleri gözlenmiştir. Söz konusu değişimlerin tedavi sonrasında dokuz ay boyunca korunduğu bildirilmiştir (Mennin ve ark., 2015; Mennin ve ark., 2018). DDT'nin farklı etnik kökenden gelen YKB hastaları için de etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Renna ve ark., 2018). DDT sürecinde katılımcılara öğretilen uzaklaşma ve durumu yeniden değerlendirme gibi bilişsel duygu düzenleme becerilerinin YKB tanısı almış bireylerin endişe düzeyindeki azalmayı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (O'Toole ve ark., 2019). Bu sonuçlar, YKB belirtilerini deneyimleyen bireylerin duygu düzenleme becerilerindeki bozulma hakkında daha fazla bilgi sağlamaktadır.

#### **1.4. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU VE ENDİŞE**

Belirsizliğe tahammülsüzlük, “belirsiz olay ya da durumlara duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumsuz tepki verme eğilimi” olarak tanımlanmakta (Freeston ve ark., 1994, s. 792) ve daha sık olarak gelecekte gerçekleşme ihtimali olan olaylara yönelik deneyimlendiği aktarılmaktadır (Grenier ve ark., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlük hakkında yapılan bu ilk tanımın sonrasında, yürütülen araştırmalarda kavrama yönelik ek tanımlar kullanılmıştır (Dugas ve ark., 2001; Dugas ve Robichaud, 2007; Koerner ve Dugas, 2008). Güncel tanımlardan birinde belirsizliğe tahammülsüzlük, yeterli bilginin olmaması sebebiyle ortaya çıkan belirsizlik algısına verilen olumsuz tepkiyi sonlandırmada gösterilen zorluklar olarak değerlendirilmektedir ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün mizaçsal yönüne vurgu yapılmaktadır (Carleton, 2016). Belirsiz durumlar doğaları gereği insanlarda stres tepkileri ortaya çıkarmaktadır (Monat ve ark., 1972). Belirsizliğe tahammülü düşük olan bireylerse; belirsizliği stres verici, üzücü, olumsuz ve kaçınılması gereken bir durum olarak değerlendirmektedirler. Araştırmacılara göre belirsiz durumlar günlük hayatın bir parçası olduğundan, belirsizliğe

tahammülü daha düşük olan bireyler daha fazla sıkıntı hissetmekte ve endişelenmeye daha eğilimli olmaktadır (Dugas, Buhr ve ark., 2004).

Güncel alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik bozukluklar için tanılar üstü bir etmen olarak değerlendirilmektedir (Boswell ve ark., 2013; Mahoney ve McEvoy, 2012; McEvoy ve Erceg-Hurn, 2016). Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük, özellikle YKB'deki patolojik endişenin gelişmesindeki ve sürmesindeki önemiyle ilgili olarak araştırmalara konu olmuştur. Dugas ve arkadaşları tarafından (1998) YKB için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli (BTM) önerilmiştir. BTM; belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeye yönelik olumlu inançlar, problemlere karşı olumsuz tutum ve bilişsel kaçınma olarak adlandırılan dört bileşenin, endişe ve YKB'nin oluşmasına katkıda bulunduğunu öne sürmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, YKB'nin gelişmesinde ve sürmesinde doğrudan etkili olabileceği gibi yukarıda ifade edilmiş diğer üç değişken üzerinden dolaylı bir biçimde de etkili olabilecek anahtar bir etmen olarak görülmektedir.

Gelecek belirsizdir ve YKB tanısı almış bireyler felaket olarak değerlendirdikleri olayın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini bilmemektedirler. Bireyler endişelendiklerinde zihinlerinde canlandırdıkları felaketin gerçekleşme olasılığının azalacağına inanmaktadırlar (Borkovec ve ark., 1999). Bu inançla doğrusal olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin endişeyi daha fazla kullandıkları bildirilmektedir (de Bruin ve ark., 2006; Ladouceur, Gosselin ve ark., 2000). Dugas, Buhr ve arkadaşları (2004) belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel kaçınmayı etkileyebileceğini ifade ederek modele bu bileşeni dahil etmişlerdir. Buna göre belirsiz olay ve durumlar duygusal olarak rahatsız edici olduğundan kişilerin bilişsel kaçınma yolu olarak endişeyi kullanma olasılığı artacaktır. Bilişsel kaçınma endişeyi anlamlı olarak yordayan bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Dugas ve ark., 1998).

İlk çalışmalara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük, YKB tanı kriterlerini karşılayan ve karşılamayan bireyleri %82 oranında doğru sınıflandırmaktadır (Dugas ve ark., 1998). Diğer kişilik, duygu durum (Dugas ve ark., 1997) ve bilişsel özellikler (Buhr ve Dugas,

2006) ile karşılaştırıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün patolojik endişeyi daha güçlü olarak yordadığı vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, orta düzeyde belirsizlik içeren bir görevi gerçekleştiren endişe düzeyi yüksek ve endişe düzeyi düşük katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük şiddeti açısından birbirlerinden farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Ladouceur ve ark., 1997).

Daha güncel çalışmalar da modeli destekler niteliktedir. Bir meta analiz çalışmasında çocuklarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ve endişe için anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Osmanoğlu ve ark., 2018). Deneysel bir çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha yüksek katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha düşük katılımcılara göre daha fazla felaketleştirmede buldukları sonucuna ulaşılmıştır (Meeten ve ark., 2012). Daha önce ifade edildiği gibi YKB tanısı için gerekli kriterler arasında uykuya dalmada veya sürdürmede yaşanan zorluklar bulunmaktadır (APA, 2013). Ergen bireyler ile gerçekleştirilen bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile uyku kalitesi arasındaki ilişkide endişe düzeyinin aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Lin ve ark., 2017). Diğer bir ifade ile belirsizliğe tahammülsüzlük, uyku kalitesi üzerindeki istatistiksel etkisini endişe üzerinden göstermektedir. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük ile YKB belirtileri (Gentes ve Ruscio, 2011) ve endişe (Dugas, Schwartz ve ark., 2004) arasında daha özgül veya daha güçlü ilişki bulunduğunu bildiren çalışmalar da bulunmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi daha yüksek olan bireyler bir baş etme yolu olarak endişeyi kullanıyor olabilirler.

Seçkisizleştirilmiş kontrollü bir tedavi etkililiği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük terapisinin YKB tanısı almış katılımcılar için etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (van der Heiden ve ark., 2012). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün hedeflendiği bilişsel davranışçı terapi temelli tedavinin hem bireysel terapi formatında (Ladouceur, Dugas ve ark., 2000) hem de grup terapi formatında (Dugas ve ark., 2003; Hui ve Zhihui, 2017) YKB belirtilerinde anlamlı düzeyde azalmaya sebep olduğu gözlenmiştir. Belirsizliğe karşı tahammülü artırmanın amaçlandığı bilişsel davranışçı terapi sürecinin sonunda; belirsizliğe tahammülsüzlük, endişedeki azalmanın %59'unu açıklamaktayken endişedeki değişim belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimi öngörmemektedir (Bomyea

ve ark., 2015). Bu çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün YKB'nin gelişiminde ve sürmesinde önemli bir etmen olduğunu göstermektedir. Sosyal kaygı bozukluğu ile YKB'nin, belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli yönleri açısından incelendiği bir çalışmada (Counsell ve ark., 2017) belirsizliğe tahammülsüzlüğün her iki bozuklukla da güçlü bir ilişkiye sahip olduğu ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün eyleme geçmeyi engelleyici yönünün daha özgül olarak sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkiliyken belirsizliğin yarattığı genel sıkıntı ve belirsizliğin adaletsiz olduğu inancının daha özgül olarak YKB ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada ise bir durum hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığını düşünmenin YKB belirtileri ile en güçlü ilişki gösteren belirsizliğe tahammülsüzlük bileşeni olduğu aktarılmaktadır (Ren ve ark., 2021). Araştırmacılar YKB belirtilerini deneyimleyen kişilerin belirsizlikle başa çıkmak için olabildiğince bilgi toplamaya çalışıyor olabileceklerini ifade etmektedirler. Olumsuz ve belirsiz durumlar hakkında duyulan endişe düzeyi, belirsizliğin olumsuz sonuçları olduğu inancı ile anlamlı olarak ilişkili değilken, belirsizliğin adaletsiz olduğu inancı ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahiptir (Anderson ve ark., 2012). Bu bulgular göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli yönlerinin, YKB belirtileri ile farklı derecelerde ilişkili olduğu düşünülebilir (Fracalanza ve ark., 2014). Gu ve arkadaşları (2020) belirsizliğe tahammülsüzlük bileşenlerinin çeşitli psikolojik bozuklarla özgül ilişkisini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedirler.

## **1.5. AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, DUYGU DÜZENLEME, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU**

### **1.5.1. Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük**

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenlemede yaşanan zorlukların birlikte ele alındığı çalışmalar bu iki etmenin birlikte ele alınmasının YKB'yi anlamada daha geniş bir bakış açısı sağladığını göstermektedir. Daha önce de ifade edildiği gibi belirsizliğe tahammülsüzlük (Dugas ve ark., 1998) ve artmış duygu yoğunluğu (Hawkins ve Cogle, 2011) YKB belirtileri ile ilişkilidir. Bununla birlikte, iki değişkenin birlikte incelendiği

bir çalışmada YKB ile ortak ilişkileri olduğu görülmektedir. Fracalanza ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre belirsizliğe yönelik olumsuz inançlar, öfke ve YKB belirtileri arasında aracı rol üstlenmektedir. Duygusal deneyime yönelik olumsuz tepkiselliğin kaygı korkusu olarak ele alındığı bir çalışmada (Buhr ve Dugas, 2009); kaygı korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olduğu gruptaki bireyler, kaygı korkusunun yüksek ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük olduğu gruptaki bireylerden anlamlı olarak daha fazla endişe bildirmiştir. Bir diğer ifade ile kaygı korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birlikte yüksek olması endişelenme eğilimini artırmaktadır. Abartılı tehdit algısı, belirsizliğe tahammülsüzlük, üst bilişsel değerlendirmeler ve algılanan duygusal kontrolün birlikte ele alındığı bir çalışmada ise yalnızca algılanan duygusal kontrol ve belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin mevcut tanı durumunu yordamıştır (Stapinski ve ark., 2010). Buna ek olarak örneğinde ergen bireylerin yer aldığı ve beş yıl boyunca yılda iki kez değerlendirmede bulunan boylamsal bir çalışmada, kaygı korkusu ile karşılaştırıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin endişe için daha güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dugas ve ark, 2012). Bu sonuçlar, iki modelin birlikte ele alınmasının YKB'yi anlamada daha geniş bilgi sağladığını ve bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Buhr ve Dugas, 2009).

### **1.5.2. Aile Öngörülemezliği ve Duygu Düzenleme Becerileri**

Yetişkinler ile karşılaştırıldığında çocuklar duyguları daha sık ve daha yoğun yaşarlar, mutlu olduklarında ya da korktuklarında bu duyguları çok daha yoğun düzeyde hissederler. Ancak yaş aldıkça duygusal tepkilerin sıklığı ve yoğunluğu azalmaktadır (Brown ve Kozak, 1998). Çocuklar, büyüme sürecinde duygularını belirledikleri amaç doğrultusunda düzenlemeyi öğrenirler (Holodynski ve Friedlmeier, 2005). Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi sürecinde mizaç (Yagmurlu ve Altan, 2009) ile ebeveynler (Morris ve ark., 2007) ve kardeşlerle (Kramer, 2014) kurulan iletişim gibi hem çocuk hem de çevre ile ilgili özellikler etkili olabilmektedir. Örneğin olumsuz duygular karşısında daha fazla sıkıntı hissetmeye yatkın olan çocukların işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini benimseme olasılıkları daha yüksektir (Van Beveren ve ark., 2016).



Morris ve arkadaşları (2007) ailenin duygu düzenleme süreci üzerindeki etkisinin üç şekilde gerçekleştiğini ileri sürmektedir. Bu bakış açısına göre çocuklar, anne babalarının duyguları nasıl ifade ettiğini ve duygularla nasıl başa çıkıldığını gözlemleyerek duygu düzenleme hakkında bilgi edinirler. Bunun yanı sıra ebeveynlik uygulamaları ve ailenin duygusal iklimi çocuğun duygu düzenleme becerini etkilemektedir. Aile öngörülemezliği değerlendirilirken ele alınan boyutlardan birinin fiziksel duygusal doyum olması, öngörülemez bir aile ile yaşamının çocuğun duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Aile öngörülemezliğinin daha yüksek olduğu evlerde aile üyeleri arasında duygusal bağ daha zayıftır ve bu evlerdeki ebeveynler duygularını düzenlemekte daha fazla sıkıntı yaşamaktadırlar (Ross ve Hill, 2000). Çocukların duygu düzenleme becerilerini gözlemleyerek ve model alarak öğrendiği göz önünde bulundurulduğunda öngörülemezliğin daha yüksek olduğu evlerde büyüyen çocukların duygu düzenleme ile ilgili daha fazla zorluk yaşayacağı beklenebilir.

Aile öngörülemezliği, aile içindeki rutin uygulamaların eksikliğini ve ebeveynlerin tutarsız davranışlarını içine alan bir kavramdır (Ross ve McDuff, 2008). Aile içerisindeki düzen ile çocuğun duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki görülürken olumsuz duyguların yoğunluğu arasında anlamlı düzeyde ancak negatif yönde ilişki bulunmaktadır (Miller ve ark., 2017). Aile içerisindeki düzenin çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde önemli olduğu düşünülmektedir. Aile öngörülemezliği ile sürekli öfke ve dışa vurulan öfke düzeyi arasındaki ilişkinin cinsiyetler arasında farklılaştığı ifade edilmektedir. Kadınlarda sürekli ve dışa vurulan öfke düzeyini yordayan annenin disiplin uygulamalarındaki öngörülemezlik iken erkeklerde babanın disiplin uygulamalarındaki öngörülemezliktir (Yıldırım, 2016). YKB ile artmış duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki özgül ilişki (Mennin ve ark., 2009) düşünüldüğünde aile öngörülemezliği ve duygu düzenleme becerilerinin birlikte ele alınmasının YKB'ye dair bilimsel anlayışı güçlendireceği öngörülmektedir. Ek olarak, aile öngörülemezliği ile psikolojik stres arasındaki ilişkide duygu odaklı başa çıkma tarzının düzenleyici rol oynadığı ifade edilmektedir (Kolak ve ark., 2018). Diğer bir ifade ile duygu odaklı başa çıkma tarzını daha fazla kullanan bireyler için aile öngörülemezliği ile psikolojik stres arasında anlamlı bir ilişki bulunurken duygu odaklı başa çıkma tarzını daha düşük düzeyde kullanan bireyler için

bu ilişki ortadan kalkmaktadır. Kolak ve arkadaşlarının (2018) yürüttüğü bu çalışmada duygu odaklı başa çıkma, kişinin içinde bulunduğu durum için kendisini suçlaması ve yetersiz olduğunu düşündüğü özelliklere odaklanması olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu tanım dikkate alındığında bireylerin duygu düzenleme becerilerinin, aile öngörülemezliği ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide önemli bir role sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu varsayım ile paralel olarak aile içinde gerçekleştirilen rutin uygulamalar ile kişilerin psikolojik iyilik hali arasında duygu düzenleme becerilerinin aracı rol oynadığı belirtilmektedir (Yoon, 2012).

### 1.5.3. Aile Öngörülemezliği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Bilişsel kurama göre bir uyarıcının, fiziksel veya psikolojik sağlığa tehdit oluşturduğu yönünde hatalı ya da yanlış şekilde değerlendirilmesi kaygı bozukluklarının temelini oluşturmaktadır (Beck ve ark., 1985). Bilgi işleme sürecinde ortaya çıkan bu yanlışlıklar kaygı bozukluklarının gelişmesi ve sürmesinde etkilidir (Beck ve Clark, 1997). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise kişinin belirsizlik içeren durumları nasıl algılayacağını, nasıl yorumlayacağını ve bu durumlara nasıl tepki vereceğini belirleyen bilişsel bir yanlışlık olarak tanımlanmaktadır (Dugas ve ark., 2005). Bu yanlışlığın oluşmasında çocukluk ve ergenlik sürecinde içinde bulunulan çevre etkili olabilmektedir (Chigwedere ve Moran, 2022). Örneğin annenin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi çocuğun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yordamaktadır (Bottesini ve ark., 2020). Rutin, çevresel özelliklerden birisidir. Günlük yaşamdaki rutin uygulamalar tutarlılık, devamlılık ve dolayısıyla kontrol hissinin sağlanmasında önem teşkil etmektedir (Boyce ve ark., 1983). Kontrol hissi hem aile öngörülemezliğinin (Ross ve Hill, 2002) hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Buhr ve Dugas, 2006) anlaşılması için değerli bir özelliktir.

Öngörülemez bir aile ortamında büyüyen bireylerin yaşamları ve duyguları üzerinde daha az kontrol hissettikleri ileri sürülmektedir (Barlow, 2000). Aynı zamanda, çocuğun içinde bulunduğu çevrenin öngörülemez olması çocukta belirsizlik hissine neden olmaktadır (Warren ve Barnett, 2020). Bireylerin hayatları ve duyguları üzerinde kontrolü olmadığını hissetmeleri belirsiz durumlar karşısında tolerans göstermelerini zorlaştırmaktadır (Buhr

ve Dugas, 2006). Bununla paralel olarak aile içerisinde gerçekleştirilen rutin uygulamalar ile bireylerin belirsizliğe karşı tahammül düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmaktadır (Yan ve ark., 2021). Özetle, rutin uygulamalar yaşamın öngörülebilir olarak algılanması ve kişiye kontrol hissi sağlaması açısından önemlidir. Bu sayede kişinin belirsiz durumlar karşısında daha az olumsuz tepki vermesiyle de ilişkili olduğu düşünülmektedir (Yan ve ark., 2021).

Yüksek aile öngörülemezliğinin zamanla çocuğun bir öngörülemezlik şeması geliştirmesine yol açabileceği ifade edilmektedir (Ross ve Hill, 2002). Öngörülemez bir çevrede büyüyen çocuklar dünyanın kaotik ve tahmin edilemez olduğu inancını geliştirebilir. Öngörülemezlik şeması üç temel etmen çerçevesinde ele alınmaktadır. Bunlar; öz-yeterlik, kontrol odağı ve nedensel belirsizliktir (Ross, Short ve ark., 2016). Öz-yeterlik, bireyin kendi yaşamında meydana gelecek durumları kontrol edebileceği ve etkileyebileceği inancıdır. Kontrol odağı ise kişinin yaşamına yön veren etmenler ile ilgili atıflarını içermektedir. Bireyin, şans gibi dış etmenlerin yaşantılarını önemli derecede etkilediğini düşünmesi ve olaylar üzerindeki bireysel etkisini azımsaması dışsal kontrol odağı olarak ifade edilmektedir. Nedensel belirsizlik ise bireyin yaşamında gerçekleşen olayların nedenleri konusunda emin olamamasıdır (Jacobson ve Weary, 1999; Ross ve Hill, 2002).

Bireyin kendisinin, insanların ve dünyanın tahmin edilemez olduğu yönündeki inancı aile öngörülemezliği, öz-yeterlik, dışsal kontrol odağı ve nedensel belirsizlik ile ilişkilidir (Ross, Short ve ark., 2016). Bununla birlikte, aile öngörülemezliği ve kaygı arasındaki ilişkide öngörülemezlik inançları aracı bir rol üstlenmektedir (Ross, Hood ve ark., 2016). Diğer bir ifade ile aile öngörülemezliği öngörülemezlik inançları üzerinde etki göstermektedir ve öngörülemezlik inançları da kaygı belirtileri üzerinde etki göstermektedir. Kusec ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada YKB belirti düzeyleri bakımından oluşturulan düşük ve yüksek YKB gruplarının nedensel belirsizlik açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı ve nedensel belirsizlik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Kaygı ile ilişkili olaylar üzerinde daha fazla kontrolleri olduğuna inanan çocuklar daha az endişe düzeyi ve daha az YKB belirtisi bildirmektedirler (Frala ve ark.,

2010). Dışsal kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilerin olması ve dışsal kontrol odağı ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rol üstlenmesi (Song ve Li, 2019) aile öngörülemezliği ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerini birlikte ele alınmasının önemli olabileceğini göstermektedir.

### **1.6. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ, AMACI VE ARAŞTIRMA SORULARI**

Duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birlikte ele alındığı çalışmaların YKB'ye daha geniş bir bakış açısı sağladığı göz önünde bulundurulduğunda (Stapinski ve ark., 2010) aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rollerinin incelenmesinin YKB'nin etiyolojisi ile ilgili bilimsel bilgiye katkı sağlaması ve gelişimsel bir bakış açısı sunması yönünden faydalı olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra aile öngörülemezliği ile kaygı arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmalar bulunmasına rağmen (Kolak ve ark., 2018; Ross ve Wynne, 2010) özgül olarak YKB belirtileri ile aile öngörülemezliğinin birlikte incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu yönüyle mevcut çalışmanın YKB alanyazınına katkı sağladığı düşünülmektedir. Son olarak, aile öngörülemezliği ve YKB belirtileri arasındaki ilişkiler ile ilgili edinilen bilgilerin önleme çalışmaları için ek bir zemin sağlayacağına inanılmaktadır. Bu kapsamda bu araştırmanın temel amacı YKB belirtileri ile aile öngörülemezliği, duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri incelemektir.

Çalışmanın bir diğer amacı farklı duyguları deneyimleme ve farklı duyguları düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bireylerin genel duygu düzenleme becerileri hakkında değerlendirmede bulunurken o anda deneyimledikleri ya da sıklıkla deneyimledikleri tek bir duyguya odaklanabilecekleri göz önünde bulundurularak duygu düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasındaki ilişkilerin farklı duygular kapsamında daha detaylı bir şekilde incelenmesine karar verilmiştir.

Bu amaçlar doğrultusunda belirlenen araştırma soruları aşağıdaki gibidir.

1. Endişe düzeyi, depresyon belirtileri ve YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
2. Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
3. Farklı duyguları deneyimleme ile YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
  - 3.a. Farklı duygular ile YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
  - 3.b. Farklı belirti düzeyi grupları özgül duyguların deneyimlenme şiddeti açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Genel duygu düzenleme becerileri ve özgül duyguları düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
5. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
6. Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerileri aracı rol oynamakta mıdır?
7. Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük aracı rol oynamakta mıdır?

## 2. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. ÖRNEKLEM

Araştırma, 18-65 yaş aralığında bulunan ve internet erişimine sahip 533 katılımcı ile yürütülmüştür. Örneklem büyüklüğü ile ilgili karar verilirken araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının sayısı dikkate alınmıştır. Her bir boyut için en az 10 katılımcıya ulaşılması planlanmıştır. Katılımcılara kartopu örnekleme yolu ile ulaşılmıştır ve çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. 633 kişi Online Anketler platformu üzerinden ilgili ölçekleri doldurmak suretiyle katılım göstermiştir. Bu kişiler arasından toplam 100 kişi ana analizlere dahil edilememiştir. Bu kişilerden, son 6 ay içinde bir psikiyatrik bozukluk tanısı almış veya psikiyatrik ilaç kullanımı olmuş 46 katılımcı araştırmaya dahil edilmemiştir. 12 katılımcı ise ilgili bilginin alınabilmesi için gerekli soruları yanıtlamadığı için sonraki analizlerde yer almamıştır. Elde edilen bilgilerin analizi sırasında, çalışmada ele alınan ana değişkenlerdeki uç değerler incelenmiştir. Bu inceleme sonrasında uç değer olarak belirlenen 42 katılımcının verisi sonraki analizlerde kullanılmamıştır.

Katılımcıların yaş ortalaması 30.11'dir (SS=10.55). Örneklem, 380 (%71,3) kadın ve 153 (%28,7) erkekten oluşmaktadır. Kadınların yaş ortalaması 27.92 (SS=9.36) ve erkeklerin yaş ortalaması 35.54 (SS=11.39)'tür. Örnekleme ilişkin demografik özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

#### Tablo 1

##### *Katılımcıların Demografik Özellikleri*

	Sıklık (f)	Yüzde (%)
--	------------	-----------

<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	380	71.3
Erkek	153	28.7
<b>Eğitim Düzeyi</b>		
İlkokul	3	6
Ortaokul	1	2
Lise	179	33.6
Üniversite	111	20.8
Lisansüstü	239	44.8
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	326	61.2
Evli	185	34.7
Birlikte Yaşıyor	16	3
Boşanmış	4	0.8
Eşi Vefat Etmiş	2	0.4
<b>Yaşanılan Yer</b>		
Büyükşehir	253	47.5
Şehir	234	43.9
Kasaba	25	4.7
Köy	21	3.9
<b>Anne Eğitim Durumu</b>		
Hiç Okula Gitmemiş	22	4.1
İlkokul	242	45.4
Ortaokul	70	13.1
Lise	102	19.1
Üniversite	88	16.5
Lisansüstü	9	1.7

---

**Baba Eğitim Durumu**

İlkokul	159	29.8
Ortaokul	57	10.7
Lise	153	28.7
Üniversite	144	27
Lisansüstü	20	3.8

---

**Ebeveynlerin İlişkisi**

Evli	389	73
Birlikte Yaşıyor	24	4.5
Boşanmış	29	5.4
Anne Vefat Etmiş	15	2.8
Baba Vefat Etmiş	59	11.1
Anne ve Baba Vefat Etmiş	17	3.2

---

**Kardeş Sayısı (Kişi Dahil)**

1	44	8.3
2	203	38.1
3	160	30
4	68	12.8
5	24	4.5
6	13	2.4
7	10	1.9
8	3	.6
9	5	.9
10	2	.4
12	1	.2

---

**Doğum Sırası**

İlk	234	43.9
-----	-----	------



İkinci	187	35.1
Üçüncü	54	10.2
Dördüncü	25	4.7
Beşinci	15	2.8
Altıncı	6	1.1
Yedinci	7	1.3
Dokuzuncu	1	.2
Kayıp Değer	4	.8

---

**Aile Üyelerinde Psikiyatrik Zorluk Geçmişi**

Evet	74	13.9
Hayır	459	86.1

---

**Kronik Fiziksel Rahatsızlık**

Evet	53	9.9
Hayır	480	90.1

---

**Çocukken Kronik Fiziksel Rahatsızlığı Olan Biri ile Yaşamış Olmak**

Evet	74	13.9
Hayır	459	86.1

---

**COVID-19 Tanısı Almış Olmak**

Evet	65	12.2
Hayır	468	87.8

---

**Ailede COVID-19 Tanısı Alan Birinin Bulunması**

Evet	179	33.6
Hayır	354	66.4

---

**COVID-19 Salgını Sebebi ile Karantinaya Alınmak**

Evet	120	22.5
------	-----	------

Hayır	413	77.5
-------	-----	------

---

**COVID-19 Salgını Sebebi ile Aileden Birini Kaybetmek**

Evet	25	4.7
------	----	-----

Hayır	508	95.3
-------	-----	------

---

**Birlikte Yaşanan Kişi Sayısı (Kişi Dahil)**

1	78	14.6
---	----	------

2	78	14.6
---	----	------

3	109	20.5
---	-----	------

4	165	31
---	-----	----

5	63	11.8
---	----	------

6	25	4.7
---	----	-----

7	8	1.5
---	---	-----

8	4	.8
---	---	----

9	1	.2
---	---	----

30	1	.2
----	---	----

Kayıp Değer	1	.2
-------------	---	----

---

**Birlikte Yaşanan Kişiler Arasında COVID-19 İçin Riskli Grupta Olan Bireyler**

Var	185	34.7
-----	-----	------

Yok	348	65.3
-----	-----	------

---

**COVID-19 Salgınının Kişilerin Yaşamı Üzerindeki Etkisi**

Hiç etkilemedi	7	1.3
----------------	---	-----

Kısmen etkiledi	182	34.1
-----------------	-----	------

Çok etkiledi	343	64.4
--------------	-----	------

---

**COVID-19 Salgını Sürecinde**

İş Yerine Giderek Çalışma	130	24.4
---------------------------	-----	------

Uzaktan Çalışma	180	33.8
-----------------	-----	------

İşten Çıkarılma	7	1.3
Ücretsiz İzinde Olma	4	.8
Öğrenci	112	21
Çalışmıyor	64	12
İdari İzin Kullanma	1	.2
İş Yerinin Kapanması	2	.4
Dönüşümlü Çalışma	32	6
Kayıp Değer	1	.2
<b>COVID-19 Salgını</b>		
Fiziksel Sağlığı Etkiledi	195	36.6
Psikolojik Sağlığı Etkiledi	384	72
Eğitim Hayatını Etkiledi	313	58.7
Ekonomik Açıdan Etkiledi	175	32.8
Sosyal Aktivite Açısından Etkiledi	448	84.1

## 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında, katılımcılarla ilgili temel bilgileri elde edebilmek amacıyla Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların YKB belirtilerini değerlendirmek amacıyla Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi (YAB-7), endişe düzeylerini belirlemek amacıyla Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ), geriye dönük olarak aile öngörülemezliğini değerlendirmek amacıyla Geçmiş Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği (GDAÖÖ), son bir hafta içinde deneyimlenen duygu şiddeti ve bu duygulara ilişkin düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla Özgül Duygular Temelli Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ-DÖ), duygu düzenleme becerini genel olarak değerlendirmek için Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ), belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini değerlendirmek amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ve

depresyon belirtilerini değerlendirmek için Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır.

### **2.2.1. Demografik Bilgi Formu**

Katılımcılar ile ilgili temel bilgilerin alınması amacıyla yaş, cinsiyet, medeni durum, SED, eğitim düzeyi, psikiyatrik ilaç kullanımı, ailedeki kronik fiziksel veya psikolojik rahatsızlık gibi bilgilerin yanında içinde bulunulan COVID-19 pandemi döneminin katılımcılar üzerindeki etkisi ile ilgili bilgilerin elde edilebileceği bir form oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formunun bir örneği Ek 1’de verilmiştir.

### **2.2.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi (YAB-7)**

Spitzer ve arkadaşları tarafından (2006) olası YKB vakalarını ve belirti şiddetini değerlendirmek aynı zamanda klinik ortamda kullanılabilecek kısa bir araç sağlamak amacıyla oluşturulmuş ölçek, öz-bildirim türündedir. Ölçek, 7 maddeden oluşmaktadır ve maddeler dörtlü (0 = hiç, 3 = hemen hemen her gün) Likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-21 aralığında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .83’tür. Ölçeğin orijinal formunun oluşturulması amacıyla yürütölen çalışma sonucunda olası YKB tanısı için ölçekten alınan 10 toplam puanı kesme puanı olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte 0-4, 5-9, 10-14 ve 15-21 aralıklarında yer alan toplam puanlar sırası ile hafif, orta derece, yüksek ve şiddetli belirti düzeyini ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik alışması Konkan ve arkadaşları (2013) tarafından yürütölmüştür. Yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla uygulanan temel bileşenler analizine göre ölçek orijinali ile benzer şekilde tek faktörden oluşmakta, her bir maddenin faktör yükü .66 ile .84 arasında değişmekte ve faktör toplam varyansın %60,4’ünü açıklamaktadır. Karşılaştırma grubundaki katılımcılara göre YKB tanısı almış katılımcılar YAB-7’den anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır. Buradan yola çıkarak YAB-7’nin ayırt edici geçerliğinin yüksek olduğu sonucuna varılabileceği

belirtilmektedir. Uyum geçerliğini değerlendirmek amacıyla Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Durumluk ve sürekli kaygı ile YAB-7 arasındaki korelasyon katsayıları sırası ile .57 ve .67'dir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .85'tir ve maddeler arasındaki korelasyon katsayısı .39 ile .72 arasında değişmektedir. 18-59 yaş aralığında bireyler ile yürütülen bir çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı .87 olarak ifade edilmiştir (Kahraman, 2020). 3 hafta ara ile uygulanan test-tekrar test karşılaştırma sonuçlarından yola çıkılarak ölçeğin kararlı olduğu ifade edilmiştir. Yapılan ROC eğrisi analizi sonuçlarına göre %80 duyarlılık ve %80,2 özgüllük oranları ile ölçekten alınan 8 toplam puanı olası YKB tanısı için kesme değeri olarak belirlenmiştir (Konkan ve ark., 2013). Bu çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 2'de verilmiştir.

### 2.2.3. Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ)

Özgül bir konuya ilişkin olmayan sürekli endişenin yaygınlığı, sıklığı ve kontrol edilebilirliğine dair değerlendirmede bulunmak amacıyla Meyer ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiş öz-bildirim türünde bir ölçektir. Tek boyut ve 16 maddeden oluşan ölçek beşli (1 = benim için hiçbir zaman doğru değil, 5 = benim için her zaman doğru) Likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 16 ile 80 arasında değişmektedir. Alınan puandaki artış patolojik endişe şiddetinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayısı .91 ile .95 arasında, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .74 ile .94 arasında değişmektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Yılmaz ve arkadaşları (2008) tarafından yürütülmüştür. Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan temel bileşenler analizine göre ölçek orijinal formuna uygun olarak tek boyuttan ve 16 maddeden oluşmakta, maddeler toplam değişimin %53,51'i açıklamaktadır. Bu çalışma sonucuna göre ölçeğin iç tutarlılık ve iki yarım güvenirlik katsayıları .91'dir. Madde toplam korelasyon katsayıları .32 ile .75 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .88'dir. Mevcut çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 3'te verilmiştir.

#### 2.2.4. Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği (GDAÖÖ)

Ross ve McDuff (2008) tarafından bireylerin ailelerindeki davranış örüntülerini öngörülemezlik açısından değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Bireyler, ölçekteki maddeleri geçmişe dönük olarak puanlandırmaktadır. Elde edilen toplam puan ailelerdeki öngörülemezlik şiddetini belirtmektedir. Beşli (1 = hiç, 5 = çok fazla) Likert tipinde değerlendirilen ve 28 maddeden oluşan öz-bildirim türündeki ölçek, temel bileşenler analizi ve doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre altı boyuttan oluşmaktadır: (a) Finansal öngörülemezlikler, (b) Öğün, (c) Anne fiziksel-duygusal doyum, (d) Baba fiziksel-duygusal doyum, (e) Anne disiplin, (f) Baba disiplin. Ölçeğin tüm ölçek iç tutarlılık katsayısı .87 ile .90 arasında, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise .71 ile .85 arasında değişmektedir.

Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Oktay ve Uluç (2019) tarafından 18-29 yaş aralığında bulunan üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda yukarıda ifade edilen altı boyut ile ölçeğin orijinal formu korunmuştur. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88'dir ve alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .65 ile .86 arasında değişmektedir. İki yarım güvenilirlik katsayısı .66 ve iki yarım arasındaki korelasyon katsayısı .49 olarak ifade edilmiştir. Alt boyutların iki yarım güvenilirlik katsayıları ise .66 ile .84 arasında değişmektedir. Bu çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise .68 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin bir örneği Ek 4'te verilmiştir.

#### 2.2.5. Özgül Duygular Temelli Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ-DÖ)

Ebert ve arkadaşları (2013) tarafından farklı duygular açısından duygu düzenleme becerilerini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle her bir duygu son bir haftaki deneyimlenme şiddeti açısından 12'li (0 = hiç, 11 = oldukça fazla) Likert tipinde değerlendirilmektedir. Daha sonra ise her bir duygu 12 madde vasıtasıyla duygu düzenleme becerileri açısından ayrı ayrı incelenmektedir. Maddeleri beşli (0 = neredeyse hiçbir zaman, 4 = neredeyse her zaman) Likert tipinde

değerlendirilen ölçekten her bir duygu için elde edilen yüksek puan katılımcının söz konusu duyguyu düzenlemede daha yüksek beceriye sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunun her bir duygu için iç tutarlılık katsayısı .86 ile .92 arasında değişmektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Vatan (2019a) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışma kapsamında 7 duygu belirlenmiştir (kaygı, üzüntü, tiksinti öfke, suçluluk, neşe ve sakinlik). Ölçeğin Türkçe formunun her bir duygu için iç tutarlılık katsayısı .86 ile .92 arasında değişmektedir. Her bir madde için madde-toplam korelasyon katsayısı .30'un üzerindedir. Her bir duyguya dair düzenleme becerileri, psikopatoloji belirtileri açısından düşük ve yüksek gruptaki bireylerde anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ile olan korelasyon katsayıları ise her bir duygu için anlamlı düzeydedir. Bu çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .98 olarak bulunmuştur. Ayrıca her bir duyguya ilişkin iç tutarlılık değerleri .89 ile .97 arasındadır. Ölçeğin bir örneği Ek 5'te verilmiştir.

### **2.2.6. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)**

Berking ve Znoj (2008) tarafından bireylerin duygu düzenleme becerilerini değerlendirebilmek amacıyla 27 maddeden oluşturulmuş bir ölçektir. Beşli (0 = neredeyse hiçbir zaman, 4 = neredeyse her zaman) Likert tipindedir ve öz-bildirim tarzındadır. Katılımcılardan ölçekteki maddeleri son bir haftadaki deneyimlerini düşünerek cevaplamaları istenmektedir. Toplam puandaki artış bireylerin duygularını uygun şekilde düzenleyebildiğini göstermektedir. Ölçek; (a) Farkındalık (b) Beden duyuları (c) Netlik (d) Anlama (e) Kabul (f) Tolerans (g) Yüzleşmeye hazırlanma (h) Öz-destek (I) Değişimleme olmak üzere dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin tüm ölçek iç tutarlık katsayısı .93'tür ve alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .62 ile .83 arasında değişmektedir.

Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Vatan ve Oruçlular Kahya (2018) tarafından yürütülmüştür. Ölçeğin tüm ölçek iç tutarlılık katsayısı .89'dur ve alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .49 ile .75 arasında değişmektedir. Madde-toplam korelasyon

katsayıları ise .32 ile .72 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puan ile psikopatoloji belirtileri arasında anlamlı bir negatif ilişki vardır ( $r = -.34$ ). Bunun yanında ölçekten alınan toplam puan, psikopatoloji belirtisi açısından oluşturulan belirti düzeyi yüksek grup ile belirti düzeyi düşük grubu anlamlı olarak ayırt edebilmektedir. Yüzleşme dışındaki tüm alt boyutların kaygılı bağlanma ve ölçeğin tüm alt boyutlarının kaçınan bağlanma ile anlamlı ve negatif yönde ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık değerleri ise .75 ile .85 arasında yer almaktadır. Ölçeğin bir örneği Ek 6'da verilmiştir.

### 2.2.7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Freeston ve arkadaşları (1994) tarafından herhangi bir durumda belirsizlik algılayan bireylerin bu belirsizliğe duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde verdikleri tepkiyi değerlendirmek amacıyla Fransızca olarak geliştirilmiştir. Fransızca versiyonu; YKB'nin bedensel ve bilişsel belirtilerini deneyimleyen bireyler ile yalnızca bilişsel belirtilerini deneyimleyen ve kontrol grubundaki bireyleri anlamlı olarak ayırt edebilmektedir. Bu versiyonu 27 maddeden oluşmaktadır ve iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla, .91 ve .78'dir (Dugas ve ark., 1997). Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması İngilizce versiyonu üzerinden yürütülmüştür (Sarı ve Dağ, 2009). Dört alt boyuttan oluşan İngilizce versiyonunun iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları sırası ile .94 ve .74'tür (Buhr ve Dugas, 2002).

Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda bir madde, madde-toplam korelasyonu düşük olması sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır (Sarı ve Dağ, 2009). Ölçeğin son hali 26 maddeden oluşmaktadır. Beşli (1 = hiç yansıtıyor, 5 = tamamen yansıtıyor) Likert tipinde olan ölçekten alınabilecek toplam puan 26-130 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen puanlardaki artış belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış temsil etmektedir. Çalışmada, ölçeğin Türkçe versiyonunun İngilizce versiyonu ile benzer olarak dört alt boyuttan oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır: (a) Belirsizlik stres verici ve üzücüdür, (b) Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, (c) Geleceği bilmemek rahatsız edicidir, (d) Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor. Bu boyutlar



toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır. Uyum geçerliğini değerlendirmek amacıyla sürekli kaygı ile BTÖ arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçları iki yapı arasında anlamlı pozitif ilişki ( $r = .58$ ) olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tüm ölçek iç tutarlılık katsayısı .93'tür. Üç hafta ile uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .66'dır. Alt boyutların test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .51 ile .67 arasında değişmektedir. Bu çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ayrıca alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları .84 ile .92 arasındadır. Ölçeğin bir örneği Ek 7'de verilmiştir.

### 2.2.8. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Depresyon belirtilerini somatik, bilişsel, duygusal ve motivasyonel yönleri ile değerlendirmek amacıyla Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiş olan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddeye verilebilecek dört yanıt bulunmaktadır. Bu yanıtların her biri 0 ile 3 arasında yer alan puanlara karşılık gelmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar depresyon belirtilerinin varlığındaki artışı yansıtmaktadır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1988; 1989) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmaların sonucuna göre ölçeğin iki yarım güvenilirlik katsayısı .74, madde analizi yöntemi ile elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise .80'dir. MMPI'nin depresyon alt ölçeği kullanılarak uyum geçerliği değerlendirilmiş, bu değerlendirme sonucunda iki ölçekten elde edilen puanların korelasyon katsayısı klinik örneklem ve üniversite öğrencileri için sırasıyla .63 ve .50 olarak ifade edilmiştir. Bu çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 8'de verilmiştir.

## 2.3. İŞLEM

Araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli izin (03.02.2021 tarihli E-35853172-300-00001430979 sayılı) Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınmıştır. İlgili izin Ek 9'da sunulmuştur. Katılımcılara sosyal medya araçları yardımıyla ulaşılmıştır ve araştırmada gönüllülük esası gözetilmiştir. Kullanılan veri toplama araçları katılımcılara çevrim içi anket platformu kullanılarak ([www.onlineanketler.com](http://www.onlineanketler.com)) ulaştırılmıştır. Katılımcılardan isim ve soy isim gibi kimlik bilgileri istenmemiştir. Katılımcılar;

katılımın tamamen gönüllü olduğu, kendilerinden elde edilen bilgilerin gizli tutulacağı, çalışmanın süresi, çalışma için gerekli etik komisyon izni ve çalışma sürecinde meydana gelebilecek olası yarar ve zarar bilgilerini içeren bilgilendirilmiş onam formunu (Bkz., Ek 10) okuyup gönüllü olarak katılmaya karar verdikten ve buna dair onaylarını bildirdikten sonra demografik bilgi formunu doldurmuştur. Bu form sonrasında YAB-7, PEEÖ, GDAÖÖ, DDBÖ-DÖ, DDBÖ, BTÖ ve BDE katılımcılara sunulmuştur. Çalışma yaklaşık 35 dakika sürmüştür.

#### 2.4. VERİ ANALİZİ

Çevrimiçi platform vasıtasıyla elde edilen veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programının (SPSS) 25. versiyonuna aktarılmıştır. Öncelikle her bir değişkeni değerlendirmek için kullanılan ölçeklerin toplam ya da ortalama puanları oluşturulmuştur. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi (YAB-7), Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ), Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği (GDAÖÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ve Beck Depresyon Envanterinin (BDE) tüm boyutları için toplam puanlar; Özgül Duygular Temelli Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ-DÖ) ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) için ortalama puanlar hesaplanmıştır. Veri temizleme sürecinde ilk olarak dışlama kriterleri göz önünde bulundurulmuştur. Son altı ay içinde herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almak ve/veya psikiyatrik ilaç kullanmak çalışmanın dışlama kriterleridir. 46 katılımcının verisi, bu kişiler son altı ay içinde psikiyatrik tanı aldıklarını veya psikiyatrik ilaç kullandıklarını bildirdikleri için veri setinden çıkarılmıştır. 12 katılımcı ise ilgili bilginin alınabilmesi için gerekli soruları yanıtlamadığı için bu katılımcıların verileri sonraki analizlere dahil edilmemiştir. Toplamda 58 katılımcının verisi sonraki analizlere dahil edilmeyerek 575 katılımcının verisi ile değişkenler uç değerler ve normal dağılım kriteri açısından incelenmiştir. Bu süreç sonrasında 533 katılımcının verisi ile ana analizler yürütülmüştür.

Veri temizleme sürecinin ardından katılımcıların demografik özellikleri betimsel istatistikler yoluyla incelenmiştir. COVID-19 ile ilişkili özelliklerin çalışmada yer verilen ana değişkenler ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla t-test analizleri yürütülmüştür. Bu analizlerin sonuçları Ek 11'de yer almaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkileri

inceleyebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizleri yürütülmüştür. Duygular arasındaki farkları incelemek amacıyla belirti alt ve belirti üst grubu oluşturulmuştur. Bu gruplar oluşturulurken Konkan ve arkadaşları (2013) tarafından YAB-7 için belirlenen 8 toplam puanı esas alınmıştır. YAB-7 toplam puanı 8'den büyük olan katılımcılar belirti üst grubunu (N=159) oluştururken 8'den küçük olan katılımcılar belirti alt grubunu (N=374) oluşturmuştur. Duygular arasındaki farkları inceleyebilmek için t-test analizleri ve tekrar ölçümlü tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Duygu düzenleme becerilerinin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki aracı rollerini ayrı ayrı değerlendirebilmek için aracı değişken (Model 4) analizleri yürütülmüştür. İlgili analizler için Hayes (2018) tarafından oluşturulan PROCESS Makro eklentisi kullanılmıştır.

### 3. BÖLÜM

#### BULGULAR

Çalışma kapsamında elde edilen veriler uç değerler ve normal dağılım açısından değerlendirilmiştir. Tek değişkenli uç değerlerin incelenmesi amacıyla her bir ölçüm aracından elde edilen toplam puanlar ve alt boyut puanları Z değerine dönüştürülmüştür.  $\pm 3.29$  aralığında yer almayan değerler uç değer olarak kabul edilerek 25 katılımcının verisi veri setinden çıkarılmıştır. Çoklu uç değerleri incelemek amacıyla Mahalanobis Uzaklığı hesaplanmıştır ve  $\chi^2$  dağılımı kullanılarak  $p < .001$  düzeyindeki ölçümler çoklu uç değerler olarak kabul edilerek 17 katılımcının verisi sonraki analizlere dahil edilmemiştir. Ana analizler 533 katılımcının verisi ile yürütülmüştür. Kritik değerleri belirlerken Tabachnick ve Fidell'in (2015) önerileri izlenmiştir.

Normal dağılım varsayımı denetlenirken Kim'in (2013) önerileri dikkate alınmıştır. Kim (2013) katılımcı sayısının 300'den büyük olduğu örneklerde, standart hata değerlerini incelemeye almaksızın çarpıklık değerinin  $\pm 2$  aralığında, basıklık değerinin ise  $\pm 7$  aralığında bulunması gerektiğini belirtmektedir. İlgili kriterler göz önünde bulundurulduğunda analizlerde ele alınan tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Veri temizleme işleminin ve normal dağılım varsayımının incelenmesinin ardından değişkenler betimsel istatistikler yoluyla incelenmiştir ve elde edilen bilgiler tablo yardımıyla özetlenmiştir. Daha sonra Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları ile duygular arasındaki farkları incelemek amacıyla gerçekleştirilen t-test ve tekrar ölçümlü ANOVA sonuçları özetlenmiştir. Son olarak, aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolleri ayrı ayrı incelenerek sonuçları aktarılmıştır.

#### 3.1. BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Katılımcıların kullanılan tüm ölçeklerden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma (SS) değerleri cinsiyete göre ve tüm grup olarak Tablo 2’de aktarılmıştır.

**Tablo 2**

*Katılımcıların Kullanılan Tüm Ölçeklerden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Standart sapma değerleri parantez içinde gösterilmiştir.)*

Değişkenler	Kadın (N=380)	Erkek (N=153)	Tüm Grup (N=533)	Ranj
YAB-7	7.25 (4.80)	5.25 (3.97)	6.68 (4.67)	0-21
PEEÖ	50.63 (12.89)	44.81 (11.53)	48.96 (12.78)	18-80
BDE	13.09 (9.32)	11.12 (8.30)	12.53 (9.08)	0-45
<b>GDAÖÖ</b>				
GDAÖÖ-Finansal	5.47 (2.23)	6.01 (2.24)	5.63 (2.25)	3-13
GDAÖÖ-Öğün	8.96 (3.33)	9.61 (3.48)	9.15 (3.38)	5-21
GDAÖÖ-Anne FDD	13.84 (5.30)	15.33 (4.71)	14.27 (5.18)	6-30
GDAÖÖ-Baba FDD	18.55 (5.85)	19.80 (5.19)	18.91 (5.69)	6-30
GDAÖÖ-Anne Disiplin	9.68 (3.66)	9.54 (3.49)	9.64 (3.61)	4-20
GDAÖÖ-Baba Disiplin	9.98 (3.95)	9.79 (3.70)	9.93 (3.88)	4-20
GDAÖÖ-Toplam	66.48 (16.36)	70.07 (15.06)	67.51 (16.10)	28-113
<b>DDBÖ-Duygu Özelinde</b>				
Kaygı	5.68 (2.92)	5.02 (3.12)	5.49 (2.99)	0-11
Üzüntü	5.26 (3.21)	4.17 (2.95)	4.95 (3.17)	0-11
Öfke	4.55 (2.98)	4.39 (2.98)	4.50 (2.98)	0-11
Suçluluk	2.62 (2.97)	2.37 (2.65)	2.55 (2.88)	0-11
Tiksinti	2.36 (3.15)	2.31 (2.75)	2.34 (3.04)	0-11
Neşe	6.49 (2.60)	6.59 (2.42)	6.52 (2.55)	0-11
Sakinlik	5.92 (2.72)	6.54 (2.70)	6.10 (2.72)	0-11
DDBÖ-DÖ-Kaygı	2.57 (.67)	2.54 (.66)	2.56 (.67)	.42-4
DDBÖ-DÖ-Üzüntü	2.65 (.69)	2.57 (.73)	2.63 (.70)	.08-4
DDBÖ-DÖ-Öfke	2.57 (.79)	2.61 (.85)	2.58 (.81)	0-4

DDBÖ-DÖ-Suçluluk	2.51 (.98)	2.45 (1.03)	2.50 (.99)	0-4
DDBÖ-DÖ-Tiksinti	2.48 (1.15)	2.37 (1.12)	2.45 (1.14)	0-4
DDBÖ-DÖ-Neşe	3.04 (.81)	2.88 (.77)	3.00 (.80)	.58-4
DDBÖ-DÖ-Sakinlik	2.83 (.83)	2.75 (.85)	2.81 (.84)	0-4
<b>DDBÖ</b>				
DDBÖ-Farkındalık	2.74 (.72)	2.63 (.71)	2.71 (.72)	.33-4
DDBÖ-Beden Duyumları	2.77 (.75)	2.59 (.72)	2.72 (.75)	1-4
DDBÖ-Netlik	2.91 (.74)	2.76 (.73)	2.86 (.74)	.67-4
DDBÖ-Anlama	2.94 (.73)	2.80 (.73)	2.90 (.73)	1-4
DDBÖ-Kabul	2.45 (.84)	2.38 (.72)	2.43 (.81)	.33-4
DDBÖ-Tolerans	2.45 (.89)	2.54 (.79)	2.48 (.86)	0-4
DDBÖ-Yüzleşmeye Hazırlanma	2.63 (.87)	2.57 (.87)	2.61 (.87)	0-4
DDBÖ-Öz Destek	2.65 (.83)	2.66 (.73)	2.65 (.80)	.33-4
DDBÖ-Değişimleme	2.55 (.80)	2.55 (.76)	2.55 (.78)	0-4
DDBÖ-Toplam Puanı	2.67 (.68)	2.61 (.62)	2.66 (.67)	1-4
<b>BTÖ</b>				
BTÖ-Stres	30.73 (8.40)	28.67 (8.92)	30.14 (8.59)	9-45
BTÖ-Benlik	21 (7.14)	20.37 (6.58)	20.82 (6.98)	8-40
BTÖ-Gelecek	12.59 (4.15)	12.48 (4.29)	12.56 (4.19)	4-20
BTÖ-Eylem	12.48 (4.17)	11.66 (4.01)	12.25 (4.14)	4-20
BTÖ Toplam	80.12 (22.35)	76.48 (22.63)	79.08 (22.47)	26-130

Not: YAB-7: Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi, PEEÖ: Penn Eyalet Endişe Ölçeği, BDE: Beck Depresyon Envanteri, GDAÖÖ: Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği, GDAÖÖ-Anne FDD: GDAÖÖ-Anne Fiziksel Duygusal Doyum alt boyutu, GDAÖÖ-Baba FDD: GDAÖÖ-Baba Fiziksel Duygusal Doyum alt boyutu, DDBÖ-Duygu Özelinde: Özgül Duygular Temelli Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, DDBÖ: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, BTÖ-Toplam: BTÖ-Toplam Puanı, BTÖ-Stres: BTÖ-Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyutu, BTÖ-Benlik: BTÖ-Benlik ile ilgili olumsuz değerlendirmeler alt boyutu, BTÖ-Gelecek: BTÖ-Geleceği bilmemek rahatsız edicidir alt boyutu, BTÖ-Eylem: BTÖ-Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt boyutu.

### 3.2. ENDİŞE, DEPRESYON BELİRTİLERİ, AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BELİRSİZLİĞE

## TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE YKB BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENDİĞİ ANALİZ SONUÇLARI

### 3.2.1. Endişe, Depresyon Belirtileri ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Endişe, depresyon belirtileri ve YKB belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla endişe düzeyini değerlendirmek için katılımcıların PEEÖ'ye verdikleri yanıtların toplam puanları, depresyon belirtilerini değerlendirmek için katılımcıların BDE'ye verdikleri yanıtların toplam puanları ve YKB belirtilerini değerlendirebilmek için katılımcıların YAB-7'ye verdikleri yanıtların toplam puanları Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizine dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Endişe ile YKB belirtileri arasındaki ilişki incelendiğinde iki değişken arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir ( $r = .66, p < .001$ ). Benzer şekilde depresyon belirtileri ile YKB belirtileri arasında da pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $r = .59, p < .001$ ). Son olarak, endişe düzeyi ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $r = .55, p < .001$ ).

### Tablo 3

*Endişe, Depresyon Belirtileri ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları*

	1	2	3
1.YAB-7	1		
2.PEEÖ	.66***	1	
3.BDE	.59***	.55***	1

Not: \*\*\* $p < .001$

### 3.2.2. Aile Öngörülemeziği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

YKB belirtileri ile geçmişe dönük aile öngörülemezliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla YAB-7, GDAÖÖ-Toplam Puanı, GDAÖÖ-Finansal Öngörülemezlikler Boyutu, GDAÖÖ-Öğün Boyutu, GDAÖÖ-Anne Fiziksel Duygusal Doyum Boyutu, GDAÖÖ-Baba Fiziksel Duygusal Doyum Boyutu, GDAÖÖ-Anne Disiplin Boyutu ve GDAÖÖ-Baba Disiplin Boyutu için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yürütülmüştür.

Analiz sonuçlarına göre aile öngörülemezliği öğün boyutu ( $r = .13, p < .01$ ), anne disiplin boyutu ( $r = .21, p < .001$ ) ve baba disiplin boyutu ( $r = .16, p < .001$ ) ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde aile öngörülemezliği toplam puanı ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r = .14, p < .01$ ). Aile öngörülemezliği finansal öngörülemezlikler boyutu, anne fiziksel duygusal doyum boyutu ve baba fiziksel duygusal doyum boyutu ile YKB belirtileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmamaktadır.

Aile öngörülemezliği toplam puanı ve alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır,  $p < .001$ . İlgili analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4**

*Aile Öngörülemezliği ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkiyi İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.YAB-7	1							
2. GDAÖÖ-Finansal	.08	1						
3. GDAÖÖ-Öğün	.13**	.33***	1					
4. GDAÖÖ-Anne FDD	.02	.25***	.30***	1				
5. GDAÖÖ-Baba FDD	.03	.27***	.29***	.47***	1			
6. GDAÖÖ-Anne Disiplin	.21***	.24***	.33***	.42***	.25***	1		
7. GDAÖÖ-Baba Disiplin	.16***	.18***	.29***	.20***	.41***	.50***	1	
8.GDAÖÖ-Toplam	.14**	.48***	.60***	.73***	.76***	.67***	.65***	1



Not: \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 3.2.3. Duygular ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu araştırma kapsamında duygular ve YKB belirtileri korelasyon analizi, t-test ve tekrar ölçümlü ANOVA yöntemleri ile üç farklı şekilde çalışılmıştır. Öncelikle farklı duygular ve YKB belirtileri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Daha sonra duyguların yaşanma şiddetinin belirti düzeyindeki ayırt ediciliği t-test ile çalışılmıştır. En sonda ise duyguların YKB belirti düzeyi yüksek ve YKB belirti düzeyi düşük gruptaki örüntülerinin anlaşılabilmesi için son faktörde tekrar ölçümlü 2 (Belirti Grubu) X 7 (Duygu Türü) karma deseni temel alınarak tekrar ölçümlü ANOVA gerçekleştirilmiştir.

#### 3.2.3.1. Duygular ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkiler

Duygular ile YKB belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla DDBÖ-Duygu Özelinde ve YAB-7 toplam puanı için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre YKB belirtileri ile kaygı ( $r = .61, p < .01$ ), üzüntü ( $r = .54, p < .01$ ), öfke ( $r = .56, p < .01$ ), suçluluk ( $r = .41, p < .01$ ) ve tiksinti ( $r = .36, p < .01$ ) duyguları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunurken YKB belirtileri ile neşe ( $r = -.28, p < .01$ ) ve sakinlik ( $r = -.39, p < .01$ ) duyguları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile belirti şiddeti arttıkça kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk ve tiksinti duygularının şiddeti artarken neşe ve sakinlik duygularının şiddeti azalmaktadır.

Kaygı duygusu ile üzüntü ( $r = .58, p < .01$ ), öfke ( $r = .50, p < .01$ ), suçluluk ( $r = .42, p < .01$ ) ve tiksinti ( $r = .29, p < .01$ ) duyguları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ancak kaygı duygusu ile neşe ( $r = -.22, p < .01$ ) ve sakinlik ( $r = -.33, p < .01$ ) duyguları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Üzüntü duygusu ile öfke ( $r = .60, p < .01$ ), suçluluk ( $r = .40, p < .01$ ) ve tiksinti ( $r = .44, p < .01$ ) duyguları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken üzüntü duygusu ile neşe ( $r = -.31, p$

< .01) ve sakinlik ( $r = -.32, p < .01$ ) duyguları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Öfke duygusu ile suçluluk ( $r = .44, p < .01$ ) ve tiksinti ( $r = .48, p < .01$ ) duyguları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ancak öfke duygusu ile neşe ( $r = -.25, p < .01$ ) ve sakinlik ( $r = -.35, p < .01$ ) duyguları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benzer şekilde suçluluk ve tiksinti duyguları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki varken ( $r = .37, p < .01$ ) suçluluk duygusu ile neşe ( $r = -.20, p < .01$ ) ve sakinlik ( $r = -.25, p < .01$ ) duyguları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Tiksinti duygusu ile neşe ( $r = -.15, p < .01$ ) ve sakinlik ( $r = -.23, p < .01$ ) duyguları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür. Son olarak, neşe ve sakinlik duyguları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır ( $r = .50, p < .01$ ).

**Tablo 5**

*Duygular ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.YAB-7	1							
2.Kaygı	.61**	1						
3.Üzüntü	.54**	.58**	1					
4.Öfke	.56**	.50**	.60**	1				
5.Suçluluk	.41**	.42**	.40**	.44**	1			
6.Tiksinti	.36**	.29**	.44**	.48**	.37**	1		
7.Neşe	-.28**	-.22**	-.31**	-.25**	-.20**	-.15**	1	
8.Sakinlik	-.39**	-.33**	-.32**	-.35**	-.25**	-.23**	.50**	1

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

### 3.2.3.2. Özgül Duyguların Deneyimlenme Şiddeti Açısından YKB Belirti Düzeyi Gruplarının Karşılaştırılması: T-Test Sonuçları

Belirti alt ve üst gruplarındaki katılımcılar arasında özgül duyguların deneyimlenme şiddeti açısından fark olup olmadığını incelemek amacıyla bir dizi t-test analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 6 ve Şekil 1’de sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre belirti üst grubunda ( $Ort. = 7.59, SS = 2.47$ ) yer alan katılımcılar belirti alt grubunda ( $Ort. = 4.60, SS = 2.74$ ) yer alan katılımcılardan anlamlı olarak daha fazla kaygı duygusu bildirmişlerdir. Benzer şekilde belirti üst grubunda ( $Ort. = 6.99, SS = 2.87$ ) yer alan katılımcıların deneyimledikleri üzüntü yoğunluğu belirti alt grubunda ( $Ort. = 4.08, SS = 2.89$ ) yer alan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Belirti üst grubunda ( $Ort. = 6.43, SS = 2.92$ ) yer alan katılımcıların öfke düzeyleri belirti alt grubunda ( $Ort. = 3.69, SS = 2.61$ ) yer alan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Belirti üst grubunda yer alan katılımcılar ( $Ort. = 4.13, SS = 3.30$ ) suçluluk duygusunu belirti alt grubunda ( $Ort. = 1.88, SS = 2.39$ ) yer alan katılımcılardan anlamlı olarak daha yoğun düzeyde deneyimlediklerini bildirmişlerdir. Son olarak, belirti üst grubunda ( $Ort. = 3.65, SS = 3.55$ ) yer alan katılımcıların bildirdikleri tiksinti duygusu şiddeti belirti alt grubunda ( $Ort. = 1.79, SS = 2.61$ ) yer alan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir.

Olumlu duygular incelendiğinde, belirti üst grubunda ( $Ort. = 5.77, SS = 2.68$ ) yer alan katılımcıların neşe duygusunu belirti alt grubunda ( $Ort. = 6.84, SS = 2.42$ ) yer alan bireylerden anlamlı olarak daha düşük şiddette deneyimledikleri görülmüştür. Benzer biçimde belirti üst grubunda ( $Ort. = 4.85, SS = 2.63$ ) yer alan katılımcılar belirti alt grubunda ( $Ort. = 6.63, SS = 2.59$ ) yer alan bireyler ile kıyaslandığında anlamlı olarak daha düşük düzeyde sakinlik duygusu bildirmişlerdir.

### **Tablo 6**

*Belirti Grupları Arasındaki Farkları Özgül Duygular Açısından İncelemek İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları*

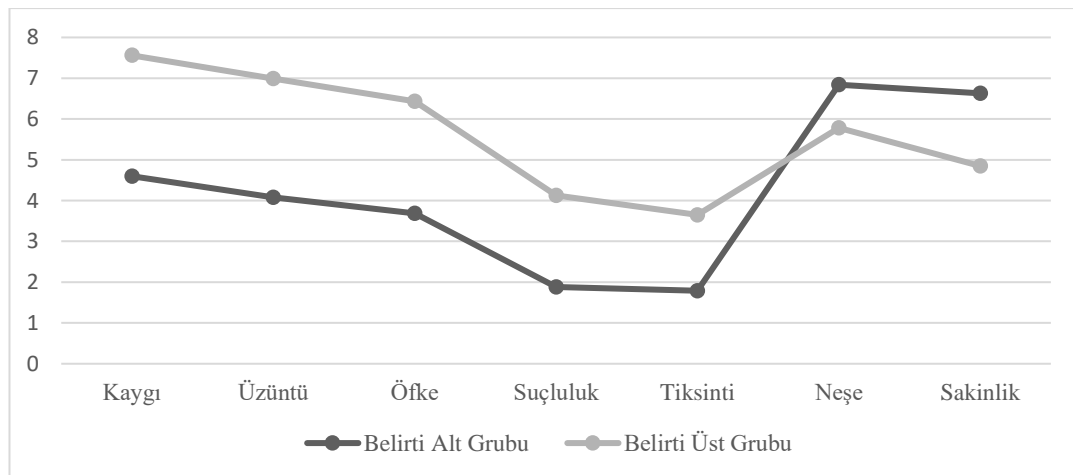
Duygular	Belirti Grubu	N	Ort.	SS	Sd	t
Kaygı	Belirti Üst Grubu	159	7.59	2.47	329.31	-12.34***

	Belirti Alt Grubu	374	4.60	2.74		
Üzüntü	Belirti Üst Grubu	159	6.99	2.87	531	-10.70***
	Belirti Alt Grubu	374	4.08	2.89		
Öfke	Belirti Üst Grubu	159	6.43	2.92	269.58	-10.22***
	Belirti Alt Grubu	374	3.69	2.61		
Suçluluk	Belirti Üst Grubu	159	4.13	3.30	231.70	-7.80***
	Belirti Alt Grubu	374	1.88	2.39		
Tiksinti	Belirti Üst Grubu	159	3.65	3.55	233.47	-5.95***
	Belirti Alt Grubu	374	1.79	2.61		
Neşe	Belirti Üst Grubu	159	5.77	2.68	531	4.54***
	Belirti Alt Grubu	374	6.84	2.42		
Sakinlik	Belirti Üst Grubu	159	4.85	2.63	531	7.25***
	Belirti Alt Grubu	374	6.63	2.59		

Not: \*\*\* $p < .001$

## Şekil 1

*Farklı Duyguların Deneyimlenme Şiddetlerinin Belirti Alt ve Üst Grupları İçin Gösterimi*



### 3.2.3.3. Belirti Gruplarında Duygu Örüntülerinin İncelenmesi: ANOVA Sonuçları

Belirti alt ve üst gruplarında farklı duyguların örüntülerinin incelenmesi amacıyla son faktörde tekrar ölçümlü 2 (Belirti Grubu: Belirti alt grubu ve belirti üst grubu) X 7 (Duygu Türü: Kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk, tiksinti, neşe ve sakinlik) karma desen oluşturulmuştur. Yedi duyguya ilişkin veriler aynı katılımcılardan elde edildiğinden tekrar ölçümler için ANOVA gerçekleştirilmiştir. Analizlerde belirti grubu ve duygular bağımsız ölçümler, duygunun yaşanma şiddeti ise bağımlı ölçüm olarak yer almaktadır.

Son bir hafta içinde deneyimlenen duyguların şiddetleri için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre duyguların temel etkisi anlamlıdır,  $F(4.11, 2180.36) = 146.87, p < .001$ . Bir diğer ifade ile katılımcılar farklı duyguları farklı yoğunlukta hissetmişlerdir. Benzer şekilde, duygular ve belirti grubunun ortak etkisi anlamlıdır,  $F(4.11, 2180.36) = 67.88, p < .001$ . Bir diğer ifade ile belirti alt grubu ve belirti üst grubu arasında yaşanan duyguların yoğunluk örüntüsü farklılaşmaktadır. Analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

**Tablo 7**

*Duygular ve Belirti Grubu İçin Gerçekleştirilen Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygular	5747.45	4.11	1399.72	146.87	.000
Duygular*Belirti Grubu	2656.19	4.11	646.88	67.88	.000
Hata	20779.58	2180.36	9.53		

Ortak etkinin doğasını incelemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi uygulanarak ikili karşılaştırmalarda bulunulmuştur. Şekil 2’de görülebileceği üzere, belirti alt grubunda yer alan bireylerin neşe ( $Ort. = 6.84, SH = .13$ ) ve sakinlik ( $Ort. = 6.63, SH = .13$ ) duygularını deneyimleme şiddetleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılammıştır ancak bu

duyguların kaygı (*Ort.* = 4.60, *SH* = .14), üzüntü (*Ort.* = 4.08, *SH* = .15), öfke (*Ort.* = 3.69, *SH* = .14), suçluluk (*Ort.* = 1.88, *SH* = .14) ve tiksinti (*Ort.* = 1.79, *SH* = .15) duygularından anlamlı olarak daha yüksek şiddette deneyimlendiği görülmektedir. Kaygı duygusu (*Ort.* = 4.60, *SH* = .14); üzüntü (*Ort.* = 4.08, *SH* = .15), öfke (*Ort.* = 3.69, *SH* = .14), suçluluk (*Ort.* = 1.88, *SH* = .14) ve tiksinti (*Ort.* = 1.79, *SH* = .15) duygularından anlamlı olarak daha yüksek şiddette deneyimlenmiştir. Üzüntü duygusunun (*Ort.* = 4.08, *SH* = .15) suçluluk (*Ort.* = 3.69, *SH* = .14) ve tiksinti (*Ort.* = 1.79, *SH* = .15) duygularından anlamlı olarak daha yüksek şiddette yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde öfke duygusunun (*Ort.* = 3.69, *SH* = .14), suçluluk (*Ort.* = 3.69, *SH* = .14) ve tiksinti (*Ort.* = 1.79, *SH* = .15) duygularından anlamlı olarak daha yüksek şiddette yaşandığı görülmüştür. Üzüntü (*Ort.* = 4.08, *SH* = .15) ve öfke (*Ort.* = 3.69, *SH* = .14) duyguları arasında duyguların yaşanma şiddeti açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Benzer şekilde suçluluk (*Ort.* = 3.69, *SH* = .14) ve tiksinti (*Ort.* = 1.79, *SH* = .15) duyguları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

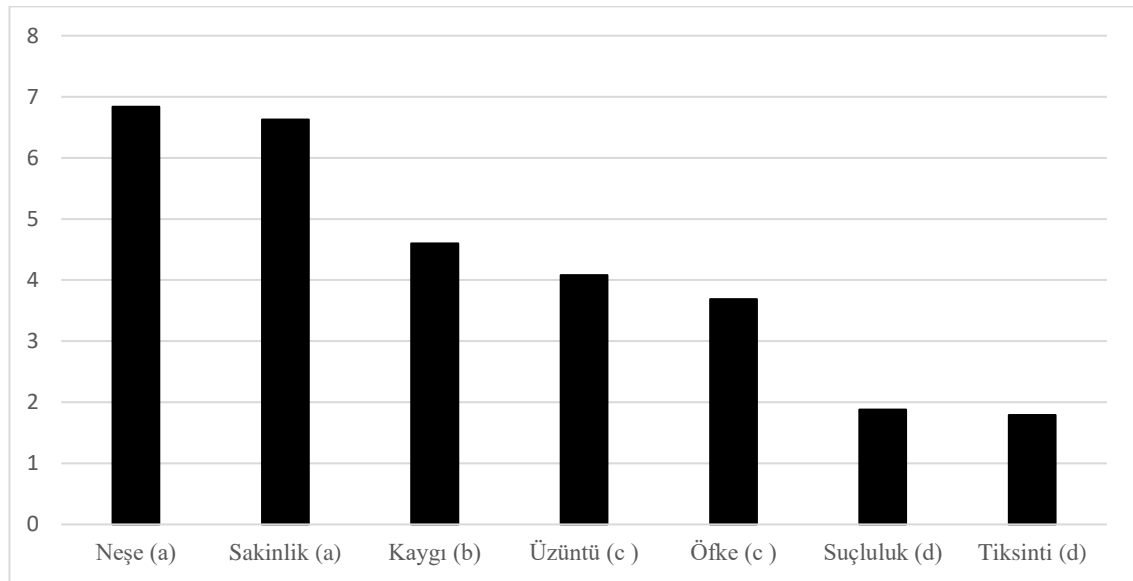
Şekil 3'te görselleştirildiği şekilde belirti üst grubunda yer alan bireyler için, kaygı duygusu (*Ort.* = 7.56, *SH* = .21) üzüntü (*Ort.* = 6.99, *SH* = .23) dışında kalan duygulardan anlamlı olarak daha yüksek şiddette deneyimlenmektedir. Üzüntü duygusu (*Ort.* = 6.99, *SH* = .23); neşe (*Ort.* = 5.78, *SH* = .20), sakinlik (*Ort.* = 4.85, *SH* = .21), suçluluk (*Ort.* = 4.13, *SH* = .21) ve tiksinti (*Ort.* = 3.65, *SH* = .23) duygularından anlamlı olarak daha yüksek şiddette yaşanmaktadır. Öfke (*Ort.* = 6.43, *SH* = .21) ve neşe duyguları (*Ort.* = 5.78, *SH* = .20) sakinlik (*Ort.* = 4.85, *SH* = .21), suçluluk (*Ort.* = 4.13, *SH* = .21) ve tiksinti (*Ort.* = 3.65, *SH* = .23) duygularından anlamlı olarak daha yüksek şiddette deneyimlenmektedir. Sakinlik duygusunun (*Ort.* = 4.85, *SH* = .21) tiksinti duygusundan (*Ort.* = 3.65, *SH* = .23) anlamlı olarak daha yüksek şiddette deneyimlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Üzüntü (*Ort.* = 6.99, *SH* = .23) ile öfke (*Ort.* = 6.43, *SH* = .21) duyguları arasında deneyimlenme şiddeti açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra, öfke (*Ort.* = 6.43, *SH* = .21) ile neşe (*Ort.* = 5.78, *SH* = .20) duygularının yaşanma şiddeti birbirinden anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Son olarak, sakinlik (*Ort.* = 4.85, *SH* =

.21) ile suçluluk ( $Ort. = 4.13$ ,  $SH = .21$ ) duyguları arasında deneyimlenme şiddeti açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

## Şekil 2

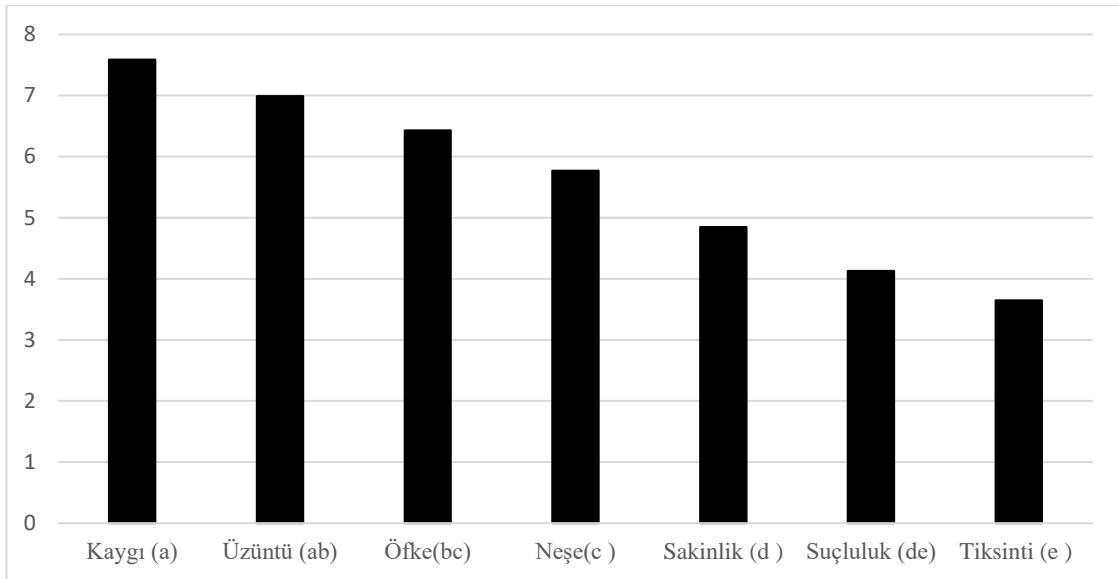
*Belirti Alt Grubunda Farklı Duyguların Deneyimlenme Şiddetleri*



Not: Şekildeki aynı harfli duyguların yaşanma şiddeti ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmazken, farklı harfli duyguların yaşanma şiddeti ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

## Şekil 3

*Belirti Üst Grubunda Farklı Duyguların Deneyimlenme Şiddetleri*



Not: Şekildeki aynı harfli duyguların yaşanma şiddeti ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmazken, farklı harfli duyguların yaşanma şiddeti ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

### 3.2.4. Duygu Düzenleme Becerileri ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Duygu düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla duygu düzenleme becerileri ve özgül duygu düzenleme becerileri ayrı ayrı ele alınmıştır. Öncelikle genel duygu düzenleme becerileri hakkındaki bulgulara daha sonra ise her bir duygu için tek tek ele alınan düzenlemelere yer verilmiştir.

Genel duygu düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla DDBÖ toplam puanı ve alt boyut puanları ile YAB-7 toplam puanları için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. İlgili sonuçlar Tablo 8’de özetlenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre duygu düzenleme becerileri toplam puanı ile YKB belirtileri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ( $r = -.35, p < .01$ ). Diğer bir ifade ile duygu düzenleme becerileri düştükçe YKB belirtileri artma eğilimi göstermektedir. Benzer şekilde duygulara ilişkin farkındalık ( $r = -.31, p < .01$ ), duygular ile ilgili beden duyumları ( $r = -.22, p < .01$ ), duygular hakkında netlik ( $r = -.25, p < .01$ ),



duyguları anlama ( $r = -.28, p < .01$ ), duyguları kabul etme ( $r = -.33, p < .01$ ), duygulara karşı tolerans gösterme ( $r = -.38, p < .01$ ), istenmeyen duygularla yüzleşmeye hazırlanma ( $r = -.26, p < .01$ ), öz-destek ( $r = -.31, p < .01$ ) ve duyguları değişimleme ( $r = -.36, p < .01$ ) boyutları ile YKB belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Sonuçlara göre, bu çalışma kapsamında ele alınan tüm duygu düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasında negatif yönde ilişkiler bulunmaktadır.

Duygu düzenleme becerileri toplam puanı ile tüm alt boyut puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır,  $p < .01$ . Bunun yanı sıra, DDBÖ'nün tüm alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır,  $p < .01$ .

**Tablo 8**

*Duygu Düzenleme Becerileri ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.YAB-7	1										
2.DDBÖ-Farkındalık	-.31**	1									
3.DDBÖ-Beden Duyumları	-.22**	.72**	1								
4.DDBÖ-Netlik	-.25**	.76**	.77**	1							
5.DDBÖ-Anlama	-.28**	.78**	.75**	.81**	1						
6.DDBÖ-Kabul	-.33**	.72**	.66**	.66**	.63**	1					
7.DDBÖ-Tolerans	-.38**	.69**	.60**	.63**	.61**	.86**	1				
8.DDBÖ-Yüzleşmeye Hazırlanma	-.26**	.56**	.57**	.54**	.54**	.65**	.61**	1			
9.DDBÖ-Öz-Destek	-.31**	.71**	.65**	.64**	.64**	.71**	.73**	.66**	1		
10.DDBÖ-Değişimleme	-.36**	.74**	.67**	.66**	.68**	.76**	.79**	.65**	.82**	1	
11.DDBÖ-Toplam	-.35**	.87**	.83**	.84**	.84**	.88**	.86**	.77**	.86**	.89**	1



6.DDBÖ-DÖ	-.13**	.46**	.47**	.59**	.67**	1	
Tiksinti							
7.DDBÖ-DÖ	-.25**	.57**	.62**	.51**	.44**	.35**	1
Neşe							
8.DDBÖ-DÖ	-.30**	.56**	.57**	.57**	.51**	.43**	.71**
Sakinlik							

Not: \*\* $p < .01$

### 3.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile YKB belirtileri arasındaki ilişkinin incelenebilmesi amacıyla katılımcıların BTÖ'ye verdikleri toplam puan, BTÖ'nün alt boyut puanları ve YAB-7 toplam puanları Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizine dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Yürütülen analiz sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = .44, p < .01$ ). Diğer bir ifade ile belirsizliğe yönelik tahammülsüzlük eğilimi arttıkça YKB belirtileri artmaktadır. Bu sonuç ile benzer olarak; belirsizlik rahatsız edicidir ve üzücüdür boyutu ( $r = .43, p < .01$ ), belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri boyutu ( $r = .43, p < .01$ ), geleceği bilmemek rahatsız edicidir boyutu ( $r = .35, p < .01$ ), belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor boyutu ( $r = .40, p < .01$ ) ile YKB belirtileri arasındaki ilişkiler pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı düzeydedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili tüm boyutlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır,  $p < .01$ .

#### Tablo 10

*Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkiyi İncelemek İçin Gerçekleştirilen Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.YAB-7	1					
2.BTÖ-Stres	.43**	1				
3.BTÖ-Benlik	.43**	.77**	1			
4.BTÖ-Gelecek	.35**	.83**	.71**	1		
5.BTÖ-Eylem	.40**	.78**	.77**	.70**	1	
6.BTÖ-Toplam	.44**	.95**	.90**	.88**	.88**	1

Not: \*\* $p < .01$

### 3.3. AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ İLE YKB BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DEĞİŞKENLERİNİN ARACI ROLLERİNİN İNCELENMESİ

Geçmişe dönük aile öngörülemezlği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rollerinin ayrı ayrı incelenmesi amacıyla Hayes (2018) tarafından oluşturulmuş PROCESS eklentisinde yer alan Model 4 kullanılarak aracı değişken analizleri yürütülmüştür. İlgili analizler gerçekleştirilirken %95 Güven Aralığı (GA) ve Bootstrap yöntemi (Örnekleme sayısı olarak 5000 tercih edilmiştir) kullanılmıştır.

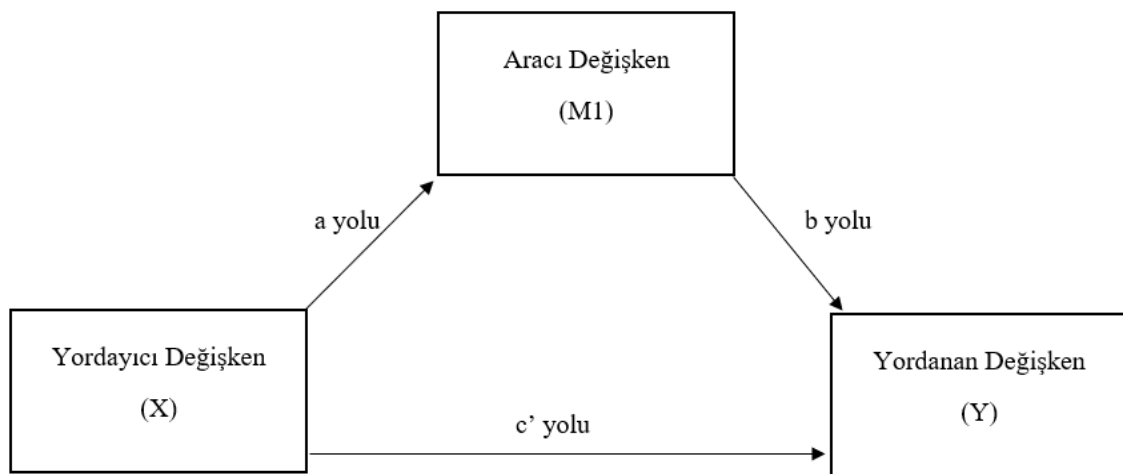
Aracı değişken modeli örneği Şekil 4’te sunulmuştur. Bu model yordayıcı (X), yordanan (Y) ve tek bir aracı değişkenden (M1) oluşmaktadır. Modelde *a yolu* yordayıcı değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisini<sup>1</sup> göstermektedir. *b yolu* ise aracı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisini temsil etmektedir. Aracı değişken analizi uygulandığında; yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki toplam etkisi, yordayıcı değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi, aracı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi, yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi ile ilgili bilgiler elde edilmektedir. Toplam etki, yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin toplamından meydana gelmektedir. Doğrudan

<sup>1</sup> Burada ve sonrasında kullanılan “etki” kavramı istatistiksel etkiye işaret etmektedir. Nedensel bir etkiden söz edilmemektedir.

etki (*c' yolu*), yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkinin aracı değişken kontrol edildikten sonraki halini göstermektedir. Dolaylı etki ise yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisini aracı değişken üzerinden gösterip göstermediğini temsil etmektedir.

#### Şekil 4

*Aracı Değişken Modeli Gösterimi*

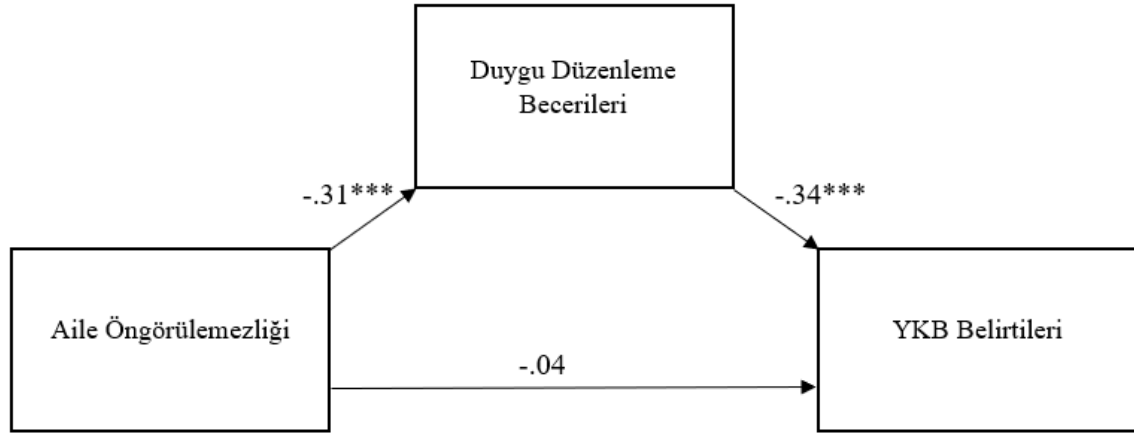


#### 3.3.1. Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Geçmişe dönük ile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü değerlendirmek için aracı değişken analizi (Model 4) yürütülmüştür. Modelde; aile öngörülemezliği yordayıcı değişken, YKB belirtileri yordanan değişken ve duygu düzenleme becerileri aracı değişken olarak yer almıştır. Aile öngörülemezliği için GDAÖÖ toplam puanı, YKB belirtileri için YAB-7 toplam puanı ve duygu düzenleme becerileri için DDBÖ toplam puanı kullanılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Şekil 5'te ve Tablo 11'de aktarılmıştır.

#### Şekil 5

*Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünü İncelemek İçin Gerçekleştirilen Aracı Değişken Analizi Sonuçları*



Not: \*\*\* $p < .001$

Aracı değişken analizi sonuçlarına göre, aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ( $\beta = .14$ ,  $SH = .01$ ,  $t = 3.30$ ,  $p = .001$ ,  $GA [.02, .07]$ ). Aile öngörülemezliğinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ( $\beta = -.31$ ,  $SH = .00$ ,  $t = -7.48$ ,  $p < .001$ ,  $GA [-.02, -.01]$ ). Duygu düzenleme becerilerinin YKB belirtileri üzerindeki etkisi istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $\beta = .34$ ,  $SH = .29$ ,  $t = -8.04$ ,  $p < .001$ ,  $GA [-3.00, -1.82]$ ).

Aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $\beta = .04$ ,  $SH = .01$ ,  $t = .84$ ,  $p = .40$ ,  $GA [-.04, .04]$ ). Diğer bir ifade ile duygu düzenleme becerileri istatistiksel olarak kontrol edildiğinde aile öngörülemezliği YKB belirtilerini yordamamaktadır. Son olarak, duygu düzenleme becerilerinin aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır ( $b = .11$ ,  $SH = .02$ ,  $GA [.07, .15]$ ). Model, YKB belirtilerindeki varyansın %13'ünü açıklamaktadır ( $F(2,530) = 38.41$ ,  $p < .001$ ).

**Tablo 11**

*Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünü İncelemek İçin Gerçekleştirilen Aracı Değişken Analizi Sonuçları*

Değişken	Duygu Düzenleme Becerileri			YKB Belirtileri		
	$\beta$	SH	p	$\beta$	SH	p
X	-.31	.00	.00	.04	.01	.40
M1	----	----	----	-.34	.30	.00
S	3.52	.12	.00	12.27	1.33	.00
		$R^2=.10$			$R^2=.13$	
		$F(1,531)=56.00, p <.001$			$F(2,530)=38.41, p <.001$	

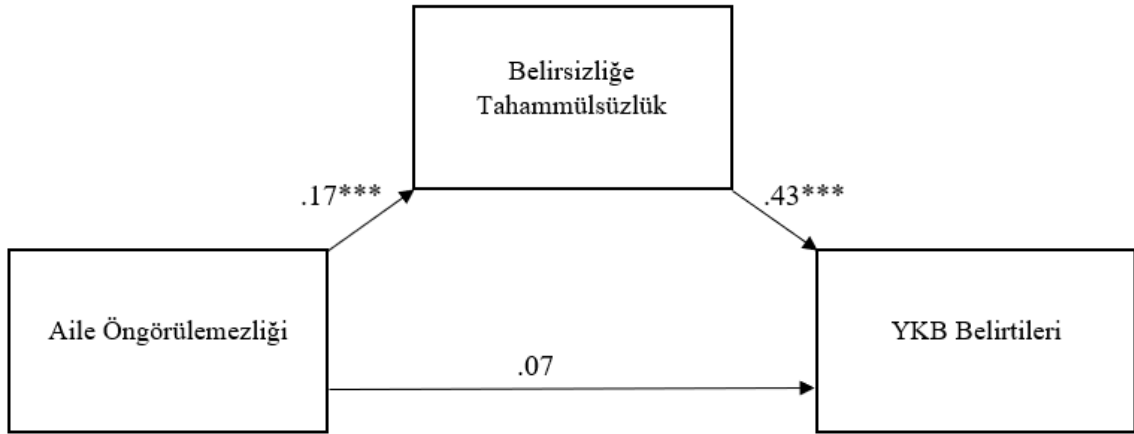
Not: X= Aile Öngörülemezliği, M1=Duygu Düzenleme Becerileri, S=Sabit

**3.3.2. Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünün İncelenmesi**

Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü değerlendirmek amacıyla aracı değişken analizi (Model 4) yürütülmüştür. Analize; aile öngörülemezliği yordayıcı değişken, YKB belirtileri yordanan değişken ve belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişken olarak dahil edilmiştir. Aile öngörülemezliği için GDAÖÖ toplam puanı, belirsizliğe tahammülsüzlük için BTÖ toplam puanı ve YKB belirtileri için YAB-7 toplam puanı kullanılmıştır. Analiz sonuçları Şekil 6 ve Tablo 12’de sunulmuştur.

**Şekil 6**

*Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünü İncelemek İçin Gerçekleştirilen Aracı Değişken Analizi Sonuçları*



Not: \*\*\* $p < .001$

Analiz sonuçlarına göre, aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ( $\beta = .14$ , SH = .01,  $t = 3.30$ ,  $p = .001$ , GA [.02, .07]). Aile öngörülemezliğinin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ( $\beta = .17$ , SH = .06,  $t = 3.89$ ,  $p < .001$ , GA [.11, .35]). Benzer şekilde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün YKB belirtileri üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $\beta = .43$ , SH = .01,  $t = 10.94$ ,  $p < .001$ , GA [.07, .11]).

Aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ( $\beta = .07$ , SH = .01,  $t = 1.78$ ,  $p = .08$ , GA [-.00, .04]). Son olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük aile öngörülemezliği ve YKB belirtileri arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir aracı değişkendir ( $b = .07$ , SH = .02, GA [.03, .11]). Diğer bir ifade ile aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Model, varyansın %20'sini açıklamaktadır ( $F(2,530) = 66.52$ ,  $p < .001$ ).

## Tablo 12

*Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünü İncelemek İçin Gerçekleştirilen Aracı Değişken Analizi Sonuçları*

Belirsizliğe Tahammülsüzlük	YKB Belirtileri
-----------------------------	-----------------



Değişken	$\beta$	SH	p	$\beta$	SH	p
X	.17	.06	.00	.07	.01	.08
M2	----	----	----	.43	.01	.00
S	63.37	4.15	.00	-.77	.94	.06
$R^2 = .03$			$R^2 = .20$			
$F(1,531) = 15.16, p < .001$			$F(2,530) = 66.52, p < .001$			

Not: X= Aile Öngörülemezliği, M2=Belirsizliğe Tahammülsüzlük, S=Sabit

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Mevcut araştırmanın temel amacı aile öngörülemezliği, duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile YKB belirtileri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda bu kısımda öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler tek tek değerlendirilmiştir. Daha sonra araştırma kapsamında oluşturulan aracı modeller ele alınmıştır. Son olarak, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecekte göz önünde bulundurulabilecek araştırma noktalarına yer verilmiştir.

#### 4.1. ENDİŞE, DEPRESYON BELİRTİLERİ, AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE YKB BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI

##### 4.1.1. Endişe, Depresyon Belirtileri ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Kişiler tarafından aşırı ve kontrol edilemez olarak değerlendirilen endişe, daha önce de belirtildiği üzere, YKB belirtilerinin ve YKB ilişkili araştırmaların merkezinde yer almaktadır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre endişe düzeyi ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç, ilgili alanyazında yer alan bilgiler ile tutarlıdır. YKB tanısı almış 40 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada benzer bulgular elde edilmiştir (Kumar ve ark., 2019). Söz konusu çalışmada, bu çalışmada yer alan ölçüm araçları kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre endişe düzeyi ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aynı ölçüm araçlarının kullanıldığı ve klinik olmayan bir örneklem ile gerçekleştirilmiş başka bir araştırmanın sonuçları ise YKB belirtileri ile endişe düzeyi arasında bulunan pozitif yöndeki ilişkiyi desteklemektedir (Mahoney ve ark., 2016). Dolayısıyla mevcut çalışmanın sonuçları,

benzer ölçüm araçları ile gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Örneklemini sadece erkek katılımcıların oluşturduğu bir araştırmada endişenin, YKB tanısı alma riskinin en güçlü yordayıcılarından biri olduğu görülmüştür (Ren ve ark., 2020). Bir diğer çalışmada ise YKB tanısı almış grupta yer alan kişilerin herhangi bir tanı almamış kontrol grubundaki bireylerden daha yüksek endişe düzeyi bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Pawluk ve ark., 2021). YKB belirtileri ve endişe arasındaki pozitif yöndeki ilişki hem klinik gruplarda hem de klinik olmayan gruplarda gösterilmiştir. Bu çalışmanın bulguları da endişenin YKB belirtileri arasındaki yerini destekler niteliktedir.

Araştırma sonuçlarına göre depresyon belirtileri ile hem endişe düzeyi hem de YKB belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmaktadır. YKB tanısı alan kişilerin en az yarısının eş zamanlı olarak bir duygudurum bozukluğu tanısı aldığı göz önünde bulundurulduğunda ilgili sonuç beklendiktir (Ruscio ve ark., 2017). Bununla birlikte endişe düzeyi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki hem klinik örneklem hem de klinik olmayan örneklem ile gerçekleştirilen çalışmalarda gösterilmiştir (Mennin ve ark., 2005; Ranney ve ark., 2020; Yook ve ark., 2010). Bu yönüyle, bu çalışmanın bulguları alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Starcevic (1995) YKB tanısı almış kişilerin endişe düzeyleri ile majör depresif bozukluk tanısı almış kişilerin endişe düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmasının sonucuna göre YKB ve majör depresif bozukluk tanısı almış kişilerin endişe düzeyleri neredeyse aynıdır. Araştırmacı, endişe düzeyinden ziyade endişelerin içeriğinin bozukluklar arasında değişebileceğini ifade etmektedir. YKB’de daha çok tehdit ve tehlike ile ilgili alanların, majör depresif bozuklukta ise daha çok sorumluluk, suçluluk ve kayıp ile ilgili alanların endişe içeriğini oluşturabileceğini bildirmiştir. Endişenin her iki belirti kümesi ile pozitif yönde ilişkili olması majör depresif bozukluk ve YKB’nin sıklıkla birlikte tanılanmasına katkı sağlıyor olabilir. Nitekim, Ruscio ve arkadaşları (2011) ruminasyon ve endişe gibi tekrarlayıcı nitelikteki olumsuz düşüncelerin YKB ve majör depresif bozukluk için ortak bir etmen olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu yaklaşımla tutarlı bir şekilde, YKB ve majör depresif bozukluk tanıları arasında ruminasyon ve endişe düzeyi açısından herhangi bir fark olmadığı görülmüştür (McEvoy ve ark., 2013). Bu kapsamda endişenin, tekrarlayıcı

nitelikteki olumsuz düşüncelerin bir parçası olduğu ve bu yönüyle her iki belirti kümesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

#### **4.1.2. Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Bu çalışmanın sonuçlarına göre aile öngörülemezliği toplam puanı ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca deneyimlenen aile öngörülemezliği arttıkça yetişkinlikte deneyimlenen YKB belirtileri artmaktadır. Aile öngörülemezliği ile sürekli kaygı arasındaki pozitif ilişki araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Kolas ve ark., 2018; Ross ve ark., 2022; Ross, Hood ve ark., 2016). Aile öngörülemezliği ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkinin YKB belirtileri özelinde de geçerli olduğu görülmektedir. Dolayısıyla aile öngörülemezliğinin kaygı belirtileri için önemli bir risk etmeni olabileceği görüşüne benzer bulgular elde edilmiştir. Bu kapsamda ilgili bulgunun alanyazın ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin çocukluk ya da ergenlik çağında deneyimledikleri ekonomik güçlükler ile geriye dönük olarak değerlendirmede buldukları aile öngörülemezliği arasında pozitif bir ilişki olduğu bildirilmektedir (Ross ve McDuff, 2008). Aynı zamanda, düşük SED ile YKB belirtileri arasındaki ilişki birçok çalışma ile gösterilmiştir (Moffitt ve ark., 2007; Ochi ve ark., 2014; Zhang ve ark., 2015). Buna rağmen, bu araştırmanın sonuçlarına göre YKB belirtileri ile finansal öngörülemezlikler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Sürekli kaygı ile finansal öngörülemezlikler arasında ilişki olduğunu bildiren çalışmalar (Ross ve ark., 2022; Ross, Hood ve ark., 2016) olmakla birlikte mevcut araştırmanın sonuçları özgül olarak YKB belirtileri ile finansal öngörülemezlikler arasında herhangi bir ilişki olmadığını göstermektedir. Buradaki farklılığın ekonomik güçlüklerin sürekliliği ile ilgili olarak ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Ross, Hood ve arkadaşları (2016) psikolojik sıkıntı söz konusu olduğunda, kaynaklara tutarsız bir şekilde ulaşmanın kaynakların sürekli eksikliğinden daha önemli bir etmen olabileceğini belirtmişlerdir. Bu durum sürekli kaygı için geçerli olabilir ancak özgül olarak YKB belirtileri ile ilişkili olmayabilir. Bir başka ifade ile YKB belirtileri için

ailenin içinde bulunduğu ekonomik durumun tutarsızlığı yerine yaşanan ekonomik güçlüklerin sürekli olması daha önemli bir etmen olabilir.

Ross ve Hill (2000) 2-18 yaş arasında çocukları olan ebeveynler ile bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu çalışmada ebeveynlerden aile üyeleri arasındaki ilişkileri ve çocuklarına karşı gösterdikleri tutumlarını öngörülemezlik açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Burada önemli noktalardan biri, aile öngörülemezliği tüm ölçek puanı ile gelir durumu arasında bir ilişkinin bulunmaması ancak gelir durumu ile finansal öngörülemezlikler arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunması olabilir (Ross ve Hill, 2000). Mevcut çalışmanın sonucuna göre aile öngörülemezliği toplam puanı ile YKB belirtileri arasında bir ilişki bulunurken finansal öngörülemezlikler ile YKB belirtileri arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Bu durumun, genel aile öngörülemezliğinin maddi gelirden bağımsız olarak ortaya çıkmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, sonuçlar YKB belirtilerini açıklamak için genel aile öngörülemezliğinin finansal öngörülemezlikten daha önemli bir etmen olduğunu gösteriyor olabilir.

Finansal öngörülemezlikler ile YKB belirtileri arasında anlamlı bir ilişki olmamasının bir nedeni katılımcıların içinde buldukları dönemin özellikleriyle ilgili olabilir. Bu çalışmanın veri toplama aşaması 04.02.2021 ile 16.08.2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Bu süre zarfında COVID-19 pandemisi etkisini sürdürmüştür. Bu süreç bireylerin yaşamları üzerinde farklı şekillerde tesir etmiştir. Sürecin ekonomik etkisi bu yönlerden birisidir. Bu çalışmanın katılımcılarının %32,8'i COVID-19 sürecinin hayatlarını ekonomik açıdan etkilediğini bildirmiştir. Daha önce de ifade edildiği gibi bu çalışmada, aile öngörülemezliği geçmişe dönük olarak değerlendirilmiştir. Bu da katılımcıların geçmiş yaşantılarını hatırlamalarını gerektirmiştir. Süregiden bir stresöre maruz kalmak hatırlama performansı üzerinde olumsuz bir etki gösterebilmektedir (Shields ve ark., 2017). Bu bağlamda, katılımcıların içinde bulunduğu ekonomik koşulların, hatırlama süreci üzerinde etki göstermiş olabileceği düşünülmektedir. Halihazırda ekonomik olarak zor bir dönem yaşayan bireyler için geçmişteki finansal zorlukların böyle bir dönemden geçmeyen bireylere göre daha az belirgin olabileceği tahmin edilmektedir. Diğer bir ifade ile maddi olarak daha güç bir durumla yüz yüze olan bireyler, geçmişte deneyimledikleri ekonomik zorlukları olduğundan daha olumlu

hatırlamış olabilirler. Bu da sonuçlar üzerinde etki göstermiş olabilir. Dolayısıyla kişilerin daha yanlı bir biçimde yanıt vermiş olabilecekleri ihtimalinin göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre; öğünler hakkındaki öngörülemelikler ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Öğünler ile ilgili öngörülemelik değerlendirilirken “*Hafta içi (pazartesten cumaya kadar) akşam yemeğinde masaya aynı kişiler oturur ve yemek yerdi*”, “*Hafta içlerinde her akşam (pazartesten cumaya kadar), yemek hep aynı saatte yenirdi.*” ve “*Evden kahvaltı etmeden çıkardık.*” gibi maddeler yer almaktadır. Bu maddeler kapsamında ifade etmek gerekirse, çocukluk döneminde yemek zamanları ve yemekte kimlerle birlikte olunacağına ilişkin belirsizliklerin bulunması yetişkinlik döneminde YKB belirtilerinin deneyimlenmesi ile ilişkilidir. Aile öngörülemeliliği kapsamında gerçekleştirilen önceki çalışmalarda öğün saatlerine ve öğünlerde kimlerle birlikte olunacağına yönelik tutarsızlığın yetişkinlik dönemindeki kaygı ve depresyon belirtileri ile pozitif olarak ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Ross ve ark., 2022; Ross ve Wynne, 2010). Bu çalışma, söz konusu ilişkinin YKB belirtileri için de geçerli olduğunu göstermektedir.

Çocuklar, ailecek yemek masasında geçirilen süre boyunca ebeveynleri ile iletişim kurmaktadır. Bu iletişimin olumlu duygular ile pozitif yönde, olumsuz duygular ve stres ile negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Offer, 2013). Yemek saatlerinde birlikte olmak, aile üyeleri arasında iletişim kurulmasına imkân sağlamasının yanı sıra aile üyeleri arasındaki iletişimin kalitesi ile ilişkili gözükmektedir. Aile üyelerinin birlikte olduğu öğün sayısı arttıkça kaliteli iletişim kurma olasılığı artmaktadır. Kaliteli iletişim ise aile üyelerinin mutluluğu, fiziksel sağlığı ve psikolojik sağlığı ile ilişkilidir (Ho ve ark., 2018). Aile üyeleri ile yemek masası etrafında toplanma sıklığı; anne, baba ve çocuklar arasındaki iletişime katkı sağlıyor olabilir. Aynı zamanda psikolojik sağlık ile ilgili olarak daha az zorluk yaşayan aile üyelerinin yemek masası etrafında toplanma ve birlikte vakit geçirme olasılıkları daha yüksek olabilir. Nitekim, yemek saatlerinde birlikte olmak yalnızca çocukların psikolojik sağlığı ile değil aynı zamanda ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları ile de ilişkilidir (Utter ve ark., 2018). Ailedeki öngörülemelik ile ebeveynlerin depresyon ve kaygı düzeyleri arasında (Ross ve Hill, 2000) anlamlı düzeyde ilişkilerin

bulduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik olarak zorluk yaşayan ebeveynlerin ailecek yemek yeme rutinini oluşturmakta zorlanıyor olabilecekleri düşünülmektedir. Sonuç olarak, aile üyelerinin birlikte olduğu öğün sayısı çocukların (Harbec ve Pagani, 2018), ergenlerin (Utter ve ark., 2017) ve onların ebeveynlerinin (Utter ve ark., 2018) psikolojik iyi oluşları ile ilişkilidir. Ebeveynler ve çocukların birlikte olduğu öğün sayısının yanı sıra bu öğünler süresince ebeveynler tarafından sağlanan düzen de çocukların psikolojik sağlığı ile ilişkilidir. Fiese ve arkadaşları (2006) tarafından yürütülen bir çalışmada yemek sırasında düzensizliklerin bulunması ile çocukların içselleştirme sorunları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Tüm bu bulgular göz önüne alındığında araştırmanın ilgili sonucunun alanyazın ile tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir.

YKB belirtileri ile anne kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği ve baba kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği arasında ilişki bulunmamaktadır. Diğer bir ifade ile anne ve babanın çocuğa karşı gösterdiği fiziksel ve duygusal destek konusundaki tutarsızlık yetişkinlikte deneyimlenen YKB belirtileri ile ilişkili değildir. Akat (2019), çalışmasında antisosyal kişilik bozukluğunun da içinde bulunduğu B tipi kişilik inançları ile anne ve baba kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Daha önce de ifade edildiği gibi antisosyal kişilik bozukluğu erkeklerde YKB'ye en sık eşlik eden psikiyatrik bozukluklardan birisidir (Vesga-López ve ark., 2008). Bu bilgi YKB belirtileri ile anne ve baba kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği arasında ilişki bulunmaması ile tutarlı olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla fiziksel duygusal doyum hakkındaki öngörülemezliğin YKB belirtileri özelinde önemli bir risk etmeni olmayabileceği düşünülmektedir. Ancak ebeveynleri tarafından ihtiyaçları duyarlı bir şekilde karşılanmayan çocukların YKB belirtileri bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğu (Mellon ve Moutavelis, 2011) göz önüne alındığında YKB belirtileri ile fiziksel ve duygusal doyum hakkındaki tutarsızlık arasında bir ilişki bulunmaması beklenmediktir. Bu sonucun bir nedeninin katılımcıların eğitim durumuyla ilişkili olabileceği tahmin edilmektedir. Bu çalışmada yer alan katılımcılar ağırlıklı olarak lise ve üstü eğitim düzeyine sahiptir. Diğer bir ifade ile katılımcıların çoğunluğu eğitim görme olanağına sahip olan bireylerdir. Bu kişilerin aileleri tarafından bu yönde destek gördükleri tahmin edilmektedir. Anne ve babaları daha

eşitlikçi ve demokratik olan çocukların daha uzun süre okul öncesi eğitim alma olasılığı yüksektir ve bu yaklaşım biçimine sahip anne babaların çocuklarının davranışlarından gurur duydukları görülmektedir (Ulusoy ve ark., 2005; Uyanık Balat, 2007). Bu bilgiler değerlendirildiğinde, mevcut çalışmada yer almış bireylerin ailelerinin duygusal anlamda daha duyarlı ve destekleyici bireylerden oluşmuş olabileceği ve bu durumun da sonuçlar üzerinde etki göstermiş olabileceği düşünülmektedir.

Ross ve arkadaşları (2022) iki farklı örnekleme aile öngörülemezliği ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu örneklemde ilkinin yalnızca üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu örneklem ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre anne kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği ve sürekli kaygı arasında bir ilişki bulunmamaktadır. İkinci çalışmanın örneklemini ise 18-65 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Bu örnekleme yer alan katılımcıların yaş ortalaması 40.2'dir. İlk çalışmadan farklı olarak ikinci çalışmada hem anne hem de baba kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği ve sürekli kaygı arasında ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu tez çalışması da 18-65 yaş arasındaki bireyler ile gerçekleştirilmesine rağmen sonuçları açısından Ross ve arkadaşlarının (2022) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği ilk araştırma ile tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmada örnekleme oluşturan bireylerin yaş ortalaması 30.11'dir. Ross ve arkadaşları (2022) tarafından yürütülen ikinci çalışma ile kıyaslandığında görece daha fazla genç katılımcının bulunması sonuçları etkilemiş olabilir. Ancak bu açıklamanın yeterli olmadığı görülmektedir. Nitekim, üniversite öğrencileri ile yürütülen başka bir çalışmada anne ve baba kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bildirilmektedir (Ross ve Wyne, 2010). Dolayısıyla alanyazında anne ve baba kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği ile sürekli kaygı arasındaki ilişki hakkında tutarsız bulgular yer almaktadır. Kaygı belirtileri ile fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği arasındaki ilişkinin daha detaylı bir biçimde incelenmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre anne ve babanın disiplin uygulamaları hakkındaki öngörülemezlik ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Bir başka ifade ile anne ve babanın disiplin uygulamalarına yönelik öngörülemezlik düzeyi arttıkça



YKB belirti düzeyi artmaktadır. Becker (1964), bir çocuğun öngörülebilir bir çevre algısına sahip olabilmesi ve daha kalıcı davranış örüntülerini geliştirebilmesi için tutarlı ebeveyn davranışlarının önemli bir etmen olabileceğini ifade etmektedir. Bunun yanı sıra tutarsızlık türünün en az tutarsızlıklar kadar önemli olduğunu belirtmektedir. Örneğin Becker (1964) anne ve babanın disiplin uygulamalarının sık sık değişkenlik göstermesini tutarsızlığın bir türü, anne ve babanın uygulanacak kurallar ya da cezalar üzerinde görüş birliğine ulaşamamasını ise tutarsızlığın bir başka türü olarak değerlendirmektedir. Bu çalışmada anne ve babanın disiplin uygulamaları hakkındaki öngörümezlik değerlendirilirken “*Belirli bir durumda annemin nasıl davranacağı o anki ruh haline (kendini nasıl hissettiğine) bağlıydı.*” ve “*Babamın farklı durumlarda nasıl davranacağı öngörülemezdi.*” gibi maddeler kullanılmıştır. Bu maddeler çerçevesinde, bu çalışmada anne ve babanın kendi içlerindeki davranış değişikliklerine odaklanıldığı söylenebilir. McCord ve arkadaşları (1961) suç geçmişi olmayan 174 erkek çocuğun ve onların ebeveynlerinin beş yıl boyunca gözlemlendiği bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmanın amacı çocukların saldırganlık içeren davranışları ile aile özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma sonuçlarına göre ailelerin çoğu, ev içinde disiplini uygularken sık sık yöntem değiştirmektedirler. Bazı durumlarda çocuk, davranışı sebebiyle cezalandırılırken diğer durumlarda çocuğun davranışını sürdürmesine izin verilmektedir. Saldırgan olmayan çocukların, daha sık saldırgan davranışlarda bulunan çocuklara göre daha tutarlı disiplin uygulamaları olan ebeveynler tarafından yetiştirildikleri bildirilmektedir. Söz konusu çalışmada, özellikle annenin disiplin uygulamalarında tutarlılık göstermesi ile çocuğun saldırganlık düzeyi arasında negatif yönde ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmaya göre; çocuğun yaratıcılığı, iş birliğinde bulunabilmesi, diğer insanlar ile yakınlaşabilmesi ve kararlılık düzeyi gibi özellikleri ile ebeveynlerin tutarsız disiplin uygulamaları negatif yönde ilişkilidir. Araştırmacılar tutarsızlığın daha az olduğu durumlarda olumlu ya da güvenli ilişkinin gelişme olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedirler (Sanford ve ark., 1943). Sonuç olarak; ebeveynlerin, çocukların davranışlarına karşı gösterdikleri tepkilerin sıkça değişkenlik göstermesi ile çocukların psikolojik sağlığını gösteren özellikler arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar aile öngörümezliği kapsamında gerçekleştirilen çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Anne ve baba disiplin uygulamalarına yönelik öngörümezlik ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde bir ilişki

olduğu birçok araştırmada gösterilmiştir (Ross ve ark., 2022; Ross, Hood ve ark., 2016; Ross ve Wynne, 2010). Mevcut çalışma bulguları hem annenin hem de babanın disiplin uygulamaları ile ilişkili öngörülemezliğin YKB belirtilerinin anlaşılması için de önemli bir etmen olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç bağlamında, değişken aralıklı ve değişken oranlı pekiştirmeler veya cezaların organizmayı daha fazla tetikte tutmaları sebebiyle kaygı belirtileri için önemli birer risk faktörü olabilecekleri düşünülmektedir. Bu yönüyle ilgili bulgu alanyazın ile tutarlı gözükmemektedir.

YKB belirtileri ile aile öngörülemezliği boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu çalışmada YKB belirtileri ile en güçlü ilişki gösteren boyutun annenin disiplin uygulamaları hakkındaki öngörülemezlik olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Ross, Hood ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen çalışmada annenin disiplin uygulamalarına ilişkin öngörülemezlik düzeyinin kaygı ve depresyon belirtileri ile en güçlü ilişki gösteren aile öngörülemezliği boyutu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Williams (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçları da annenin disiplin uygulamalarına yönelik öngörülemezliğin, sürekli kaygı ile en güçlü ilişki gösteren aile öngörülemezliği boyutu olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalarda katılımcılardan aileleri ile ilgili özellikleri hatırlamaları ve ölçekte yer alan maddeleri yanıtlamaları istenmiştir. Duygusal destek sağlayabilmek gibi özellikler ile karşılaştırıldığında anne ve babanın davranışları ile ilgili hatıraların daha ulaşılabilir olabileceği düşünülmektedir. Bu durumun da disiplin ile ilgili etmenlerin ön plana çıkmasına katkıda bulunmuş olabileceği tahmin edilmektedir. Baba disiplin uygulamaları hakkındaki öngörülemezlik yerine anne disiplin uygulamalarına ilişkin öngörülemezliğin ön plana çıkmasının sebebinin anne ve çocuğun birlikte geçirdiği sürenin miktarı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle daha küçük yaşlardaki çocuklar kitap okurken, oyun oynarken ve ders çalışırken babalarına kıyasla anneleri ile daha fazla vakit geçirmektedirler (Yeung ve ark., 2001). Bu bilgi doğrultusunda; annenin, çocuğun davranışlarına tepki vermek için daha fazla fırsata sahip olabileceği öngörülmektedir. Elde edilen bulgular, annenin disiplin uygulamaları ile ilgili öngörülemezliği ön plana çıkarıyor olsa da mevcut çalışma anne disiplin öngörülemezliği ve baba disiplin öngörülemezliğinin YKB belirtileri ile olan ilişkisi bakımından çok güçlü bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Yine de özellikle anne disiplin öngörülemezliği ve baba disiplin öngörülemezliği arasındaki farkların, çocukların

psikolojik sağlığı ile ilişkisi hakkında kültürel özellikler ve etkileri açısından daha detaylı incelemede bulunulmasının önemli olabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak bakıldığında, YKB belirtileri ile aile öngörülemezliğinin davranışsal boyutları arasında ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile ebeveynler tarafından belirlenen kurallar ve bu kuralları uygulamaya yönelik girişimlerle ilgili tutarsızlıkların YKB belirtilerini açıklamak için önemli özellikler olduğu görülebilir. Yemeklerin saat kaçta yeneceği, yemek masasında kimlerin bulunacağı ve yemek masasında konuşulmaya uygun konular gibi özellikler de ebeveynler tarafından belirlenen kurallar arasındadır. Kimi aileler bu konu ile ilgili daha katı bir tutum gösterebilirken diğerleri bu konuyu çok fazla nemsemeyebilmektedir (Fiese ve ark., 2006). ğn saatleri ve anne babanın disiplin uygulamalarındaki tutarsızlıklar, çocukların hangi durumda nasıl davranacakları ve bunun sonucunda hangi durumlarda eleştirilebilecekleri ya da cezalandırılacakları ile ilgili belirsizlik yaşamalarına sebep oluyor olabilir. Beck ve Emery (2021) YKB tanılı bireylerin, içinde buldukları duruma uygun olmayan bir davranışta bulduklarını düşündüklerinde gözden dşeceklerine, reddedileceklerine veya kendileri ile alay edileceğine inandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, YKB tanısı almış bireylerin özellikle eleştirilme ile ilgili bir hassasiyete sahip oldukları bildirilmektedir (O'Brien ve ark., 2019). Bu doğrultuda, çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca böylesi bir belirsizlik içinde yaşayan kişiler gelecekte karşılaşabilecekleri sorunlara karşı hazırlıklı olma ihtiyaını diğer bireylere göre daha güçlü duyuyor olabilirler. Bu durumun uzun vadede endişenin daha sık kullanılmasında ve sonuç olarak YKB belirtilerinin ortaya çıkmasında etki gösteriyor olabileceği düşünülmektedir.

#### **4.1.3. Duygular ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması**

Araştırma sonuçlarına göre kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk ve tiksinti duyguları ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde; neşe ve sakinlik duyguları ile YKB belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca, bu araştırmada YKB belirtileri açısından oluşturulan belirti üst ve alt grupları duyguların deneyimlenme şiddeti açısından karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre belirti üst grubunda yer alan bireyler belirti alt grubunda yer alan bireylere kıyasla kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk ve tiksinti

duygularını anlamlı olarak daha şiddetli deneyimlemekteyken neşe ve sakinlik gibi olumlu duyguları ise anlamlı olarak daha az şiddetli deneyimlemektedirler. Diğer bir ifade ile olumsuz duyguların daha şiddetli biçimde deneyimlenmesi ve olumlu duyguların daha az yoğunlukta deneyimlenmesi YKB belirti gruplarını anlamlı olarak ayırt etmektedir.

YKB, kaygı bozuklukları kategorisinde yer alan psikiyatrik bir bozukluktur (APA, 2013). Bu bakımdan, YKB belirtileri ile kaygı duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki olması beklendiktir. Bu beklenti ile doğrusal olarak, YKB belirtileri ile farklı duygular arasındaki ilişkilerin güçleri incelendiğinde en güçlü ilişkinin YKB belirtileri ile kaygı duygusu arasında olduğu görülmektedir. Bu çalışmada olumsuz duygular olarak ele alınan üzüntü, öfke, suçluluk ve tiksinti duyguları ile YKB belirtileri arasındaki ilişkiler de alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Hanley'in (2013) çalışmasına göre, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış katılımcıların oluşturduğu kontrol grubuna kıyasla YKB tanısı almış katılımcılar anlamlı olarak daha fazla üzüntü duygusu bildirmektedirler. Benzer şekilde hem klinik örneklem ile gerçekleştirilen (Watson ve ark., 2011) hem de herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış kişiler ile gerçekleştirilen (Macatee ve Cogle, 2013) çalışmalarda YKB tanısı ve endişe düzeyinin üzüntü duygusu ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. YKB, beraberinde bir dizi zorluk getirmektedir. Üretkenlikte azalma (Souëtre ve ark., 1994), baş ağrısı gibi çeşitli ağrılar (Beesdo ve ark., 2009; Savaşhan ve ark., 2010), sosyal ilişkilerde bozulma ve yaşam kalitesindeki düşüş ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Henning ve ark., 2007). Bunların yanı sıra sıklıkla majör depresif bozuklukla birlikte tanılanmaktadır (Özcan ve ark., 2006). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda YKB belirtilerini deneyimleyen bireyler zamanla daha fazla üzüntü duygusu hissediyor olabilir. Alternatif olarak, üzüntü duygusunu deneyimlemeye daha yatkın bireylerin YKB belirtisi deneyimleme ihtimali daha fazla olabilir.

Kolay kızma, YKB tanı kriterleri arasında yer almaktadır (APA, 2013). Ayrıca, YKB tanı kriterlerini karşılamak ve sürekli öfke arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu bildirilmektedir (Deschênes ve ark., 2012; de Bles ve ark., 2019; Erdem ve ark., 2008). Benzer biçimde, YKB belirtileri ile hem sürekli öfke hem de düşmanlık hissi arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır (Fracalanza ve ark., 2014). Tüm bu bilgiler ile tutarlı

olarak, bu araştırma sonucuna göre öfke duygusu ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır ve belirti üst grubundaki bireyler öfke duygusunu belirti alt grubunda yer alan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek şiddette yaşamaktadırlar. O'Brien ve arkadaşları (2019) YKB tanısı almış kişilerin öfkeyi, kendilerine daha fazla acı veren konulardan kaçınmak için kullanabildiklerini belirtmişlerdir. Hızlı öfkelenmenin tanı kriterleri arasında yerini alacak kadar belirgin olmasının ve öfke ile YKB arasındaki ilişkinin, öfkenin söz konusu işlevi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

YKB tanı kriterlerini karşılayan bireylerin herhangi bir psikiyatrik tanı almamış kontrol grubuna göre kendilerini anlamlı olarak daha fazla suçladıkları bildirilmektedir (Nasiri ve ark., 2020). Benzer şekilde, Watson ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada YKB tanısı ile suçluluk duyguları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları da var olan bilgiler ile tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte, bu çalışmanın sonuçları suçluluk duygusunun yalnızca YKB tanısı ile değil YKB belirtileri ile de ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile, suçluluk duygusunu deneyimlemek yalnızca tanı kriterlerini karşılayacak ölçüde belirti göstermek ile ilişkili değildir. Aynı zamanda YKB belirtileri ile de ilişkilidir.

YKB tanısı almış kişilerin herhangi bir psikiyatrik tanı almamış kişiler tarafından oluşturulan kontrol grubundan anlamlı olarak daha fazla tiksinti bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Power ve Tarsia, 2007). Klinik olmayan bir örneklem ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada Macatee ve Cogle (2013) endişe ile tiksinti duygusu arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu bildirmiştir. Bu çalışmanın bulguları ilgili alanyazın ile tutarlılık göstermekle birlikte tiksintinin mevcut çalışmada ele alınan duygular arasında YKB belirtileri ile en düşük ilişki gücüne sahip olan duygu olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Artmış duygu yoğunluğu, Mennin ve arkadaşları (2005) tarafından ileri sürülen DDM'nin ana bileşenlerindedir. Buna göre, YKB tanısı almış kişiler duyguları daha yoğun yaşamakta ve daha fazla ifade etmektedirler. Olumsuz duygular ve YKB belirtileri

arasındaki pozitif yöndeki ilişki ile belirti üst grubundaki katılımcıların olumsuz duyguları daha yüksek şiddette deneyimliyor olması, modelin ilgili varsayımı ile tutarlılık göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarından bir diğeri YKB belirtileri ile neşe ve sakinlik duyguları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmasıdır. Ek olarak, belirti üst grubunda yer alan bireyler olumlu duyguları belirti alt grubunda yer alan bireylerden anlamlı olarak daha düşük düzeyde yaşamaktadır. Pawluk ve arkadaşlarına (2021) göre YKB tanısı özelinde olumlu duygulara verilen dikkat görece yenidir. DDM çerçevesinde de genellikle olumsuz duygulara, bu duyguların kişilerde yarattığı sıkıntıya ve bu sıkıntı ile başa çıkmakta yaşanan sorunlara odaklanılmıştır (Mennin ve ark., 2005; Mennin ve ark., 2009; Mennin ve ark., 2015). Ancak Newman ve Llera (2011), bireylerin neşe gibi olumlu bir duygudan üzüntü gibi olumsuz bir duyguya ani geçişi engellemek amacıyla endişeyi kullandıklarını öne sürmüşlerdir. Onlara göre YKB tanısı almış kişiler sadece olumsuz duyguları daha fazla deneyimlemekle kalmazlar aynı zamanda olumlu duyguları daha az deneyimlerler. Araştırmalarını bu varsayım üzerinden şekillendiren Pawluk ve arkadaşları (2021) YKB tanı grubundaki bireylerin olumlu duyguları herhangi bir psikiyatrik tanı almamış kişilerden anlamlı olarak daha az yoğunlukta deneyimledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde patolojik endişe ile mutlu ve memnun hissetmek arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir (Bosley ve ark., 2020). Power ve Tarsia (2007) YKB tanısı almış kişilerin kontrol grubundan anlamlı olarak daha az mutluluk duygusu bildirdikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Bu sonuçlara rağmen YKB tanısı almış kişilerin kontrol grubunda yer alan kişilerden olumlu duyguları deneyimleme (Decker ve ark., 2008) ve bu duyguları ifade etme (Mennin ve ark., 2005) açısından farklılaşmadığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır. Ayrıca, Watson ve arkadaşları (2011) YKB tanısı ile sürekli olumlu duygu arasında bir ilişki olmadığını ancak son bir hafta içinde deneyimlenen olumlu duygu arasında negatif bir ilişki olduğunu bildirirken Power ve Tarsia (2007) hem sürekli hem de son bir hafta içinde deneyimlenen olumlu duygu düzeyinin YKB tanısı almış grupta kontrol grubuna göre daha düşük düzeyde olduğunu bildirmiştir. Dolayısıyla, olumlu duygular ile YKB belirtileri arasında var olan ilişki duyguların sürekli veya durumluk olarak ölçülmesinden

etkileniyor olabilir. Mevcut çalışmada da katılımcılardan son bir haftayı düşünerek duygu yoğunlukları ile ilgili yanıt vermeleri istenmiştir. Bu sebeple ilgili sonucun ölçüm yönteminden etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Sürekli olumlu duygular ve son bir haftada yaşanan olumlu duygular arasındaki farklara ilişkin gerçekleştirilecek daha detaylı bir incelemenin gerekli olduğuna inanılmaktadır.

Bu çalışmanın sonuçları göz önüne alındığında, neşe ve sakinlik gibi olumlu duyguların YKB belirtileri kapsamında en az olumsuz duygular kadar önemli olduğu görülmektedir. Eğlence ve memnuniyet gibi olumlu duyguların, kaygının ortaya çıkardığı kardiyovasküler tepkiyi azaltma konusundaki etkisi göz önüne alındığında (Fredrickson ve ark., 2000), YKB belirtileri ile olumlu duygular arasındaki negatif yöndeki ilişkinin önemi daha belirgin hale gelmektedir.

#### 4.1.3.1. Belirti Gruplarındaki Duygu Örüntülerinin Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre duygu türünün ve belirti grubunun duyguların yaşanma şiddeti üzerindeki ortak etkisi anlamlıdır. Bir diğer ifade ile YKB belirtilerini yüksek düzeyde deneyimleyen katılımcılar ile YKB belirtilerini düşük düzeyde deneyimleyen katılımcılar farklı duyguları farklı şiddette yaşamaktadırlar.

Belirti alt grubunda yer alan katılımcıların en şiddetli yaşadıkları duygular neşe ve sakinlik duygularıdır. Neşe ve sakinlik duygularının deneyimlenme düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamazken neşe ve sakinlik duygularının olumsuz duygulardan anlamlı olarak daha şiddetli yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz duyguların kendi içindeki örüntüsü incelendiğinde kaygı duygusunun diğer olumsuz duygulardan daha yüksek şiddette deneyimlendiği görülmektedir. Bu durumun nedeninin katılımcıların içinde bulunduğu dönemin özellikleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada yer alan katılımcıların %64,4'ü COVID-19 pandemisinin yaşamları üzerinde çok etki gösterdiğini düşünmektedir. Bu etkinin çeşitli sebepleri olabileceği tahmin edilmektedir. Örneğin katılımcıların %34,7'si riskli grupta olan bireyler ile yaşadıklarını ifade etmektedirler. Memiş Doğan ve Düzel (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların %61,1'i yakınlarının virüse yakalanmasından

korkmaktadırlar. Bu bağlamda COVID-19'un etkisi açısından daha riskli kişiler ile yaşamının bireylerin kaygı düzeyi üzerinde etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, öğrencilerin COVID-19 pandemisine bağlı olarak gelecek kaygısı yaşadıkları bildirilmektedir (Kulu ve ark., 2021). Katılımcıların %21'inin öğrenci olduğu göz önünde bulundurulduğunda olumsuz duygular içinde kaygı duygusunun ön plana çıkmasının beklendiği düşünülmektedir.

Öfke ve üzüntü duyguları arasında yaşanma şiddetleri açısından bir farklılık bulunmazken bu duygular suçluluk ve tiksinti duygularından anlamlı olarak daha yüksek şiddette deneyimlenmektedir. Tiksinti ve suçluluk duyguları ise yaşanma şiddeti açısından birbirlerinden anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genel olarak incelendiğinde, YKB belirtilerini düşük düzeyde deneyimleyen katılımcılar için neşe ve sakinlik duygularının baskın duygular olduğu ve olumsuz duygular arasında kaygı duygusunun ön plana çıktığı görülmektedir.

Belirti üst grubunda yer alan katılımcıların kaygı duygusunu deneyimleme şiddeti ile üzüntü duygusunu deneyimleme şiddeti arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ancak bu grupta yer alan kişiler kaygı duygusunu; öfke, suçluluk, tiksinti, neşe ve sakinlik duygularından anlamlı olarak daha yüksek yoğunlukta deneyimlemektedirler. Kaygının endişeye en sık eşlik eden duygu olduğu göz önünde bulundurulduğunda ilgili sonuç beklendiktir (Borkovec ve ark., 1983). Bu grup için kaygı ve üzüntü duygularından sonra en şiddetli yaşanan duygular öfke ve neşe duygularıdır. Üzüntü ve öfke duyguları arasında anlamlı bir farklılık yokken, üzüntü duygusu neşe duygusundan anlamlı olarak daha yüksek düzeyde bildirilmiştir. Bunun yanında öfke ve neşe duyguları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Diğer bir ifade ile bu grupta yer alan bireyler neşe ve öfke duygularını benzer şiddette deneyimlemektedirler.

YKB belirtilerini düşük düzeyde deneyimleyen bireyler için neşe ve sakinlik duygularının şiddet düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yokken YKB belirtilerini yüksek düzeyde deneyimleyen gruptaki bireyler için bu iki duygunun yaşanma şiddeti arasında anlamlı bir farklılık olduğuna ulaşılmıştır. Belirti üst grubunda yer alan katılımcılar neşe



duygusunu sakinlik duygusundan anlamlı olarak daha yüksek şiddette yaşadıklarını bildirmektedirler. Bu durum süreğen kaygı sebebiyle vücudun sürekli uyarılmış durumda olması ve dolayısıyla sakinlik durumuna daha zor dönülmesi ile ilgili olabilir. Nitekim kaygıyı boyutsal bir yapı olarak değerlendiren Siddaway ve arkadaşları (2018) ortalama yoğunluktaki kaygı duygusunu bir doğrunun orta noktası olarak görmektedirler. Yüksek sakinlik ve yüksek kaygı bu doğrunun iki ucunu oluşturmaktadır, dolayısıyla kaygı arttıkça sakinlik azalmaktadır. Bu kapsamda, belirti üst grubunda kaygı duygusu çok daha şiddetli bir şekilde deneyimlendiği için bu grupta sakinlik duygusunun neşe duygusundan daha az yaşanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Sakinlik, suçluluk ve tiksinti duyguları incelendiğinde katılımcıların sakinlik ve suçluluk duygularını benzer düzeyde yaşadıkları ancak sakinlik duygusunun tiksinti duygusundan anlamlı olarak daha fazla deneyimlendiği görülmektedir. Suçluluk ve tiksinti duyguları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Genel olarak bakıldığında, YKB belirtilerini yüksek düzeyde deneyimleyen katılımcılar, olumlu duyguları YKB belirtilerini düşük düzeyde deneyimleyen katılımcılardan anlamlı olarak daha düşük şiddette yaşamalarına rağmen bu duyguları en az bazı olumsuz duygular kadar deneyimlemektedirler. Bu sonuç kaygı bozukluklarında olumlu duyguların depresyona kıyasla daha yüksek yoğunlukta görülmesi ile tutarlıdır (Vatan, 2017). Ancak bu değerlendirme yapılırken kaygı, üzüntü ve öfke duygularının belirti üst grubundaki bireyler için en baskın duygular olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

#### **4.1.4. Duygu Düzenleme Becerileri ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Bu çalışmanın sonuçlarına göre duygu düzenleme becerileri toplam puanı, duygular hakkındaki farkındalık, duyguların bedensel algısı, duygulara ilişkin netlik, duyguları anlama, duyguları kabul etme, duygulara tolerans gösterebilme, duygularla yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve duyguları değişimleme ile YKB belirtileri arasında negatif yönde ilişkiler bulunmaktadır.

Araştırmacılar uzun zamandır YKB ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin doğasını incelemektedirler. Kimi çalışmalarda bu inceleme YKB tanısı almış klinik bir grup ile herhangi bir psikiyatrik tanı almamış bireylerin bulunduğu bir kontrol grubunun karşılaştırılması yoluyla (Mennin ve ark., 2005) kimi çalışmalarda YKB belirtileri ve duygu düzenleme güçlüklerinin ilişkisel açıdan değerlendirilmesiyle (Olatunji ve ark., 2010) kimi çalışmalarda ise deneysel yöntemlerin kullanılmasıyla (Hanley, 2013; Ranney ve ark. 2020; Wen ve ark., 2019) gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaların sonuçları duygu düzenleme güçlükleri ve YKB arasında pozitif bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Conroy ve ark., 2020; Decker ve ark., 2008; Novick-Kline ve ark., 2005; Salters-Pedneault ve ark., 2006). Bu sebeple, çalışmanın söz konusu bulgusu alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Alanyazında YKB belirtileri ile duygulara ilişkin zayıf anlayış arasındaki ilişkiye yönelik tutarsız bilgiler yer almaktadır. Bu sebeple bu çalışmada duygulara yönelik anlayışla ilgili daha fazla alt boyutu ve öz-destek gibi boyutları kapsamaya sebebiyle diğer duygu düzenleme becerilerini değerlendirme araçları yerine DDBÖ kullanılmıştır. Böylece duygulara ilişkin anlayış bileşeni hakkında daha detaylı bilgi edinilmesi amaçlanmıştır.

Mennin ve arkadaşları (2005) tarafından duygulara ilişkin zayıf anlayış kapsamında temel duyguları tanımakta ve bu duyguları birbirinde ayırt etmekte yaşanan güçlükler ele alınmıştır. Bu tanıma göre bu çalışmada ele alınan duygular hakkındaki farkındalık, duyguların bedensel algısı, duygularla ilgili netlik ve duyguları anlama boyutlarının DDM'deki duygulara ilişkin zayıf anlayış bileşenine karşılık geldiği düşünülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları daha fazla YKB belirtisi bildiren kişilerin duygularını bilinçli olarak deneyimlemekte daha fazla zorlandıklarını, duyguların bedensel yansımalarına daha az dikkat ettiklerini, duyguları ayırt ederken daha fazla güçlük çektiklerini ve duyguların ne anlama geldiği ya da neyi işaret ettiğini belirlemede daha fazla sorun yaşadıklarını göstermektedir. Pruitt (2010) tarafından yürütülen araştırmada YKB belirtilerini karşılayan bireyler, endişe düzeyi yüksek bireyler ve kaygılı olmayan bireyler duygu düzenleme becerileri açısından karşılaştırılmıştır. Çalışmanın başında katılımcılardan ön ölçüm alınmıştır. Öncelikle katılımcılardan kişisel yaşamlarında kendilerine en yakın buldukları kişiyi tarif etmeleri istenmiştir. Daha sonra bu kişinin ani ölümünü ve cenazede ne hissedeceklerini beş dakika boyunca hayal etmeleri istenmiştir. Bu aşamadan sonra

katılımcılardan tekrar ölçüm alınmıştır. Sonrasında, duygularını düzenleyebilmeleri için katılımcılara 15 dakika süre tanınmış ve ardından tekrar ölçüm alınmıştır. Çalışma boyunca YKB belirti grubunda yer alan bireylerin duygusal netlik düzeylerinin diğer gruplarda yer alan bireylerden anlamlı olarak daha düşük olduğuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra zaman geçtikçe YKB belirti grubunda yer alan bireylerin duygusal netlik düzeyinin arttığı görülmektedir. Yani YKB belirti grubunda yer alan bireyler hangi duyguyu deneyimlediklerini net bir şekilde belirlemede daha çok zorlanmaktadır ve duygu yoğunluğunun daha yüksek olduğu durumlarda söz konusu zorlanma düzeyi artmaktadır. Başka bir çalışmada YKB belirtilerini deneyimleme düzeyi ile öfke, korku ve mutluluk duygularını tanıma ve bu duyguları ayırt etme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu bildirilmiştir (Rutter ve ark., 2019). Ayrıca YKB tanı bireylerin bir yüz ifadesindeki duyguyu tanıma performansı hem panik bozukluk tanısı almış bireylerden hem de herhangi bir psikiyatrik sağlık sorunu yaşamayan bireylerden daha düşüktür (Aydın ve ark., 2019). Sonuç olarak, YKB belirtileri bildiren bireyler hem kendilerinin hem de başkalarının duygularını tanımakta ve ayırt etmekte zorlanmaktadır. Bu çalışmanın ilgili sonuçlarının alanyazında yer alan bilgiler ile tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir.

DDM göz önüne alındığında, YKB ile ilişkisi açısından daha tutarsız sonuçların bulunduğu model bileşeni duygulara ilişkin zayıf anlayıştır. Bui ve arkadaşları (2015) YKB tanı grubunda yer alan, sosyal kaygı bozukluğu tanı grubunda yer alan ve herhangi bir psikiyatrik tanı almayan bireyleri karşılaştırmışlardır. Bu çalışmada yüz ifadeleri duygu yoğunluğu açısından farklılaştırılmıştır. Katılımcılardan duyguyu ilk fark ettikleri yoğunluğu belirtmeleri istenmiştir. YKB grubunda yer alan katılımcıların diğer gruplardaki katılımcılara kıyasla duygulara karşı daha fazla duyarlılık gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre YKB belirtilerini deneyimleyen bireyler, diğerlerinin deneyimlediği herhangi bir duyguyu fark etmekte özellikle hassas olabilir ancak bu duyguları ayırt etmekte güçlük çekiyor olabilirler (Rutter ve ark., 2019). Aynı zamanda, kendi duygularına yönelik farkındalık düzeylerinin de sağlıklı bireylerle benzer olabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Salter-Pednault ve arkadaşları (2006) YKB belirtilerini tanı alacak ölçüde karşılayan ve karşılamayan bireyler için duygulara dair farkındalığın ayırt edici bir etmen olmadığını ifade etmektedirler. YKB tanı

kriterlerini karşılayan ve herhangi bir psikiyatrik problem yaşamayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri açısından karşılaştırıldıkları bir çalışmada (Hoge ve ark., 2013) YKB tanı kriterlerini karşılayan katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların içsel deneyimleri fark etme düzeylerinin istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında özellikle duygulara yönelik farkındalık boyutu ile YKB arasındaki ilişkiler kapsamında alanyazında tutarsız bulguların yer aldığı görülmektedir.

DDM'nin bir diğer bileşeni duygulara karşı gösterilen olumsuz tepkiselliktir. Duygusal deneyime yöneltilen olumsuz tepkisellik, duygusal yaşantıyı rahatsız edici ve kaygı verici bulmak olarak tanımlanmaktadır (Mennin ve ark., 2005). Bu çalışmada ele alınan duyguları kabul etme, duygulara tolerans gösterebilme ya da katlanabilme ve öz-destek boyutlarının ilgili tanımı karşıladığı düşünülmektedir. Örneğin duyguları kabul etme boyutunda *“Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim”*, duygulara karşı gösterilen tolerans boyutunda *“Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim”* ve öz-destek boyutunda *“Olumsuz bile olsalar hissettiklerimle aram iyiydi”* maddeleri yer almaktadır. Birçok araştırmada YKB tanısı almış katılımcıların kaygı (Allan ve ark., 2014), öfke ve depresyon (Pruitt, 2010) gibi olumsuz duygulara karşı korku duyduklarına ulaşılmıştır. Araştırmacılara göre YKB tanısı almış bireyler rahatsız edici bu duygular karşısında endişelenmek gibi bilişsel kaçınma yollarını kullanmanın yanı sıra duyguları ile katı ve uyumsuz yöntemler kullanarak baş etmeye çalışmaktadırlar (Fresco ve ark., 2013).

Bu çalışmanın sonuçları ilgili alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Duygulara karşı tolerans gösterebilme ve duyguları kabul etme becerileri ile YKB belirtileri arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Özellikle duygulara gösterilen toleransın YKB belirtileri ile en güçlü ilişki gösteren duygu düzenleme becerisi olması dikkat çekicidir. Daha önce de ifade edildiği üzere DDT, özellikle YKB için geliştirilmiş duygu düzenleme odaklı bir terapi yöntemidir. Bu yöntem dört aşamadan oluşmaktadır. Bunlar farkındalık becerileri eğitimi, duygu düzenleme becerileri eğitimi, deneyimsel maruz bırakma ve kazanımları sağlamlaştırmaktır. Süreç boyunca amaçlar; bedensel ve duygusal ipuçlarına yönelik farkındalığı artırmak, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri yerine daha

işlevsel olan yeni becerileri koyabilmek ve öğrenilen becerileri günlük yaşamda kullanma yönünde danışanı teşvik etmektir (Fresco ve ark., 2013). Duygulara katlanmakta ya da onları tolere etmekte bu derece zorlanan bireyler için bu süreçte öz-destek daha önemli bir hale gelebilmektedir (Vatan, 2019b). Araştırmalar YKB tanı kriterlerini karşılayan bireylerin psikolojik acı gibi içsel deneyimlerine karşı daha az öz-şefkat gösterdiklerini vurgulamaktadır (Hoge ve ark., 2013; Roemer ve ark., 2009) ancak ulaşılabildiği kadarıyla özgül olarak duygularla ilgili kişinin kendisine destek sağlayabilmesi ele alınmamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre YKB belirtileri ile kişinin deneyimlediği duygular karşısında kendisine şefkat gösterebilmesi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Dolayısıyla daha fazla YKB belirtisi deneyimleyen kişiler olumsuz duygular karşısında kendilerine destek olmakta daha fazla zorluk çekmektedir. Bu durumun sadece günlük yaşamlarında değil olası tedavi sürecinde de ketleyici nitelikte olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre istenmeyen duygularla yüzleşmeye hazırlanma ve duyguları değişimleme becerileri ile YKB belirtileri arasında negatif yönde ilişkiler bulunmaktadır. YKB tanı kriterlerini karşılayan bireyler özellikle olumsuz olmak üzere duygusal uyarımdan rahatsız olmakta ve bu yüzden bastırma ve ruminasyon gibi bilişsel kaçınma yöntemleri kullanmaktadırlar (Hanley, 2013; Mennin ve Fresco, 2013). Dolayısıyla önemli hedeflere ulaşmak için gerekli olsa dahi olumsuz ya da istenmeyen duygulara yaklaşma konusunda zorluk yaşamaları beklendiktir. Bunun yanında, YKB tanısı almış bireyler bağlama uygun olarak çeşitli duygu düzenleme becerilerini kullanmakta daha az esneklik göstermektedirler (Conroy ve ark., 2020). Diğer bir ifade ile gerekli durumda farklı duygu düzenleme becerilerini kullanmakta zorlanmaktadırlar. Örneğin bazı durumlarda kişilerin olumsuz duygularına odaklanması gerekmektedir. Bu durumlara verilebilecek en iyi örneklerden biri terapi seanslarıdır. O'Brien ve arkadaşları (2019) terapi seansları sırasında YKB tanısı almış katılımcıların kendilerine acı veren önemli bir konuya temas etmekten kaçındıklarını bildirmektedirler. Diğer durumlarda ise kişinin deneyimlediği olumsuz duyguyu değişimlemesi yani olumlu duyguyu artırmaya çalışması gerekmektedir. YKB tanısı almış bireylerin dikkatlerini bir durumun duygusal olarak olumsuz yönünden çekip durumla ilgili nötr bilgiye odaklanmakta güçlük

çektikleri bildirilmektedir (Wen ve ark., 2019). Bu bilgiler ışığında çalışma bulgularının alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Özgül duyguları düzenleme becerileri göz önüne alındığında araştırma sonuçları kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk, tiksinti, neşe ve sakinlik duygularını düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasında negatif yönde ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle YKB belirtilerini daha yüksek düzeyde deneyimleyen katılımcılar kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk ve tiksinti duygularına dikkat etmekte, bu duyguları kabul etmekte ve içinde buldukları durumun gereklilikleri dahilinde bu duyguları azaltmakta ya da artırmakta zorluk yaşamaktadırlar. Bununla birlikte gerektiği durumlarda neşe ve sakinlik duygularını ortaya çıkarmakta ve bu duygulara odaklanmakta güçlük çekmektedirler.

Patolojik endişe ile olumlu duygulanımı sürdürmek veya artırmak arasındaki negatif yöndeki anlamlı ilişki (Palmer ve ark., 2021) ve olumlu duyguları azaltma ile YKB arasındaki ilişki (Eisner ve ark., 2009) göz önüne alındığında olumlu duygulara yönelik düzenleme becerilerinin zayıflığı ile YKB belirtileri arasındaki ilişki alanyazın ile uyumlu gözükmektedir. Bosley ve arkadaşları (2018) YKB tanılı bireyler ile gerçekleştirilen bilişsel davranışçı temelli tedavi sürecinde en az gelişim gösteren alanın olumlu duygular olduğunu bildirmektedirler. Bu bağlamda, YKB belirtilerini bildiren bireylerin neşe ve sakinlik duygularına odaklanmakta ve bu duyguların tadını çıkarmakta zorlanmalarının klinik uygulama çerçevesinde de dikkat edilmesi gereken bir alan olabileceği düşünülmektedir.

Olumsuz duyguları tanıma (Aydın ve ark., 2019), kabul etme (Allan ve ark., 2014) ve değişimleyebilme (Pruitt, 2010) ile YKB belirtileri arasındaki ilişkileri gösteren çalışmalar bulunmakla birlikte bu çalışmalarda farklı duygular ve duygu düzenleme becerileri için farklı sonuçlar yer almaktadır. Örneğin Mennin ve arkadaşlarının (2005) gerçekleştirdiği deneysel nitelikteki çalışmada kaygı ve üzüntü duygularını ortaya çıkarmayı amaçlayan müzik kesitleri katılımcılara dinletilmiştir. YKB grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre kaygı ve üzüntü duygularını kabul etmekte ve bu duyguları etkilemekte anlamlı olarak daha çok zorlandıkları

görülmüştür ancak duygularla ilgili netlik becerileri açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Novick-Kline ve arkadaşları (2005) tarafından yürütülen bir çalışmada ise katılımcılara çeşitli senaryolar sunulmuştur. Katılımcılardan senaryolardaki kişilerin hissettikleri duygular ile ilgili fikir yürütmeleri istenmiştir. Bu yöntemle katılımcıların duygusal farkındalık düzeylerinin ölçülmesi hedeflenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre öfke ve korku duygularını uyandırmayı amaçlayan senaryolarda, YKB grubunda yer alan katılımcıların duygusal farkındalık düzeyi kontrol grubuna göre daha yüksekken üzüntü içerikli senaryolarda duygusal farkındalık açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Bununla birlikte; korku, öfke ve tiksinti duygularını ortaya çıkarmayı amaçlayan filmleri izleyen katılımcılar için duygulara yönelik toleransın düşük olması ile patolojik endişe düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmaktayken üzüntü içerikli filmi izleyen katılımcılar için duygulara yönelik tolerans ile patolojik endişe düzeyi arasında herhangi bir ilişkiye ulaşılamamıştır (Macatee ve Cogle, 2013). Mevcut çalışmada farklı duygulara yönelik düzenleme becerileri genel olarak ele alınmıştır. Örneğin kaygı duygusu dikkat, anlama ve tolerans gibi özellikler açısından toplu bir şekilde değerlendirilmiştir. Ancak diğer bazı çalışmalarda özgül duygular özgül beceriler çerçevesinde incelenmiştir. Çalışma sonuçları arasındaki farklılıkların buradan ileri geliyor olabileceği düşünülmektedir.

#### **4.1.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve YKB Belirtileri Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Bu çalışmanın sonuçlarına göre YKB belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile belirsiz olay ya da durumlara duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde daha şiddetli olumsuz tepki vermek ile daha fazla sayıda YKB belirtisi bildirmek ilişkilidir.

Belirsiz durumlar günlük yaşamın bir parçası olduğu için belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler endişelenmeye daha eğilimli olmaktadır (Dugas, Buhr ve ark., 2004). Bu kişiler endişelenerek, gelecekte gerçekleşme ihtimali bulunan olumsuz durumu önleme olasılıklarının artacağına inanmaktadır (Borkovec ve ark., 1999). Patolojik endişe YKB'nin merkezinde yer almaktadır (APA, 2013). İlişkiler ve sağlık gibi

yaşamın tüm önemli alanlarının belirsizlik barındırdığı ve YKB tanısı almış kişilerin birden fazla alan ile ilgili olarak endişe duydukları göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün YKB belirtilerini açıklamak için değerli bir etmen olması beklendiktir. Yığman ve Fidan (2021) tarafından da ifade edildiği gibi belirsizliğe tahammülsüzlük, YKB özelinde incelenmeye başlanan ancak günümüzde tanılar üstü önemi anlaşılan bir etmendir. Bunun yanı sıra YKB'deki önemini yitirmemiştir. Birçok çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün YKB ile olan ilişkisi gösterilmiştir (Dugas ve ark., 1998; Gentes ve Ruscio, 2011) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün hedeflendiği bilişsel davranışçı terapi temelli tedavinin YKB belirtilerinde anlamlı düzeyde düşüşe sebep olduğu bildirilmiştir (Hui ve Zhihui, 2017; Ladouceur, Dugas ve ark., 2006).

YKB belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki COVID-19 salgını sürecinde de kimi çalışmaların odak noktası haline gelmiştir. Ülkemizde gerçekleştirilen bu kapsamdaki çalışmaların bazılarında kaygıyı değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından bu çalışmada kullanılan ölçüm aracı tercih edilmiştir. Bu çalışmaların sonuçlarına göre YKB belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır (Kasapoğlu, 2020; Umutlu Aydın, 2022). Bu bilgiler kapsamında çalışma sonuçlarının alanyazın ile tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir.

#### **4.2. AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ İLE YKB BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN ARACI ROLLERİNİN TARTIŞILMASI**

##### **4.2.1. Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünün Tartışılması**

Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen aracı değişken analizi sonuçlarına göre modeli oluşturan tüm bileşenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.



Bu çalışma sonucuna göre aile öngörülemezliğinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Bir diğer ifade ile çocukluk ve ergenlik dönemlerinde deneyimlenen aile öngörülemezliği duygu düzenleme becerilerinde yaşanan zorlukları yordamaktadır. Ross ve Hill (2000), 2-18 yaş arasında çocuklara sahip olan ebeveynler ile bir araştırma yürütmüşlerdir. Çalışmada, ebeveynlerden ailelerini çeşitli yönlerden değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuçlara göre aile bireyleri arasında duygusal bağlılığın daha az olması, duygu düzenleme becerilerinde zorluk yaşanması ve duygulanımdaki tutarsızlık ile aile öngörülemezliği arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile duygu düzenleme açısından daha fazla zorluk yaşayan bireylerin oluşturduğu ailelerde, aile öngörülemezliğinin daha yüksek olması beklenmektedir. Bu bilgi kapsamında, aile öngörülemezliğinin daha yüksek olduğu ailelerde çocukların duygularını düzenlemekte güçlük çeken ebeveynleri gözlemleme olasılıkları daha yüksektir. Çocukların duygu düzenleme becerilerinin ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişki temelinde geliştiği vurgulanmaktadır (Kiel ve Kalomiris, 2015). Morris ve arkadaşlarına göre (2007) çocuklar duyguları düzenleme hakkındaki bilgilerini gözlemleyerek ve model alarak elde etmektedirler. Bu sebeple duygu düzenleme becerilerinin gelişim süreci; özellikle anne ile babanın ebeveynlik uygulamalarından, tutumlarından ve anne babanın ilişkisinden etkilenmektedir. Bu açıdan, daha öngörülemez bir ailede büyüyen çocuklar hem davranışsal hem de duygusal açıdan daha tutarsız ebeveynleri gözlemledikleri için bu süreç onların duygu düzenleme gelişimleri üzerinde olumsuz bir etki gösteriyor olabilir. Nitekim, 9-19 yaş arasındaki çocuklar ve onların anne babaları ile gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına göre annenin duygularını düzenlemek amacıyla bastırma stratejisini kullanması çocuğun duygularını bastırma çabasını yordamaktadır (Bariola ve ark., 2012).

Aile içindeki düzen arttıkça çocuğun olumsuz duygu yoğunluğu azalmaktadır ve duygu düzenleme becerileri artmaktadır (Miller ve ark., 2017). Bu konu kapsamında yetişkinlerle gerçekleştirilen araştırmalar daha sınırlı olmakla birlikte sonuçlar benzer yöndedir. Yıldırım (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçlarına göre aile öngörülemezliği ile sürekli öfke ve dışa vurulan öfke arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Bunun yanı sıra aile öngörülemezliği öz-şefkat ile negatif yönde ilişkilirken (Hood ve ark., 2020) duygusal odaklı başa çıkma ile pozitif yönde ilişkilidir

(Kolak ve ark., 2018). Bu bulgular kapsamında, öngörülemez bir aile ile büyüyen çocuklar birer yetişkin olduklarında ve herhangi bir sorunla karşılaştıklarında duygularını etkileyebilmek ve ayrıca kendilerine şefkat göstermek hususunda zorlanmaktadırlar.

Aile öngörülemezliği ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu odaklı başa çıkma tarzının düzenleyici rol oynadığı ifade edilmektedir (Kolak ve ark., 2018). Diğer bir ifade ile aile öngörülemezliği ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişki yalnızca duygu odaklı başa çıkma tarzını daha sık kullanan bireyler için geçerlidir. Duygu odaklı başa çıkma tarzını daha düşük düzeyde kullanan bireyler için bu ilişki ortadan kalkmaktadır. Kolak ve arkadaşlarının (2018) yürüttüğü bu çalışmada duygu odaklı başa çıkma, kişinin içinde bulunduğu durum için kendisini suçlaması ve kendisi ile ilgili yetersiz olduğunu düşündüğü özelliklere odaklanması olarak kavramsallaştırılmıştır. Mevcut çalışma ise duygu düzenleme ile ilgili kaynakların yalnızca bir tampon görevi görmediğini aynı zamanda bu kaynakların da aile öngörülemezliği tarafından yordandığını göstermektedir.

Çalışma sonuçlarına göre duygu düzenleme becerilerinin YKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Daha önce tartışıldığı üzere duygu düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasındaki ilişkiyi vurgulayan birçok çalışma bulunmaktadır (Pruitt, 2010). YKB belirtilerini deneyimleyen bireyler duyguları tanımak, ayırt etmek, kabul etmek ve değiştirmek gibi duygu düzenleme becerilerini kullanmakta zorluk çektiklerini bildirmektedirler. Dolayısıyla duygu düzenleme becerilerinin YKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin alanyazın ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarından bir diğeri aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki toplam etkisinin anlamlı düzeyde olmasıdır. Bir başka ifade ile aile öngörülemezliğinin YKB üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisinin toplamı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. YKB'nin etiolojisinde çevresel etmenlerin yerini değerlendirmek amacıyla yürütülen çalışmalar çocuklukta ya da yetişkinlikte yaşanan stresli yaşam olaylarının YKB'nin başlangıcı ile özgül olarak ilişkili olduğunu göstermektedir (Baer ve ark., 2012; Moffitt ve ark., 2007; Moreno-Peral ve ark., 2014). Aile öngörülemezliği çevresel bir etmendir ve psikolojik sıkıntı ile ilişkilidir (Kolak ve

ark., 2018). Bunun yanı sıra araştırmacılar kaygı ile aile öngörülemezliği arasındaki pozitif ilişkiyi vurgulamaktadırlar (Ross ve ark., 2022). Bu bilgiler göz önüne alındığında YKB ile aile öngörülemezliği arasındaki pozitif ilişki alanyazın ile uyum göstermektedir.

Duygu düzenleme becerileri istatistiksel olarak kontrol edildiğinde aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkinin kaybolduğu görölmektedir. Dolaylı etki incelendiğinde ise aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasında duygu düzenleme becerilerinin aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, aile öngörülemezliğinin, YKB belirtileri üzerindeki etkisini doğrudan göstermekten ziyade duygu düzenleme becerileri üzerinden, dolaylı olarak gösterdiği görölmektedir. Özetlemek gerekirse, aile öngörülemezliği duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir etmen olarak gözükmemektedir ve duygu düzenleme becerileri ise YKB belirtilerinin başlamasında veya sürmesinde önemli bir bileşen olarak ele alınmaktadır. Yoon ve arkadaşları (2012) aile içindeki rutin uygulamalar ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir ifade ile rutin uygulamalar duygu düzenleme becerilerini pozitif yönde yordamaktadır ve duygu düzenleme becerileri de psikolojik iyilik halini pozitif yönde yordamaktadır. Aile öngörülemezliği, aile içindeki altı önemli boyut açısından rutinin sağlanıp sağlanamaması ile ilgilidir. Bu kapsamda aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rol oynaması rutin uygulamalar ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin özgül olarak YKB belirtileri için de geçerli olduğunu göstermektedir.

#### **4.2.2. Aile Öngörülemezliği ile YKB Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünün Tartışılması**

Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekeştirilen aracı değişken analizi sonuçlarına göre modeli oluşturan tüm bileşenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Aile öngörülemezliğinin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Bir başka şekilde ifade etmek gerekirse, geçmişe dönük aile öngörülemezliği düzeyi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi artmaktadır. Bazı araştırmacılara göre, öngörülemez bir aile ortamında büyüyen bireyler yaşamları ve duyguları üzerinde daha az kontrol hissedebilmektedirler (Barlow, 2000). Dolayısıyla ebeveynlerin tutarlı davranışlarda bulunduğu ve rutinlerin uygulandığı ailelerde büyüyen çocukların, yaşam üzerinde bir kontrole sahip olduklarını düşünmeleri kolaylaşmaktadır. Günlük yaşamdaki rutin uygulamalar kontrol hissini yanı sıra tutarlılık ve devamlılık hislerini de sağlamaktadır (Boyve ve ark., 1983). Tutarlılık ve devamlılık hissini olduğu bir aile ortamında büyümenin, belirsizlik karşısında daha düşük düzeyde olumsuz tepki gösterebilmek için önemli olabileceği düşünülmektedir. Yan ve arkadaşları (2021) aile içinde gerçekleştirilen devamlı aktivitelerin belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermişlerdir. Öngörülemez bir aile ile büyüyen çocuklar anne babalarının hangi durumlarda nasıl tepki vereceğini tahmin etmekte güçlük çekiyor olabilirler. Bu da onlarda hangi davranışları ne zaman gerçekleştirmeleri gerektiği konusunda bir kafa karışıklığı yaratıyor olabilir. Bu sebeple, zamanla belirsiz durumlar karşısında daha olumsuz tepki verme eğilimi geliştiriyor olabilirler.

Aile öngörülemezliği ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin aile öngörülemezliği ile öngörülemezlik inançları arasındaki ilişkiye benziyor olabileceği düşünülmektedir. Öngörülemezlik inançları kişinin kendi yaşamının tahmin edilemez olduğu, diğer insanlara güvenilmemesi gerektiği ve dünyanın öngörülemez bir yer olduğuyla ilgili inançlarıdır (Ross, Hood ve ark., 2016). Ross, Hood ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucuna göre aile öngörülemezliği ile kaygı arasındaki ilişkide öngörülemezlik inançları aracı rol oynamaktadır. Diğer bir ifade ile aile öngörülemezliği kişinin kendi yaşamı ile ilgili, diğer insanlar ile ilgili ve dünya ile ilgili inançları üzerinde etki göstermektedir ve bu inançlar da kaygı üzerinde etki göstermektedir. Aile öngörülemezliği tıpkı yaşamın kaotik ve tahmin edilemez olduğu inancının oluşmasında etkili olduğu gibi belirsiz durumlar karşısında olumsuz tepki verme eğiliminin oluşmasına katkıda bulunuyor olabilir. Öngörülemezlik inançları; öz-yeterlik, kontrol odağı ve nedensel belirsizlik etmenleri ile ilişkili olarak ele alınmaktadır (Ross, Short ve ark., 2016). Aynı zamanda nedensel belirsizlik (Kusec ve ark., 2016), öz-

yeterlik (Frala ve ark., 2010) ve kontrol odağı (Song ve Li, 2019) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Dolayısıyla bir kişinin akıp giden hayatı etkileyebileceğine inanması, yaşam süresince başa çıkması gereken durumların nedeni hakkında net bir fikre sahip olması ve bu durumların üzerindeki bireysel etkisini azımsamaması o kişinin hem öngörülemezlik inançları hem de belirsizlik karşısında gösterdikleri tepkilerle ilişkilidir. Tüm bu bilgiler ışığında, aile öngörülemezliği ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bulunan pozitif yöndeki ilişkinin alanyazın ile tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün YKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Bilindiği üzere, belirsizliğe tahammülsüzlük YKB tanı kriterlerini karşılayan ve karşılamayan bireyleri %82 oranında doğru sınıflandırmaktadır (Dugas ve ark., 1998). YKB belirtilerini yaşayan kişiler belirsizliğe karşı daha güçlü şekilde tepki göstermektedirler ve gelecekte gerçekleşecek durumlar ile ilgili felaket senaryoları üretmeye daha fazla yatkındırlar (Meeten ve ark., 2012). Araştırmacılara göre bu durum endişenin kullanılma ihtimalini artırmaktadır (Gosselin ve ark., 2000). Endişelenerek kişi belirsiz durum karşısında hazırlık yapmaktadır. Ancak sürekli ve kontrol edilemez şekilde endişelenmek YKB'ye zemin hazırlamaktadır. Bu kapsamda bu araştırmanın ilgili bulgusunun alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir. Diğer bir ifade ile aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerinde doğrudan ve dolaylı etki düzeylerinin toplamı anlamlıdır. Daha önce de ifade edildiği üzere aile öngörülemezliğinin sürekli kaygı ile ilişkili olması sebebiyle bu sonuç beklendiktir (Ross ve ark., 2022). Ancak belirsizliğe tahammülsüzlük modele eklendiğinde yani istatistiki olarak kontrol edildiğinde aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra analiz sonuçları aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerinde dolaylı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bir başka ifade ile aile öngörülemezliği YKB belirtileri üzerindeki etkisini belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden göstermektedir. Dolayısı ile aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki etkisini doğrudan sağlamaktan ziyade dolaylı olarak gerçekleştirdiği düşünülmektedir. Aile öngörülemezliğinin çocukluk ve ergenlik çağlarına ilişkin bir

özelliğ olması YKB belirtileri üzerinde doğrudan bir etki oluşturmasını güçleştiriyor olabilir. Alanyazındaki bazı bulgulara göre YKB daha çok yetişkinlik döneminde görülen bir rahatsızlıktır (Ruscio ve ark., 2017). Çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca birlikte olunan ailenin öngörülemeslik düzeyinin, yetişkinlik döneminde deneyimlenen YKB belirtilerini doğrudan etkileyemiyor olmasının aradan geçen zamanla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Doğrudan etki yerine, aile öngörülemesliğinin YKB'nin oluşmasında ve sürmesinde önemli olan bireysel özellikleri etkiliyor olabileceği düşünülmektedir.

Chigwedere ve Moran (2022), Dugas ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen BTM kapsamına özellikle bağlanma süreci ile ilgili gelişimsel etmenleri de alarak farklı bir model oluşturmuşlardır. Onlar gelişim sürecinde yaşanan olumsuz deneyimleri koşulsuz uyarıcılar olarak görmektedirler. Dolayısıyla, yaşanan bu deneyimleri hatırlatan çevresel özelliklerin yani koşullu uyarıcıların da endişelenme sürecini tetikleyen bir etmene dönüşebileceğini ifade etmektedirler. Bu etmenler gözlenebilir çevresel özellikler ile ilgili olabileceği gibi belirsizlik gibi içsel bir deneyim ile de ilgili olabilmektedir. Aile öngörülemesliği tanımı gereği belirsizlik içermektedir. Çocuk, ebeveynleri ile ne zaman yemek yiyebileceğine, hangi durumlarda ebeveynlerinin tepkilerinin nasıl olacağına ve ailesinden duygusal destek görüp görmeyeceğine dair bir belirsizlik yaşamaktadır (Ross ve Hill, 2000). Chigwedere ve Moran'ın (2022) bakış açısı dikkate alındığında, öngörülemes bir aile ortamında büyüyen çocuklar için belirsizlik zamanla kaçınılması gereken rahatsız edici bir özellik haline alabilir. Böylelikle belirsizlik içeren olay ya da durumlar karşısında endişelenme süreci tetikleniyor olabilir. Diğer bir ifade ile aile öngörülemesliği belirsizliğe tahammülsüzlüğün oluşumunda ve belirsizliğe tahammülsüzlük de YKB belirtilerinin oluşumunda etki gösteriyor olabilir. Bu bakış açısıyla tutarlı olarak bu çalışmada aile öngörülemesliği ile YKB belirtileri arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu da aile öngörülemesliğinin YKB belirtileri üzerindeki dolaylı etkisini belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden sağladığını göstermektedir.

#### **4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEKTEKİ ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER**

Bu çalışmanın en önemli sınırlılıklarından bir tanesi aile öngörülemezliği ölçüm güvenilirliğinin bireylerin hatırlama performansına bağlı olmasıdır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini artırmak amacıyla bu çalışma 18-65 yaş aralığında yer alan bireyler ile yürütülmüştür ancak yaşla beraber bireyin geçmiş kişisel yaşantıları ile ilgili detayları hatırlama performansı düşebilmektedir (Gaesser ve ark., 2011). Bu bağlamda aile öngörülemezliğinin ölçüm güvenilirliği sorunu belirginleşmektedir. Ayrıca bu çalışmanın gerçekleştirildiği süre zarfında COVID-19 pandemisi ile ilgili zorluklar devam etmekteydi. Devam eden stresli bir durumun içinde olmak hatırlama performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Shields ve ark., 2017). Dolayısıyla katılımcılarla ilgili çeşitli özelliklerin hatırlama süreci üzerinde bazı yanlılıklara sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir. Ross, Hood ve arkadaşları (2016) aile öngörülemezliği ile ilgili algıların en az gerçeklik kadar önemli olabileceğini ifade etseler de boylamsal araştırmalar yoluyla bu varsayımın sınanması gerekliliği ortadadır. Gelecekteki araştırmalarda anne, baba ve çocukların oluşturduğu bir örneklem ile aile öngörülemezliği boylamsal olarak değerlendirilebilir. Böylece hem anne, baba ve çocukların ifade ettiği aile öngörülemezliği arasındaki ilişki değerlendirilebilir hem de aile öngörülemezliğinin zaman içindeki tutarlılığı hakkında daha güçlü bir fikir elde edilebilir. Ayrıca bu araştırmada YKB belirtileri özelinde psikopatolojiye gelişimsel bir bakış açısıyla yaklaşılmaya çalışılmıştır ancak bu sonuçların hatırlama performansından etkilenebileceği akılda tutulmalıdır.

Bu araştırma enlemesine kesitsel niteliktedir. Katılımcılardan tek bir seferde birçok ölçüm aracına yanıt vermeleri istenmiştir. Bu sebeple değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel bir ilişkiyi işaret etmemektedir. Yalnızca nedensel ilişkiyi araştırmak için gerçekleştirilecek çalışmalara yönlendirici niteliğindedir. Bu bağlamda, çocuklar ve öğretmenler gibi çocukları birebir gözlemlene imkânı olan kişilerle birlikte gerçekleştirilen çalışmalar yoluyla aile öngörülemezliğinin duygu düzenleme becerileri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve YKB belirtileri üzerindeki etkisinin gelişim sürecinde gözlemlenebileceği düşünülmektedir. Katılımcıların öz-bildirimine dayanan ölçüm araçlarının kullanılması araştırma sonuçlarının sosyal istenirlik gibi bazı yanlılıklardan etkilenmesine sebep olmuş olabilir. Bunun yanı sıra, çalışmanın yaklaşık 35 dakika sürdüğü göz önüne alındığında, bu süre zarfında katılımcıların sıkılmış olabileceği ve bu

durumun da çalışma sonuçlarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Benzer biçimde, ölçeklerin tamamını doldurarak çalışmayı terk etmeyen katılımcıların belirli kişilik özellikleri bakımından çalışmanın tamamını doldurmayan bireylerden farklı olabileceği ve bunun da sonuçlar üzerinde etki etmiş olabileceği tahmin edilmektedir. Sonraki araştırmaların daha az ölçüm aracı ile yürütülmesi tavsiye edilmektedir. Bu araştırma kapsamında kullanılan çevrim-içi veri toplama platformu karşıt dengeleme yönteminin kullanılması için elverişli değildir. Dolayısıyla ölçüm araçları her seferinde aynı sıra ile katılımcılara sunulmuştur. Bunun da hazırlama etkisi sonuçlar üzerinde etki göstermiş olabilecek durumlara sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda bu konuda daha fazla hassasiyet gösterilmesi önerilmektedir.

Bu araştırmanın örnekleminin %71,3'ünü kadınlar oluşturmaktadır. Aynı zamanda araştırmaya çoğunlukla öğrenciler ve akademisyenler katılım sağlamıştır. Dolayısıyla lise ve üstü eğitim düzeyine sahip bireyler ağırlıktadır. Bu da araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini düşürmektedir. Bundan sonraki çalışmalarda cinsiyet ve meslek gibi katılımcı özellikleri dikkate alınarak daha dengeli bir örneklem oluşturulabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçları anne ve baba kaynaklı aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasında herhangi bir ilişki olmadığını göstermektedir. Daha önce tartışıldığı üzere anne ve baba kaynaklı öngörülemezlik ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkiler hakkında alanyazında tutarsız bulgular bulunmaktadır. Sonraki çalışmalarda farklı kaygı bozuklukları çerçevesinde anne ve baba kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliğinin ele alınmasının alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, anne disiplin öngörülemezliğinin kaygı belirtileri ile olan ilişkisi baba disiplin öngörülemezliğine kıyasla öne çıkmaktadır. Bu çalışmada da önceki bulgular desteklenmiştir. Gelecek araştırmalarda bu farkın kültürel etkiler bağlamında daha detaylı incelenmesinin yararlı olabileceğine inanılmaktadır.

Bu çalışma kapsamında katılımcılardan son bir haftayı göz önüne alarak duygu şiddeti düzeylerini bildirmeleri istenmiştir. Bu yöntemle elde edilen bilgilere göre olumlu



duygular ile YKB belirtileri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Ancak alanyazında duyguların sürekli ya da durumluk olarak değerlendirilmesinin sonuçları etkileyebileceğini gösteren bulgular yer almaktadır. Sonraki çalışmalarda sürekli ve durumluk ya da son bir haftayı içine alan duygu değerlendirmelerinin YKB belirtileri kapsamında karşılaştırılmasının önemli olabileceğine inanılmaktadır.

Bu çalışma kapsamında duygu düzenleme becerileri iki şekilde ele alınmıştır. İlk olarak duygulara ilişkin farkındalık, duygulara karşı gösterilen tolerans gibi genel duygu düzenleme becerileri değerlendirilmiştir. İkinci olarak ise kaygı ve neşe gibi özgül duyguları düzenlemeye yönelik beceriler incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk, tiksinti, neşe ve sakinlik duygularının daha özgül beceriler kapsamında ele alınmasının duygular ve YKB belirtileri arasındaki ilişkiye daha derinlemesine bir bakış açısı sağlayabileceği düşünülmektedir.

#### **4.4. ARAŞTIRMA SONUÇLARININ ÖNEMİ VE KLİNİK UYGULAMAYA SAĞLAYABİLECEĞİ KATKILAR**

Alanyazında YKB belirtileri ile duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birlikte ele alındığı birçok çalışma bulunmaktadır ancak ulaşılabildiği kadarıyla mevcut çalışma YKB belirtileri ile aile öngörülemezliği, duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin birlikte ele alındığı ilk çalışmadır. Bu yönüyle çalışmanın, psikopatolojinin ortaya çıkmasında ve sürmesinde hem çevresel hem de bireysel etmenlerin etkisine kısmi şekilde ışık tuttuğu düşünülmektedir.

Aile öngörülemezliği ve YKB belirtileri arasındaki ilişkinin niteliği hakkında elde edilen bilgilerin, önleyici müdahale çalışmalarına katkı sağlayabileceğine inanılmaktadır. Özellikle eğitimler yardımıyla anne babalara öğün zamanları ve disiplin uygulamaları ile ilgili tutarsızlıkların çocukların psikolojik sağlığı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunun aktarılabileceği düşünülmektedir. Bu yönde anne babalarda oluşturulacak farkındalığın sonraki süreçte çocuk ya da çocukların sağlığı üzerinde olumlu etki gösterebileceği tahmin edilmektedir.

Mevcut çalışma YKB belirtilerini deneyimleyen bireylerin olumlu duyguları daha düşük şiddette hissettiklerini ve olumlu duyguları düzenlemekte güçlük çektiklerini göstermektedir. Bu bilgi yardımıyla, bir kişi ile yürütülecek tedavinin süresi hakkında tahminde bulunmanın kolaylaşabileceği düşünülmektedir. Olumlu duyguları daha fazla deneyimleyebilen, olumlu duygularına katlanabilen ve izin verebilen bireyler YKB belirtilerini daha düşük şiddette deneyimleyebileceğinden daha kısa süreli bir tedavi ile ilerleme gösterebilmeleri mümkün olabilir. Ek olarak, bu çalışmanın sonuçlarına göre YKB belirtilerini daha az deneyimleyen bireyler neşe ve sakinlik duygularını olumsuz duygulara göre daha yüksek şiddette yaşamaktadırlar. Bu bilginin, tedavi sürecinin etkililiğini değerlendirirken yararlı olabileceğine inanılmaktadır. Tedavi sürecinde yalnızca olumsuz duygulardaki azalmaya değil olumlu duygulardaki artışa da dikkat edilmesinin daha doğru bir değerlendirme yapılmasına olanak sağlayabileceği düşünülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük temelli bilişsel davranışçı terapi yöntemlerine göre YKB tanılı bireyler endişeyi belirsiz durumlar ile başa çıkma aracı olarak kullanmaktadırlar. Bu terapi yaklaşımında belirsizliğe karşı tahammül düzeyini artırarak endişe kullanımının azaltılması hedeflenmektedir. Beck ve Emery (2021) genellikle YKB tanılı bireylerin, gelişim sürecinden kaynaklanan korkuları yetişkinlik döneminde yaşamaya devam ettiklerini vurgulamaktadırlar. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişiminde aile öngörülemezliğinin önemli olabileceği düşünülerek; gelişim sürecinde oluşan korkular ve belirsizliğe karşı gösterilen tahammül düzeyi değerlendirilirken aile öngörülemezliği ile ilgili olarak özellikle davranışsal boyutların göz önünde bulundurulması, kişinin yaşadığı sorunların kavramsallaştırmasını kolaylaştırabilir. DDT sürecinde kişinin duygu düzenleme zorluklarıyla ilgili olarak geçmişte ya da halihazırda yaşadığı örnekler psikoeğitim sırasında kullanılmaktadır. Aile öngörülemezliği ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki göz önüne alındığında öngörülemezlik kapsamında ele alınabilecek örneklerin kullanılmasının tedavi sürecinin verimliliğini artırabileceğine inanılmaktadır.

Son olarak, tedavi için bir terapistle başvuran kişiler her zaman tanı kriterlerinin tamamını karşılamamaktadır. Dolayısıyla psikiyatrik bozuklukların boyutsal olarak ele alınmasının

kategorik olarak değerlendirilmesinden daha faydalı bilgiler sağlayabileceği dūşünölmektedir. Bu kapsamda mevcut çalışmada YKB belirtilerinin boyutsal bir yaklaşımla ele alınmış olmasının, ilgili sonuçların sağaltım çalışmaları ile bütönlēştirilmesini kolaylaştırabileceği tahmin edilmektedir.

## SONUÇ

Bu araştırmada YKB belirtileri ile aile öngörülemezliği, duygu düzenleme becerileri ve belirsizliği tahammülsüzlük arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarının önleme ile müdahale çalışmalarının kapsamını geliştirmesi beklenmektedir. Ek olarak, sonuçların klinik uygulama sırasında, kavramsallaştırma ile psikoeğitim aşamalarında ve tedavinin etkinliğini değerlendirme konusunda yardımcı olabileceğine inanılmaktadır.

Çalışmanın amacı çerçevesinde oluşturulan araştırma sorularından ilki “Endişe düzeyi, depresyon belirtileri ve YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?” sorusudur. Bu soruyu yanıtlamak amacıyla gerçekteştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre endişe düzeyi ile hem depresyon belirtileri hem de YKB belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilere ulaşılmıştır. Bu sonuç hem YKB hem de majör depresif bozuklukta, tekrarlayıcı nitelikteki olumsuz düşüncelerin bir yansıması olarak endişe ile karşılaşılabileceğini göstermektedir. Depresyon belirtileri ile YKB belirtileri arasında da pozitif yönde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

“Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?” bu çalışmanın ikinci sorusudur. Bu soru kapsamında gerçekteştirilen analiz sonuçlarına göre aile öngörülemezliği, öğün hakkındaki öngörülemezlikler, annenin disiplin uygulamalarına ilişkin öngörülemezlik ve babanın disiplin uygulamalarıyla ilgili öngörülemezlik ile YKB belirtileri arasında ilişki bulunmaktadır. Ancak finansal öngörülemezlikler, anne kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliği ve baba kaynaklı fiziksel duygusal doyum öngörülemezliğinin YKB belirtileri ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca dikkat edildiğinde, aile öngörülemezliğinin davranışsal yönlerinin YKB belirtileri ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

“Farklı duyguları deneyimleme ile YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?” bu çalışmanın üçüncü sorusudur. Bu soru iki alt soru kapsamında ele alınmıştır. Bunlardan ilki farklı duygular ile YKB belirtileri arasındaki ilişkileri incelemeyi içermektedir. İkincisi ise farklı belirti gruplarındaki duygu örüntülerinin incelenmesini gerektirmiştir. Sonuçlara göre YKB belirtileri ile kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk ve tiksinti

duygularını yaşama şiddeti arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır ancak neşe ve sakinlik duyguları ile YKB belirtileri arasında negatif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Farklı düzeydeki belirti gruplarında duygu örüntülerinin incelenmesi için YAB-7 puanına göre belirti üst grubu ve belirti alt grubu oluşturulmuştur. Sonuçlara göre belirti üst grubunda yer alan bireyler baskın olarak kaygı, üzüntü ve öfke duygularını deneyimlemektedirler. Bunun yanı sıra neşe ve sakinlik duygularını suçluluk ve tiksinti gibi bazı duygulardan daha yüksek şiddette yaşamaktadırlar. Belirti alt grubunda yer alan bireylerin ise baskın olarak neşe ve sakinlik duygusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu kişilerin deneyimlediği olumsuz duygular arasında ise kaygı duygusu ön plana çıkmaktadır.

“Genel duygu düzenleme becerileri ve özgül duygu düzenleme becerileri ile YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?” bu çalışmanın dördüncü sorusunu oluşturmaktadır. Duygulara ilişkin farkındalık, duygularla ilgili bedensel duyumları fark etme, duygular hakkındaki netlik, duyguları anlama, duyguları kabul etme, duygulara karşı tolerans gösterebilme, duygular ile yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve duyguları değişimleme becerileri ile YKB belirtileri arasında negatif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca duygu düzenleme becerilerindeki eksikliğin bu çalışma kapsamında ele alınan tüm duygular için geçerli olduğu görülmüştür.

“Belirsizliğe tahammülsüzlük ile YKB belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?” bu araştırmanın beşinci sorusunu oluşturmaktadır. Sonuçlar belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün tüm alt boyutları ile YKB belirtileri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir.

Son olarak, “Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerileri aracı rol oynamakta mıdır?” ve “Aile öngörülemezliği ile YKB belirtileri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük aracı rol oynamakta mıdır?” soruları ele alınmıştır. Gerçekleştirilen aracı değişken analizi sonuçlarına göre aile öngörülemezliği, YKB belirtileri üzerindeki etkisini duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden göstermektedir. Diğer bir ifade ile duygu

düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolleri anlamlıdır. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük ile karşılaştırıldığında duygu düzenleme becerilerinin aile öngörülemezliği ile ilişkisinin daha güçlü olduğu görülmüştür. Bu durumda aile öngörülemezliğinin YKB belirtileri üzerindeki etkisini daha çok duygu düzenleme becerileri üzerinden gösteriyor olabileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda bu varsayımın sınanması önerilmektedir.

Gelecek çalışmalarda aile öngörülemezliği ile duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin nitelikleri incelenebilir. Özellikle aile öngörülemezliğinin hangi boyutlarının duygu düzenleme becerileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile daha güçlü ilişki gösterdiğinin incelenmesinin önleme çalışmalarına kayda değer ölçüde katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M. V. ve Stayton, D. J. (1971). Individual differences in strange-situational behaviour of one-year-olds. ET.R. Schaffer (Ed.). *Theorigins of human social relations* içinde. Academic Press.
- Akat, E. (2019). *Çocukluk travmaları ve aile öngörülemezliği ile kişilik inançları arasındaki ilişkiler: Bağlanma stillerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Ankara Üniversitesi.
- Allan, N. P., Macatee, R. J., Norr, A. M. ve Schmidt, N. B. (2014). Direct and interactive effects of distress tolerance and anxiety sensitivity on generalized anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 530-540. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-014-9623-y>
- Altunoz, U., Kokurcan, A., Kirici, S., Baştug, G. ve Ozel-Kizil, E. T. (2018). Clinical characteristics of generalized anxiety disorder: Older vs. young adults. *Nordic Journal of Psychiatry*, 72(2), 97-102. <https://doi.org/10.1080/08039488.2017.1390607>
- Anderson, K. G., Dugas, M. J., Koerner, N., Radomsky, A. S., Savard, P. ve Turcotte, J. (2012). Interpretive style and intolerance of uncertainty in individuals with anxiety disorder: A focus on generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 823-832. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.08.003>
- Anderson, D. J., Noyes, R. ve Crowe, R. R. (1984). A comparison of panic disorder and generalized anxiety disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 141(4), 572-575. <https://doi.org/10.1176/ajp.141.4.572>

- American Psychiatric Association. (1952). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-I) (1. Baskı).
- American Psychiatric Association. (1968). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-II) (2. Baskı).
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-III) (3. Baskı).
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-III-R) (3. Baskı Gözden Geçirme).
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. Baskı).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-5) (5. Baskı). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Asoğlu, M., Karka, İ., Pirinçioğlu, F., Göbelek, M., Çelik, H., Takatak, H. ve Bilgen Ulgar, Ş. (2018). Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı konulan hastaların anksiyetelerinin ifade biçimlerinin kültürel yansımaları. *Bezmialem Science*, 6(4), 242-247. <http://dx.doi.org/10.14235/bs.2018.1710>
- Aydın, O., Balıkçı, K., Çökmüş, F. P. ve Ünal Aydın, P. (2019). The evaluation of metacognitive beliefs and emotion recognition in panic disorder and generalized anxiety disorder: Effects on symptoms and comparison with healthy control. *Nordic Journal of Psychiatry*, 73, 293-301. <http://dx.doi.org/10.1080/08039488.2019.1623317>



- Baer, J. C., Kim, M. ve Wilkenfeld, B. (2012). Is it generalized anxiety disorder or poverty? An examination of poor mothers and their children. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 29(4), 345-355. <https://doi.org/10.1007/s10560-012-0263-3>
- Banani, M., Khodabandeh, F., Amini, N., Sharifi, M. (2019). Comparison of family emotional atmosphere of children with anxiety disorder with normal children. *Journal of Economic and Social Research*, 18(4), 697-706. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Bariola, E., Hughes, E. K. ve Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 443-448. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9497-5>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247–1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Barlow, D. H., Blanchard, E. B., Vermilyea, J. A., Vermilyea, B. B. ve DiNardo, P. A. (1986). Generalized anxiety and generalized anxiety disorder: Description and reconceptualization. *The American Journal of Psychiatry*, 143, 40-44. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/ajp.143.1.40>
- Barrera, L. T. ve Norton, P. J. (2009). Quality of life impairment in generalized anxiety disorder, social phobia and panic disorder. *Journal of Anxiety Disorder*, 23(8), 1086-1090. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.janxdis.2009.07.011>
- Beck, A. T. (1985). Theoretical perspectives on clinical anxiety. A. H. Tuma ve J. Maser (Edler.), *Anxiety and anxiety disorders* içinde (ss. 183-196). Lawrence Erlbaum Associates.

- Beck, A. T. ve Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2021). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler* (V. Öztürk, Çev.) (6. Baskı). Litera Yayıncılık. (Orijinal metin 1985'te yayınlanmıştır).
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Becker, W. C. (1964) Consequences of different kinds of parental discipline. L.W. Hoffman ve M. L. Hoffman (Edler.), *Review of child development research: Volume 1* içinde (ss. 169-209). Russell.
- Beesdo, K., Hoyer, J., Jacobi, F., Low, N. C. P., Höfler, M. ve Wittchen, H-U. (2009). Association between generalized anxiety levels and pain in a community sample: Evidence for diagnostic specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 684-693. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.02.007>
- Benatti, B., Camuri, G., Dell'Osso, B., Cremaschi, L., Sembira, E., Palazzo, C., Oldani, L., Dobra, C., Arici, C., Primavera, D., Carpiniello, B., Castellano, F., Carra, G., Clerici, M., Baldwin, D. S. ve Altamura, A. C. (2016). Which factors influence onset and latency to treatment in generalized anxiety disorder, panic disorder, and obsessive-compulsive disorder? *International Clinical Psychopharmacology*, 31(6), 347-352. [http://dx.doi.org/10.1016/S0924-977X\(16\)31689-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0924-977X(16)31689-3)
- Berking, M., ve Znoj, H. (2008). Entwicklung und validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation

skills]. *Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 56, 141-152. <https://doi.org/10.1024/1661-4747.56.2.141>.

Boehlen, F. H., Herzog, W., Schellberg, D., Maatouk, I. Schoettker, B., Brenner, H. ve Wild, B. (2020). Gender-specific predictors of generalized anxiety disorder symptoms in older adults: result of a large population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 262, 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.025>

Bomyea, J., Ramsawh, H., Ball, T. M., Taylor, C. T., Paulus, M. P., Lang, A. J. ve Stein, M. B. (2015). Intolerance of uncertainty as a mediator of reductions in worry in a cognitive behavioral treatment program for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 90–94. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.004>

Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions and origins of worry. G. C. L. Davey ve F. Tallis (Edler), *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment* içinde (ss. 5-34). John Wiley & Sons.

Borkovec, T. D., Alcaine, O. M. ve Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Edler), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* içinde (ss. 77-107). The Guildford Press.

Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H. ve Diaz, M. L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6, 126-138. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2%3C126::AID-CPP193%3E3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2%3C126::AID-CPP193%3E3.0.CO;2-M)

Borkovec, T. D. ve Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 28(1), 69-73. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90056-O](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90056-O)

- Borkovec, T. D. ve Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28(2), 153-158. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90027-G](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90027-G)
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. ve DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9–16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- Bosley, H. G., Fisher, A. J. ve Taylor, C. B. (2018). Differential responses of positive affect, negative affect, and worry in CBT for generalized anxiety disorder: A person- specific analysis of symptom course during therapy. *Psychotherapy Research*, 28(4), 630-642. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1233366>
- Bosley, H. G., Sandel, D. B. ve Fisher, A. J. (2020). Idiographic dynamics of positive affect in GAD: Modeling emotion regulation at the person level. *European Journal of Psychological Assessment*, 36(3), 500–509. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000580>
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J. ve Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645. <https://doi.org/10.1002/jclp.21965>
- Bourgeois, M. L. ve Brown, T. A. (2016). Perceived emotion control moderates the relationship between neuroticism and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 39(4), 531-541. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9677-5>
- Bottesi, G., Gürdere, C., Cerea, S., Sica, C. ve Ghisi, M. (2020). Familial patterns of intolerance of uncertainty: Preliminary evidence in female university students.

*International Journal of Cognitive Therapy*, 13(30).  
<https://doi.org/10.1007/s41811-019-00063-5>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, volume 1: Attachment*. Basic Books.

Boyce, W. T., Jensen, E. W., James, S. A. ve Peacock, J. L. (1983). The family routines inventory: Theoretical origins. *Social Science & Medicine* (1982), 17(4), 193–200.  
[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(83\)90116-8](https://doi.org/10.1016/0277-9536(83)90116-8)

Breier, A., Charney, D. ve Heninger, G. R. (1985). The diagnostic validity of anxiety disorders and their relationship to depressive illness. *The American Journal of Psychiatry*, 142, 787-797. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.7.787>

Brown, T. A., Di Nardo, P. A., Lehman, C. L. ve Campbell, L. A. (2001). Reliability of DSM-IV anxiety and mood disorders: Implications for the classification of emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(1), 49–58. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.1.49>

Brown, T. ve Kozak, A. (1998). Emotion and the possibility of psychologists entering into heaven. M. F., Mascolo ve S., Griffin. (Edler), *What develops in emotional development?* içinde (ss. 135-155). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1939-7\\_6](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1939-7_6)

Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.  
[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)

Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 222-236. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004>

- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 215-223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- Bui, E., Anderson, E., Goetter, E. M., Campbell, A. A., Fischer, L. E., Feldman Barrett, L. ve Simon, N. M. (2015). Heightened sensitivity to emotional expressions in generalized anxiety disorder compared to social anxiety disorder and controls. *Cognition and Emotion*, 31(1), 119-126. <https://dx.doi.org/10.1080/02699931.2015.1087973>
- Burnett, G., Jones, R. A., Bliwise, N. G. ve Ross, L. T. (2006). Family unpredictability, parental alcoholism, and the development of parentification. *The American Journal of Family Therapy*, 34(3), 181-189. <https://doi.org/10.1080/01926180600550437>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J. ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- 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, 78-88. <https://doi.org/10.1002/da.1020>
- Chantarujikapong, S. I., Scherrer, J. F., Xian, H., Eisen, S. A., Lyons, M. J., Goldberg, J., Tsuang, M. ve True, W. R. (2001). A twin study of generalized anxiety disorder symptoms, panic disorders symptoms and post-traumatic stress disorder in

men. *Psychiatry Research*, 103, 133-145. [https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(01\)00285-2](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(01)00285-2)

Chigwedere, C. ve Moran, J. (2022). Further development of the intolerance of uncertainty model of GAD: A case series. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 15(2), 1-16. <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000374>

Conroy, K., Curtiss, J. E., Barthel, A. L., Lubin, R., Wieman, S., Bui E., Simon, N. M. ve Hofmann, S. G. (2020). Emotion regulation flexibility in generalized anxiety disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42, 93-100. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09773-8>

Cooper, S. E., Miranda, R. ve Mennin, D. S. (2013). Behavioral indicators of emotional avoidance and subsequent worry in generalized anxiety disorder and depression. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 566-583. <https://doi.org/10.5127/jep.033512>

Counsell, A., Furtado, M., Iorio, C., Anand, L., Canzonieri, A., Fine, A., Fotinos, K., Epstein, I. ve Katzman, M. A. (2017). Intolerance of uncertainty, social anxiety, and generalized anxiety: Differences by diagnosis and symptoms. *Psychiatry Research*, 252, 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.046>

Crocq, M-A. (2017). The history of generalized anxiety disorder as a diagnostic category. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 107-115. <https://dx.doi.org/10.31887%2FDCNS.2017.19.2%2Fmacrocq>

de Bles, N. J., Rius Ottenheim, N., van Hemert, A. M., Pütz, L., van der Does, A., Penninx, B. ve Giltay, E. J. (2019). Trait anger and anger attacks in relation to depressive and anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 259, 259–265. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.023>

- de Bruin, G., Rassin, E. ve Muris, P. (2006). Worrying in the lab: Does intolerance of uncertainty have predictive value? *Behaviour Change*, 23(2), 138-147. <https://doi.org/10.1375/bech.23.2.138>
- de Lijster, J. M., Dieleman, G. C., Utens, E. M. W. J., Dierckx, B., Wierenga, M., Verhulst, F. C. ve Legerstee, J. S. (2018). Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 230, 108-117. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.008>
- Decker, M. L., Turk, C. L., Hess, B. ve Murray, C. E. (2008). Emotion regulation among individual, classified with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorder*, 22, 485-494. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.002>
- Deschênes, S. S., Dugas, M. J., Fracalanza, K. ve Koerner, N. (2012). The role of anger in generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 261-271. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.666564>
- Diefenbach, G. J., Stanley, M. A. ve Beck, J. G. (2001). Worry content reported by older adults with and without generalized anxiety disorder. *Aging & Mental Health*, 5(3), 269-274. <https://doi.org/10.1080/13607860120065069>
- Di Nardo, P. A., Moras, K., Barlow, D. H., Rapee, R. M. ve Brown, T. A. (1993). Reliability of DSM-III-R anxiety disorder categories. Using the Anxiety Disorders Interview Schedule- Revised (ADIS-R). *Archives of General Psychiatry*, 50(4), 251-256. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820160009001>
- Di Nardo, P. A., O'Brien, G. T., Barlow, D. H., Waddell, M. T. ve Blanchard, E. B. (1983). Reliability of DSM-III anxiety disorder categories using a new structured interview. *Archives of General Psychiatry*, 40(10), 1069-1074. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1983.01790090032005>



- Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Edler). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* içinde (ss. 143-163). The Guilford Press.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. ve Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 595-606. <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur R.ve Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of conceptual model. *Behaviour Research and Theraphy*, 36, 215-226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- Dugas, M. J., Gosselin, P., ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 551–558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 57-70. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1648-9>
- Dugas, M. J., Ladouceur, R., Léger, E., Freeston, M. H., Langolis, F., Provencher, M. D. ve Boisvert, J.-M. (2003). Group cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder: Treatment outcome and long-term follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(4), 821–825. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.4.821>
- Dugas, M. J., Laugesen, N. ve Bukowski, W. M. (2012). Intolerance of uncertainty, fear of anxiety, and adolescent worry. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 863-870. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9611-1>

- Dugas, M. J. ve Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge.
- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 835-842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- Dratva, J., Zysset, A. Schlatter, N., von Wyl, A., Huber, M. ve Volken, T. (2020). Swiss university students' risk perception and general anxiety during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207433>
- Dupuy, J-B., Beaudoin, S., Rhéaume, J., Ladouceur, R. ve Dugas, M. J. (2001). Worry: Daily self-report in clinical and non-clinical populations. *Behaviour Research and Therapy*, 39(10), 1249-1255. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00011-0)
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2020, Mart 11). *WHO characterizes COVID-19 as a pandemic*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>
- Ebert, D., Christ, O., ve Berking, M. (2013). Entwicklung und validierung eines fragebogens zur emotionspezifischen selbsteinschätzung emotionaler kompetenzen (SEK-ES). [Development and validation of a self-report instrument for the assessment of emotion specific regulation skills]. *Diagnostica*, 59, 17-32. <https://doi/10.1026/0012-1924/a000079>
- Eisner, L. R., Johnson, S. L. ve Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 645-649. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.02.001>

- Erdem, M., Çelik, C., Yetkin, S. ve Özgen, F. (2008). Yaygın anksiyete bozukluğunda öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(4), 203-207.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B. ve Jencius, S. (2010). Shame- and guilt-proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 811-815. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.06.002>
- Fitzgerald, J. M., Luan Phan, K., Kennedy, A. E., Shankman, S. A., Langenecker, S. A. ve Klumpp, H. (2017). Prefrontal and amygdala engagement during emotional reactivity and regulation in generalized anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 218, 398-406. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.013>
- Fiese, B. H., Foley, K. P. ve Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Context for child well-being and family identity. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 111, 67-89. <https://doi.org/10.1002/cd.156>
- Fracalanza, K., Koerner, N., Deschênes, S. S. ve Dugas, M. J. (2014). Intolerance of uncertainty mediates the relation between generalized anxiety disorder symptoms and anger. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 122-132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.888754>
- Frala, J. L., Leen-Feldner, E. W., Blumenthal, H. ve Barreto, C. C. (2010). Relations among perceived control over anxiety-related events, worry, and generalized anxiety disorder in a sample of adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 237-247. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9365-6>
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. ve Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258. <https://doi.org/10.1023%2Fa%3A1010796329158>

- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6),791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Fresco, D. M., Mennin, D. S., Heimberg, R. G. ve Ritter, M. (2013). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Cognitive Behavioral Practice*, 20(3), 282-300. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2013.02.001>
- Freud, S. (1962). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud: Vol 3 (1893-1899), early psycho-analytic publications.* (J. Strachey, Çeviri). The Hogarth Press.
- Gaesser, B., Sacchetti, D. C., Addis, D. R. ve Schacter, D. L. (2011). Characterizing age-related changes in remembering the past and imagining the future. *Psychology and Aging*, 26(1), 80–84. <https://doi.org/10.1037/a0021054>
- Gana, K., Martin, B. ve Canouet, M.-D. (2001). Worry and anxiety: Is there a causal relationship? *Psychopathology*, 34(5), 221-229. <https://doi.org/10.1159/000049314>
- Gentes, E. L. ve Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>
- Gilmour, H. (2016). Threshold and subthreshold generalized anxiety disorder (GAD) and suicide ideaditon. *Health Reports*, 27(11), 13-21.
- Goldfinger, C., Green, S. M., Furtado, M. ve McCabe, R. E. (2020). Characterizing the nature of worry in a sample of perinatal women with generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27, 136-145. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/cpp.2413>

- Gordon, D. ve Heimberg, R. G. (2011). Reliability and validity of DSM-IV generalized anxiety disorder features. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(6), 813-821. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.04.001>
- Gould, C. E. ve Edelstein, B. A. (2010). Worry, emotion control, and anxiety control in older and young adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 759-766. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.05.009>
- Grenier, S., Barrette, A.-M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593–600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 1(95), 95-103. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gu, Y., Gu, S., Lei, Y. ve Li, H. (2020). From uncertainty to anxiety: How uncertainty fuels anxiety in a process mediated by intolerance of uncertainty. *Neural Plasticity*, 2020, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2020/8866386>
- Hanley, K. E. (2014). *The ability to shift emotions in individuals with generalized anxiety disorder* [Yayınlanmamış doktora tezi]. The Pennsylvania State University
- Harbec, M-J. ve Pagani, L. S. (2018). Associations between early family meal environment quality and later well-being in school-age children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39(2), 136-143. <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000520>
- Hawkins, K. A. ve Cogle, J. R. (2011). Anger problems across the anxiety disorders: Findings from a population-based study. *Depression and Anxiety*, 28, 145–152. <https://doi.org/10.1002/da.20764>

- Hayes, A. F. (2018). *The simple mediation model. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford.
- 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*, 1152-1168. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Henning, E. R., Turk, C. L., Mennin, D. S., Fresco, D. M. ve Heimberg, R. G. (2007). Impairment and quality of life in individuals with generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety, 24*, 342-349. <https://doi.org/10.1002/da.20249>
- Hettema, J. M. (2008). The nosologic relationship between generalized anxiety disorder and major depression. *Depression and Anxiety, 25*, 300-316. <https://doi.org/10.1002/da.20491>
- Hill, E. M., Jenkins, J. ve Farmer, L. (2008). Family unpredictability, future discounting, and risk taking. *The Journal of Socio-Economics, 37*, 1318-1396. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2006.12.081>
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi, 6*, 118-122.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi, 7(23)*, 3-13.
- Ho, H. C. Y., Mui, M., Wan, A., Yew, C., Hing Lam, T., Chan, S. S. ve Stewart, S. M. (2018). Family meal practices and well-being in Hong Kong: The mediating effect

- of family communication. *Journal of Family Issues*, 39(16), 3835-3856.  
<https://doi.org/10.1177/0192513X18800787>
- Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Marques, L., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W. ve Simon, N. M. (2013). Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: Examining predictors of disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2013/576258>
- Holmes, E. A. ve Mathews, A. (2005). Mental imagery and emotion: A special relationship? *Emotion*, 5(4), 489–497. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.4.489>
- Holmes, E. A. ve Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30, 349-362.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.001>
- Holodynski, M. ve Friedlmeier, W. (2005). *Development of emotions and emotion regulation: An internalization model*. Springer Science & Business Media.
- Hood, C. O., Ross, L. T. ve Wills, N. (2020). Family factors and depressive symptoms among college students: Understanding the role of self-compassion. *Journal of American College Health*, 68(7), 683-687.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1596920>
- Hui, C. ve Zhihui, Y. (2017). Group cognitive behavioral therapy targeting intolerance of uncertainty: A randomized trial for older Chinese adults with generalized anxiety disorder, *Aging & Mental Health*, 21(12), 1294-1302. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1222349>
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R. P. ve Martinez, A., Vallières, F. (2020). Anxiety and depression in the Republic of

Ireland during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(3), 246-256. <https://doi.org/10.1111/acps.13219>

Intrieri, R. C. ve Newell, C. B. (2020). Anxiety sensitivity not distress tolerance as a predictor of generalized anxiety symptoms and worry. *Current Psychology*, 41, 1148-1158. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00636-0>

Ivanova, M. Y. ve Israel, A. C. (2005). Family stability as a protective factor against influences of pessimistic attributional style on depression. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 243-251. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-3167-0>

İnanç, N., Savaş, H. A., Tutkun, H., Erken, H. ve Savaş, E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'nde psikiyatrik açıdan incelenen öğrencilerin klinik ve sosyo-demografik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 5, 222-230.

Jacobson, J. A. ve Weary, G. (1999). The role of causal uncertainty in the reassurance-seeking–depression relation. *Psychological Inquiry*, 10(4), 288–290.

Kahraman, Ş. (2020). Basic psychological need frustration and GAD symptoms: A study into its universality [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Utrecht University.

Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599-614. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>

Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. ve Eaves, L. J. (1992). Major depression and generalized anxiety disorder: Same genes, (partly) different environments. *Archives of General Psychiatry*, 49(9), 716-722. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1992.01820090044008>



- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U. ve Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal bozukluklar yaygınlığı, cinsiyet göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(4), 344-351. <https://doi.org/10.4274/npa.y6522>
- Khawaja, N. G. ve Chapman, D. (2007). Cognitive predictors of worry in a non-clinical population. *Clinical Psychologist*, 11(1), 24-32. <https://doi.org/10.1080/13284200601151778>
- Kiel, E. ve Kalomiris, A. E. (2015). Current themes in understanding children's emotion regulation as developing from within the parent-child relationship. *Current Opinion in Psychology*, 3, 11-16. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.006>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Klein, D. F. (1964). Delineation of two drug-responsive anxiety syndromes. *Psychopharmacologia*, 8(5), 397-408. <https://doi.org/10.1007/bf02193476>
- Kolak, A. M., Van wade, C. L. ve Ross, L. T. (2018). Family unpredictability and psychological distress in early adulthood: The role of family closeness and coping mechanisms. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3842-3852. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1211-4>
- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E. ve Sungur, M. Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(1), 53-58. <http://dx.doi.org/10.4274/npa.y6308>
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>

- Kramer, L. (2014). Learning emotional understanding and emotion regulation through sibling interaction. *Early Education and Development*, 25, 160-184. <https://doi.org/10.1080/10409289.2014.838824>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Monahan, P. O. ve Löwe, B. (2007). Anxiety disorder in primary care: prevalence, impairment, comorbidity and detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317-326. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-146-5-200703060-00004>
- Kulu, M., Özsoy, F., Gürler, E. B. ve Özbeyli, D. (2021). COVID-19 salgınının dış hekimleri üzerinde yarattığı gelecek kaygısı ve stresin değerlendirilmesi. *Pamukkale Medical Journal*, 14(1), 103-112. <https://doi.org/10.31362/patd.777556>
- Kumar, V., Avasthi, A. ve Grover, S. (2019). Correlates of worry and functional somatic symptoms in generalized anxiety disorder. *Industrial Psychiatry Journal*, 28, 29-36. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_31\\_19](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_31_19)
- Kusec, A., Tallon, K. ve Koerner, N. (2016). Intolerance of uncertainty, causal uncertainty, causal importance, self-concept clarity and their relations to generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(4), 307-323. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1171391>
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Léger, E., Gagnon, F. ve Thibodeau, N. (2000). Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 957-964. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.957>
- Ladouceur, R., Gosselin, P. ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0005-7967(99)00133-3)

- Ladouceur, R., Talbot, F. ve Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry. *Behavior Modification*, 21(3), 355–371. <https://doi.org/10.1177/01454455970213006>
- Leon, A., Portera, L. ve Weissman, M. (1995). The social costs of anxiety disorders. *British Journal of Psychiatry*, 166(27), 19-22. <https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2007.01.007>
- Lewis, M. ve Goldberg, S. (1969). Perceptual-cognitive development in infancy: A generalized expectancy model as a function of mother-infant interaction. *International Journal of Psychology*, 18, 407-413. <https://doi.org/10.1002/j.2333-8504.1968.tb00568.x>
- Lin, R-M., Xie, S-S., Yan, Y-W. ve Yan W-J. (2017). Intolerance of uncertainty and adolescent sleep quality: The mediating role of worry. *Personality and Individual Differences*, 108, 168-173. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.025>
- Llera, S. J. ve Newman, M. G. (2014). Rethinking the role of worry in generalized anxiety disorder: Evidence supporting a model of emotional contrast avoidance. *Behavior Therapy*, 45, 283-299. <https://doi.org/10.1037/a0019351>
- Macatee, R. J. ve Cogle, J. R. (2013). The roles of emotional reactivity and tolerance in generalized, social, and health anxiety: A multimethod exploration. *Behavior Therapy*, 44(1), 39-50. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.006>
- Mackenzie, C. S., Reynolds, K., Chou, K-L., Pagura, J. ve Sareen, J. (2011). Prevalence and correlates of generalized anxiety disorder in a national sample of older adults. *The American Journal of geriatric Psychiatry*, 19(4), 305-315. <https://doi.org/10.1097/jgp.0b013e318202bc62>

- Mahoney, A. E. J., Hobbs, M., Newby, J. M., Williams, A. D., Sunderland, M. ve Andrews, G. (2016). The Worry Behaviors Inventory: Assessing the behavioral avoidance associated with generalized anxiety disorder. *Journal of Affective Disorder*, 203, 256-264. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.06.020>
- Mahoney, A. E. J. ve McEvoy, P. M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 212-222. <http://dx.doi.org/10.1080/16506073.2011.622130>
- Maier, S. F. ve Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3-46. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>
- Matos, M., Scholl, C., Trettim, J., Molina, M., Soares, M., Coelho, F., Castelli, R. D., da Silva, R. A., Tavares Pinheiro, K. A., da Cunha Coelho, F. M., de Avila Quevedo, L. Tavares Pinheiro, R. (2018). The perception of parental bonding in pregnant adolescents and its association with generalized anxiety disorder. *European Psychiatry*, 54, 51-56. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.07.011>
- McCord, W., McCord, J., ve Howard, A. (1961). Familial correlates of aggression in nondelinquent male children. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62(1), 79-93. <https://doi.org/10.1037/h0045211>
- McEvoy, P. M. ve Erceg-Hurn, D. M. (2016). The search for universal transdiagnostic and trans-therapy change processes: Evidence for intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 4, 96-107. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.002>
- McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R. ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative

thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*, 151, 313-320. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.014>

McLaughlin, K., Behar, E. ve Borkovec, T. D. (2008). Family history of psychological problems in generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 905-918. <https://doi.org/10.1002/jclp.20497>

Meeten, F., Dash, S. R., Scarlet, A. L. S. ve Davey, G. C. L. (2012). Investigating the effect of intolerance of uncertainty on catastrophic worrying and mood. *Behaviour Research and Therapy*, 50(11), 690-698. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.08.003>

Mellon, R. C. ve Moutavelis, A. G. (2011). Parental educational practices in relation to children's anxiety disorder-related behavior. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(6), 829-834. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.04.003>

Memiş Doğan, M., Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 739-752. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44678>

Mennin, D. S. (2006). Emotion Regulation Therapy: An integrative approach to treatment-resistant anxiety disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36(2), 95-105. <http://dx.doi.org/10.1007/s10879-006-9012-2>

Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2014). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (2. Baskı) (ss. 469-491). The Guildford Press.

Mennin, D. S., Fresco, D. M., O'Toole, M. S. ve Heimberg, R. G. (2018). A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(3), 268-281. <https://doi.org/10.1037/ccp0000289>

- Mennin, D. S., Fresco, D. M., Ritter, M. ve Heimberg, R. G. (2015). An open trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder and co-occurring depression. *Depression and Anxiety*, 32(8), 614-623. <https://doi.org/10.1002/da.22377>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Ritter, M. R. (2008). Is generalized anxiety disorder an anxiety or mood disorder? Considering multiple factors as we ponder the fate of GAD. *Depression and Anxiety*, 25, 289-299. <https://doi.org/10.1002/da.20493>
- 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, 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/10.1093/clipsy/9.1.85>
- 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, 866-871. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.04.006>
- 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 Therapy*, 28, 487-95. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90135-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6)
- Miller, A. L., Song, J. H., Sturza, J., Lumeng, J. C., Rosenblum, K., Kaciroti, N. ve Vazquez, D. M. (2017). Child cortisol moderates the association between family

- routines and emotion regulation in low-income children. *Developmental Psychobiology*, 59(1), 99-110. <https://doi.org/10.1002/dev.21471>
- Michael, T., Zetsche, U. ve Margaf, J. (2007). Epidemiology of anxiety disorders. *Psychiatry*, 6(4), 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2007.01.007>
- Miranda, R. ve Mennin, D. S. (2007). Depression, generalized anxiety disorder, and certainty in pessimistic predictions about the future. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 71-82. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9063-4>
- Moffitt, T. E., Caspi, A., Harrington, H., Milne, B. J., Melchior, M., Goldberg, D ve Poulton, R. (2007). Generalized anxiety disorder and depression: Childhood risk factors in a birth cohort followed to age 32. *Psychological Medicine*, 37(3), 441-52. <https://doi.org/10.1017/S0033291706009640>
- Monat, A., Averill, J. ve Lazarus, R. (1972). Anticipatory stress and coping reactions under various conditions of uncertainty. *Journal of Personality and Social Psychology*, 237-253. <https://doi.org/10.1037/h0033297>
- Moreno-Peral, P., Conejo-Cerón, S., Motrico, E., Rodríguez-Morejón, A., Fernández, A., García-Campayo, J., Roca, M., Serrano-Blanco, A., Rubio-Valera, M. ve Ángel Bellón, J. (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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2014.06.021>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

- Nasiri, F., Mashhadi, A., Bigdeli, I. ve Chamanabad, A. G. (2020). How to differentiate generalized anxiety disorder from worry: The role of cognitive strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 44-55. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00323-5>
- Newman, M. G. ve Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 371-82. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.008>
- Newman, M. G., Shin, K. E. ve Zuellig, A. R. (2016). Developmental risk factors in generalized anxiety disorder and panic disorder, *Journal of Affective Disorders*, 206, 94-102. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.008>.
- Nordahl, H. M., Wells, A., Olsson, C. A. ve Bjerkeset, O. (2010). Association between abnormal psychosocial situations in childhood, generalized anxiety disorder and oppositional defiant disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44, 852-858. <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.489504>
- 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, 557-572. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.06.001>
- O'Brien, K., O'Keeffe, N., Cullen, H., Durcan, A., Timulak, L. ve Mcelvaney, J. (2019). Emotion-focused perspective on generalized anxiety disorder: A qualitative analysis of clients' in-session presentations. *Psychotherapy Research*, 29(4), 524-540. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1373206>
- Ochi, M., Fujiwara, T., Mizuki, R., Kawakami, N. ve World Mental Health Japan Survey Group. (2014). Association of socioeconomic status in childhood with major



- depression and generalized anxiety disorder: Results from the World Mental Health Japan survey 2002–2006. *BMC Public Health*, 14. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-359>
- Offer, S. (2013). Assessing the relationship between family mealtime communication and adolescent emotional well-being using the experience sampling method. *Journal of Adolescence*, 36, 577-585. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.007>
- Oktay, F. ve Uluç, S. (2019). The Turkish adaptation study of Retrospective Family Unpredictability Scale. *Social Sciences Studies Journal*, 5(31), 1153-1161. <http://dx.doi.org/10.26449/sss.1307>
- Olatunji, B. O., Moretz, M. W. ve Zlomke, K. R. (2010). Linking cognitive avoidance and GAD symptoms: The mediating role of fear of emotion. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 435-441. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.11.014>
- Osmanoğlu, N., Creswell, C. ve Dodd, H. F. (2018). Intolerance of uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 225, 80-90. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.035>
- O'Toole, M. S., Renna, M. E., Mennin, D. S., Fresco, D. M. (2019). Changes in decentering and reappraisal temporally precede symptom reduction during emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. *Behavioral Therapy*, 50(6), 1042-1052. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.beth.2018.12.005>
- Özcan, M., Uğuz, F. ve Çilli, A. S. (2006). Ayaktan psikiyatri hastalarında yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlığı ve ek tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 276- 285.

- Palm, M. E., Elliott, R., McKie, S., Deakin, J. F. W. ve Anderson, I. M. (2011). Attenuated responses to emotional expressions in women with generalized anxiety disorder. *Psychological Medicine*, *41*, 1009-1018. <https://doi.org/10.1017/s0033291710001455>
- Palmer, C. A., Oosterhoff, B. ve Gentzler, A. L. (2021). Don't worry, be happy: Associations between worry and positive emotion regulation. *International Journal of Cognitive Therapy*, *14*, 417-435. <http://dx.doi.org/10.1007/s41811-020-00081-8>
- Pawluk, E. J., Koerner, N., Kuo, J. R. ve Antony, M. M. (2021). An experience sampling investigation of emotion and worry in people with generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102478>
- Power, M. J. ve Tarsia, M. (2007). Basic and complex emotions in depression and anxiety. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *14*(1), 19–31. <https://doi.org/10.1002/cpp.515>
- Pruitt, L. D. (2010). *New directions in the psychopathology of generalized anxiety disorder: An investigation of the role of emotion regulation in the development and maintenance of chronic worry and anxiety* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Nevada.
- Ranney, R. M., Behar, E. ve Yamasaki, A. S. (2020). Affect variability and emotional reactivity in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *68*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.101542>
- Ranney, R. M., Cox, C. M. ve Behar, E. (2020). Relationships between emotion regulation and depression in high and low worriers. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *42*, 101–110. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09783-6>

- Raver, C. C., Roy, A. L., Pressler, E., Ursache, A. M. ve Charles McCoy, D. (2017). Poverty-related adversity and emotion regulation predict internalizing behaviour problems among low-income children ages 8-11. *Behavioral Sciences*, 7(1), 1-12. <https://doi.org/10.3390/bs7010002>
- Ren, L., Yang, Z., Wang, Y., Cui, L-B, Jin, Y., Ma, Z., Zhang, Q., Wu, Z., Wang, H-N. ve Yang, Q. (2020). The relations among worry, meta-worry, intolerance of uncertainty and attentional bias for threat in men at high risk for generalized anxiety disorder: A network analysis. *BMC Psychiatry*, 20(452), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02849->
- Ren, L., Wei, Z., Li, Y., Cui, L-B., Wang, Y., Wu, X., Peng, J., Li, K., Jin, Y., Li, F., Yang, Q. ve Liu, X. (2021). The relations between different components of intolerance of uncertainty and symptoms of generalized anxiety disorder: A network analysis. *BMC Psychiatry*, 21(448), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03455-0>
- Renna, M. E., Quintero, J. M., Soffer, A., Pino, M., Ader, L., Fresco, D. M. ve Mennin, D. S. (2018). A pilot study of emotion regulation therapy for generalized anxiety and depression: Findings from a diverse sample of young adults. *Behavior Therapy*, 49, 403-418. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.09.001>
- Rickels, K. ve Rynn, M. A. (2001). What is generalized anxiety disorder? *The Journal of Clinical Psychiatry*, 62(11), 4-12. <https://doi.org/10.1093/med%3Apsych%2F9780195135947.003.0012>
- Riskind, J. H., Beck, A. T., Berchick, R. J., Brown, G. ve Steer, R. A. (1987). Reliability of DSM-III diagnoses for major depression and generalized anxiety disorder using the structured clinical interview for DSM-III. *Archives of General Psychiatry*, 44, 817-820. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1987.01800210065010>

- Robichaud, M. ve Dugas, M. J. (2015). *The generalized anxiety disorder workbook: A comprehensive CBT guide for coping with uncertainty, worry, and fear*. New Harbinger Publications.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M. ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40, 142-154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.04.001>
- 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>
- Ross, L. T., Heming, B. ve Lane, A. (2022). Family unpredictability and sense of coherence: Relationships with anxiety and depression in two samples. *Psychological Reports*, 0(0), 1-24. <https://doi.org/10.1177/00332941221080409>
- Ross, L. T. ve Hill, E. M. (2000). The Family Unpredictability Scale: Reliability and validity. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 549-562. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00549.x>
- Ross, L. T. ve Hill, E. M. (2001). Drinking and parental unpredictability among adult children of alcoholics: A pilot study. *Substance Use & Misuse*, 36, 609-638. <https://doi.org/10.1081/JA-100103563>
- Ross, L. T. ve Hill, E. M. (2002). Childhood unpredictability, schemas for unpredictability, and risk taking. *Social Behavior and Personality*, 30(5), 453-474. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2002.30.5.453>

- Ross, L. T. ve Hill, E. M. (2004). Comparing alcoholic and nonalcoholic parents on family unpredictability scale. *Psychological Reports*, 94(3), 1385-1391. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3c.1385-1391>
- Ross, L. T., Hood, C. O. ve Short, S. D. (2016). Unpredictability and symptoms of depression and anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(5), 371-385. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.5.371>
- Ross, L. T. ve McDuff, J. A. (2008). The Retrospective Family Unpredictability Scale: Reliability and validity. *Journal of Child and Family Study*, 17, 13-27. <https://doi.org/10.1007/s10826-007-9138-1>
- Ross, L. T., Short, S. D. ve Garofano, M. (2016). Scale of Unpredictability Beliefs: Reliability and validity. *The Journal of Psychology*, 150(8), 976-1003. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1225660>
- Ross, L. T. ve Wynne, S. (2010). Parental depression and divorce and adult children's well-being: The role of family unpredictability. *Journal of Child and Family Study*, 19,757-761. <https://doi.org/10.1007>
- Roy, M-A., Neale, M. C., Pedersen, N. L., Mathé, A. A. ve Kendler, K. S. (1995). A twin study of generalized anxiety disorder and major depression. *Psychological Medicine*, 25(5), 1037-1049. <https://doi.org/10.1017/s0033291700037533>
- Ruscio, A. M., Hallion, L. S., Lim, C. C. W., Aguilar-Gaxiola, S. Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Andrade, L. H., Borges, G., Bromet, E. J., Bunting, B., Caldas de Almeida, J. M., Demyttenaere, K., Florescu, S., de Girolamo, G., Gureje O., Haro, J. M., He, Y., Hinkov, H., Hu, C.,..., Scott, K. M. (2017). Cross-sectional comparison of the epidemiology of DSM-5 generalized anxiety disorder across the globe. *JAMA Psychiatry*, 4(5), 465-475. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0056>

- Ruscio, A. M., Seitchik, A. E., Gentes, E. L., Jones, J. D. ve Hallion, L. S. (2011). Perseverative thought: A robust predictor of response to emotional challenge in generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 867-874. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.10.001>
- Rutter, L. A., Scheuer, L., Vahia, I. V., Forester, B. P., Smoller, J. W. ve Germine, L. (2019). Emotion sensitivity and self-reported symptoms of generalized anxiety disorder across the lifespan: A population-based sample approach. *Brain and Behavior*, 9, 1-7. <https://doi.org/10.1002/brb3.1282>
- Salter-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, 469-480. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9055-4>
- Sanford, R. N., Adkins, M. M., Miller, R. B., & Cobb, E. A. (1943). Physique, personality and scholarship: a cooperative study of school children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 8(1), 1-705. <https://doi.org/10.2307/1165424>
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Savaşhan, Ç., Sarı, O., Erdal, M., Aydoğan, Ü. ve Sağlam, K. (2010). Baş ağrısı yakınması ile başvuran hastalarda yaygın anksiyete bozukluğu. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 14(4), 157-161. <https://dx.doi.org/10.2399/tahd.10.157>
- Schoenleber, M., Chow, P. I. ve Berenbaum, H. (2014). Self-conscious emotions in worry and generalized anxiety disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 299-314. <https://doi.org/10.1111/bjc.12047>

- Shen, Y., Luo, Z., Fu, D., Qie, M. ve Wang, L. (2020). Parenting profiles, intolerance of uncertainty and worry among Chinese primary school children. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2303–2313. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01755-9>
- Shields, G. S., Sazma, M. A., McCullough, A. M. ve Yonelinas, A. P. (2017). The effects of acute stress on episodic memory: A meta-analysis and integrative review. *Psychological Bulletin*, 143(6), 636–675. <https://doi.org/10.1037/bul0000100>
- Siddaway, A. P., Taylor, P. J. ve Wood, A. M. (2018). Reconceptualizing anxiety as a continuum that ranges from high calmness to high anxiety: The joint importance of reducing distress and increasing well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), e1-e11. <https://doi.org/10.1037/pspp0000128>
- Skre, I., Onstad, S., Torgersen, S., Lygren, S. ve Kringlen, E. (1993). A twin study of DSM-III-R anxiety disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 88, 85-92. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1993.tb03419.x>
- Slade, T. ve Andrews, G. (2001). DSM-IV and ICD-10 generalized anxiety disorder: Discrepant diagnoses and associated disability. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 36, 45-51. <https://doi.org/10.1007/s001270050289>
- Song, Y. ve Li, B. (2019). Locus of control and trait anxiety in aged adults: The mediating effect of intolerance of uncertainty. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(13), 13-21. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9860-x>
- Sou tre, E., Lozet, H., Cimarosti, I., Martin, P., Chignon, J. M., Ad s, J., Tignol, J. ve Darcourt, G. (1994). Cost of anxiety disorders: impact of comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 151-60. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90145-7](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90145-7)

- 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, 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Stapinski, L. A., Abbott, M. J. ve Rapee, R. M. (2010). Fear and perceived uncontrollability of emotion: Evaluation the unique contribution of emotion appraisal variables to prediction of worry and generalised anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1097-1104. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.012>
- Starcevic, V. (1995). Pathological worry in major depression: A preliminary report. *Behavioral Research and Therapy*, 33(1), 55-56. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)e0028-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)e0028-4)
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Thayer, J. F., Friedman, B. H. ve Borkovec, T. D. (1996). Autonomic characteristic of generalized anxiety disorder and worry. *Society of Biological Psychiatry*, 39, 255-266. [https://doi.org/10.1016/0006-3223\(95\)00136-0](https://doi.org/10.1016/0006-3223(95)00136-0)
- Torgersen, S. (1983). Genetic factors in anxiety disorder. *Archives Of General Psychiatry*, 40, 1085-1089. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1983.01790090047007>
- Torgersen, S. (1986). Childhood and family characteristics in panic and generalized anxiety disorders. *Annual Journal of Psychiatry*, 143(5), 630-632. <https://doi.org/10.1176/ajp.143.5.630>



- Ulusoy, M. D., Demir, N. Ö. Ve Baran, A. G. (2005). Ebeveynin çocuk yetiştirme biçimi ve ergen problemleri: Ankara ili örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 367-384.
- Umutlu Aydın, E. (2022). *Pozitif bireysel faktörlerin COVID-19 kaygısı ile olan ilişkisinin obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu belirtileri kapsamında incelenmesi: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 kaygısının aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Hacettepe Üniversitesi.
- Utter, J., Denny, S., Peiris-John, R., Moselen, E., Dyson, B. ve Clark, T. (2017). Family meals and adolescent emotional well-being: Findings from a national study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(1), 67-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2016.09.002>
- Utter, J., Larson, N., Berge, J. M., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A. ve Neumark-Sztainer, D. (2018). Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. *Preventive Medicine*, 113, 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.05.006>
- Uyanık Balat, G. (2007). İlköğretime başlayan çocukların anne babalarının çocuk yetiştirme tutumlarının okul öncesi eğitimden yararlanma düzeylerine göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 32(143), 89-99.
- Ünal, M. ve Gücük, S. (2021). Covid-19 pandemisi ve koruyucu davranışların bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(4), 837-845. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.937696>
- Van Beveren, M-L., McIntosh, K., Vandevivere, E., Wante, L., Vandeweghe, L., Van Durme, K., Vandewalle, J., Verbeken, S. ve Braet, C. (2016). Associations between

temperament, emotion regulation, and depression in youth: the role of positive temperament. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1954-1968. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0368-y>

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>

van der Heiden, C., Muris, P. ve van der Molen, H. T. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.12.005>

Vatan, S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 45-62. <https://doi.org/10.18863/pgy.281117>

Vatan, S. (2019a). Özgül Duygu Temelli Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 63-70. <https://dx.doi.org/10.5505/kpd.2018.52824>

Vatan, S. (2019b). Duygu düzenlemenin şahdamarı: Öz-şefkat. *Pivolka*, 9(31), 1-4.

Vatan, S. ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.260322>

Vesga-López, O., Schneier, F. R., Wang, S., Heimberg, R. G., Liu, S. M., Hasin, D. S. ve Blanco, C. (2008). Gender differences in generalized anxiety disorder: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC).

*The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(10), 1606-1616.

<http://dx.doi.org/10.4088/JCP.v69n1011>

Warren, S. M. ve Barnett, M. A. (2020). Effortful control development in the face of harshness and unpredictability. *Human Nature*, 31(1), 68–87. <https://doi.org/10.1007/s12110-019-09360-6>

Watson, D. (2005). Rethinking the mood and anxiety disorders: A quantitative hierarchical model for DSM-V. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 522-536. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.114.4.522>

Watson, D., Clark, L. A. ve Stasik, S. M. (2011). Emotions and the emotional disorders: A quantitative hierarchical perspective. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(3), 429-442.

Wells, A. ve Papageorgiou, C. (1995). Worry and the incubation of intrusive images following stress. *Behaviour Research and Therapy*, 33(5), 579-583. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00087-Z](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00087-Z)

Wen, A., LeMoult, J., McCabe, R. ve Lira Yoon, K. (2019). Affective flexibility and generalized anxiety disorder: valence-specific shifting difficulties. *Anxiety, Stress&Coping*, 32(5), 581-593. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2019.1638684>

Yagmurlu, B. ve Altan, O. (2010). Maternal socialiation and child temperament as predictors of emotion regulation in Turkish preschoolers. *Infant and Child Development*, 19, 275-296. <https://doi.org/10.1002/icd.646>

Yan, Y., Zhang, J. ve Dong, S. (2021). Influence of childhood family routines on adult depression: A cross sectional study. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654433>

- Yeung, W., Sandberg, J., Davis-Kean, P. ve Hofferth, S. (2001). Children's time with fathers in intact families. *Journal of Marriage and Family*, 63, 136–154. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00136.x>
- Yığman, F. ve Fidan, S. (2021). Transdiagnostik faktör olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573-587. <https://doi.org/10.18863/pgy.827416>
- Yıldırım, F. (2016). Aile öngörülemezliği ve ebeveynleşmenin üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri, öfke tarzları ve obsesif inanışları üzerindeki etkilerinin incelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Hacettepe Üniversitesi.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish Sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(6), 424-39. <https://doi.org/10.1002/cpp.589>
- Yonkers, K. A., Bruce, S. E., Dyck, I. R. ve Keller, M. B. (2003). Chronicity, relapse, and illness-course of panic disorder, social phobia, and generalized anxiety disorder: Findings in men and women from 8 years of follow-up. *Depression and Anxiety*, 17, 173-179. <https://doi.org/10.1002/da.10106>
- Yook, K., Kim, K-H., Suh, S. Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>

Yoon, Y. (2012). The role of family routines and rituals in the psychological well being of emerging adults. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Massachusetts Amherst.

Zebb, B. J. ve Beck, J. G. (1998). Worry versus anxiety: Is there really a difference. *Behavior Modification*, 22(1), 45-61.  
<https://doi.org/10.1177%2F01454455980221003>

Zhang, X., Norton, J., Carrière, I., Ritchie, K., Chaudieu, I. ve Ancelin, M-L. (2015). Risk factors for late-onset generalized anxiety disorder: Results from a 12-year prospective cohort (The ESPRIT study). *Translational Psychiatry*, 5, 1-7.  
<https://doi.org/10.1038/tp.2015.31>

## EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

**Yaşınız:.....**

**Cinsiyetiniz:**

Kadın       Erkek

**Mesleğiniz:.....**

**Medeni Durumunuz:**

Bekar    Evli    Birlikte yaşıyor    Boşanmış    Eşi vefat etmiş

**Çocuğunuz var mı?**

Yok    1    2    3    4   Diğer:

**Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer:**

Büyükşehir    Şehir    Kasaba    Köy

**Eğitim Durumunuz (Son aldığınız diplomaya göre cevaplayınız):**

İlkokul    Ortaokul    Lise    Üniversite    Lisansüstü

**Ailenizin Aylık Gelir Miktarı:**

**Anneninizin Eğitim Durumu:**

İlkokul    Ortaokul    Lise    Üniversite    Lisansüstü

**Anneninizin Mesleği:.....**

**Babanınızın Eğitim Durumu:**

İlkokul    Ortaokul    Lise    Üniversite    Lisansüstü

**Babanınızın Mesleği:.....**

**Anne ve babanızın ilişkisini en iyi karşılayan ifadeyi seçiniz**

Evliler

Birlikte yaşıyorlar

Boşandılar

Annem vefat etti

Babam vefat etti

**Kardeş Sayınız (Siz dahil)**

1

2

3

4

5

6 Diğer:.....

**Doğum sıranız nedir?:.....**

**Son altı ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?**

Evet  Hayır

**Son altı ay içerisinde psikiyatrik ilaç kullandınız mı?**

Evet  Hayır

**Kronik fiziksel bir rahatsızlığınız var mı?**

Evet  Hayır

Evet ise:

**Kronik fiziksel rahatsızlığınızı açıklayınız:.....**

**Bu rahatsızlığınız ne zaman başladı?:.....**

**Ailenizde psikolojik rahatsızlığı olan herhangi biri var mı?**

Evet  Hayır

Evet ise:

**Psikolojik rahatsızlığı olan kişi ile yakınlık dereceniz:**

**Bu kişinin psikolojik rahatsızlığı nedir?:.....**

**Siz çocukken kronik rahatsızlığı olan biri ile uzun süre birlikte yaşadınız mı?**

Evet  Hayır

Evet ise:

**Kronik rahatsızlığı olan kişi ile yakınlık dereceniz:**

**Bu kişinin kronik rahatsızlığı nedir?:**

**Ne kadar süre birlikte yaşadınız?:**

**COVID-19 tanısı aldınız mı?**

Evet  Hayır

**Ailenizde COVID-19 tanısı alan var mı?**

Evet  Hayır

**COVID-19 salgını sebebi ile karantinaya alındınız mı?**

Evet  Hayır

**COVID-19 salgını sebebi ile ailenizden birini kaybettiniz mi?**

Evet  Hayır

**COVID-19 salgını sürecinde:**

İş yerime giderek çalışıyorum

Uzaktan çalışıyorum

İşten çıkarıldım

Ücretsiz izindeyim

Diğer:.....

**COVID-19 Pandemi sürecinde büyük çoğunlukla bulunduğunuz şehir:.....**

**Birlikte yaşadığımız kişi sayısı (Siz dahil):.....**

**Birlikte yaşadığımız kişiler arasında COVID-19 için riskli grupta olan bireyler var mı?**

Evet  Hayır

**COVID-19 salgınının yaşamınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?**



Hiç etkilemedi

Kısmen etkiledi

Çok etkiledi

**COVID-19 salgınının yaşamınızı en çok hangi yön veya yönlerden etkilediğini düşünüyorsunuz (birden fazla işaretleme yapabilirsiniz)?**

Fiziksel Sağlık

Eğitim

Psikolojik

Ekonomik

Diğer:.....

## EK 2. YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU-7 (YAB-7) TESTİ

Yönerge: Lütfen son 2 hafta içinde yaşadıklarınız ve durumumuzu düşününüz. Sizin için uygun olan seçiminizi 4 dereceli çizelgede işaretleyiniz. 0=hiç, 1=Birçok gün, 2=günlerin yarısından fazlasında, 3=hemen hemen her gün anlamına gelmektedir.

Madde	0 =Hiç	1 =Bir çok gün	2 =Günlerin Yarısından fazlasında	3 = Hemen hemen her gün
1-Sinirli, kaygılı ve endişeli misiniz?				
2-Endişelerinizi kontrol edememe, durduramama?				
3-Farklı konularda çok fazla endişelenme?				
4-Gevşeyip, rahatlayamama?				
5-Yerinizde duramayacak kadar kıpır,kıpır huzursuz olma?				
6-Çabuk sinirlenme, kızma yada huzursuz olma?				
7-Çok kötü bir şey olacak diye korkma?				

### EK 3. PENN EYALET ENDİŞE ÖLÇEĞİ

Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını, aşağıda verilen ölçekten yararlanarak değerlendiriniz ve uygun olan numarayı ilgili maddenin yanındaki boşluğa yazınız.

1	2	3	4	5
Beni hiç tanımlamıyor		Beni biraz tanımlıyor		Beni çok iyi tanımlıyor

- \_\_\_ 1. Herşeyi yapmaya yeterli zamanım yoksa bunun için endişelenmem.
- \_\_\_ 2. Endişelerim beni bunaltır.
- \_\_\_ 3. Yaşamakta olduğum şeyler hakkında endişelenme eğiliminde değilimdir.
- \_\_\_ 4. Birçok durum beni endişelendirir.
- \_\_\_ 5. Yaşamakta olduğum şeyler hakkında endişelenmemem gerektiğini biliyorum ama kendime engel olamıyorum.
- \_\_\_ 6. Baskı altında olduğumda çok endişelenirim.
- \_\_\_ 7. Her zaman birşeyler hakkında endişeleniyorum.
- \_\_\_ 8. Endişe verici düşünceleri aklımdan kolaylıkla atarım.
- \_\_\_ 9. Bir işi bitirir bitirmez, yapmak zorunda olduğum tüm diğer şeyler hakkında endişelenmeye başlarım.
- \_\_\_ 10. Asla herhangi bir şey için endişelenmem.
- \_\_\_ 11. Bir konu ile ilgili olarak yapabileceğim daha fazla bir şey olmadığında, artık o konu hakkında endişelenmem.
- \_\_\_ 12. Tüm yaşamım boyunca endişeli biri olmuşumdur.
- \_\_\_ 13. Yaşamakta olduğum şeyler hakkında endişeleniyor olduğumu farkederim.
- \_\_\_ 14. Bir kez endişelenmeye başladığımda, bunu durduramam.
- \_\_\_ 15. Sürekli olarak endişeliyimdir.
- \_\_\_ 16. Tamamen yapıp bitirene kadar tasarladığım işler hakkında endişelenirim.

## EK 4. GEÇMİŞE DÖNÜK AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda aile içi davranışları ve ailelerin sorunlarla nasıl başa çıktığını tanımlayan bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri yanıtlarken **18 yaşına kadar içinde büyüdüğünüz aileyi dikkate alınız**. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Eğer bir ifade size ve içinde büyüdüğünüz ailenize uygunsa, sizi ve ailenizi bu süre boyunca ne kadar tanımladığınızı göstermek için uygun seçeneği işaretleyiniz.

*Her bir ifade sizi ve içinde büyüdüğünüz ailenizi ne kadar tanımlıyor?*

		Hiç	Çok az	Kısmen	Çok	Çok fazla
1.	Annem her gün her bir çocuğu ile zaman geçirirdi					
2.	Babam her gün her bir çocuğuyla zaman geçirirdi.					
3.	Hafta içlerinde her akşam (pazartesi cumaya kadar), yemek hep aynı saatte yenirdi.					
4.	Bir yerlerimi incittiğimde, ilk yardım için annemin yanına giderdim.					
5.	Bir yerlerimi incittiğimde, ilk yardım için babamın yanına giderdim.					
6.	Ebeveynlerim faturalarımızı ne zaman ödeyip ne zaman ödeyemeyeceklerinden asla emin olamazlardı.					
7.	Ne zaman sofraya oturacağımızı tahmin etmek zordu.					
8.	Her nerede ihtiyacım olsa annemin bana ulaşabileceğine güvenirdim.					
9.	Her nerede ihtiyacım olsa babamın bana ulaşabileceğine güvenirdim.					
10.	Belirli bir durumda annemin nasıl davranacağı o anki ruh haline (kendini nasıl hissettiğine) bağlıydı.					
11.	Belirli bir durumda babamın nasıl davranacağı o anki ruh haline (kendini nasıl hissettiğine) bağlıydı.					

12.	Ailemizin yiyecek ve barınma (kira ya da ev kredisi ödemeleri) için her zaman yeterli miktarda parası vardı.					
13.	Duygularım incindiğinde rahatlamak için anneme giderdim.					
14.	Duygularım incindiğinde rahatlamak için babama giderdim.					
15.	Annem bazen ne söylediğini düşünmeden bana bağırdı.					
16.	Babam bazen ne söylediğini düşünmeden bana bağırdı.					
17.	Hafta içi (pazartesiden cumaya kadar) akşam yemeğinde masaya aynı kişiler oturur ve yemek yerdi.					
18.	Annem, onun için ne kadar önemli olduğumu düzenli olarak hissettirirdi.					
19.	Babam, onun için ne kadar önemli olduğumu düzenli olarak hissettirirdi.					
20.	Sorun çıkardığımda annemin bana müdahale edip etmeyeceği o anki ruh haline bağlıydı.					
21.	Sorun çıkardığımda babamın bana müdahale edip etmeyeceği o anki ruh haline bağlıydı.					
22.	Bir şey canımı sıktığında anneme anlatırdım.					
23.	Bir şey canımı sıktığında babama anlatırdım.					
24.	Hafta içi, herkes sadece kendi akşam yemeğini hazırlarsa, bu daha kolay olurdu.					
25.	Annemin farklı durumlarda nasıl davranacağı öngörülemezdi.					
26.	Babamın farklı durumlarda nasıl davranacağı öngörülemezdi.					
27.	Evden kahvaltı etmeden çıkardık.					
28.	Bazı aylarda harcayacak çok paramız olurdu, diğer aylarda ise oldukça parasız olurduk.					

## EK 5. ÖZGÜL DUYGULAR TEMELLİ DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

### Olumsuz Duygu veya Duygu Durumuna Özgü Duygu Düzenleme Becerileri Alt Ölçeği

<i>Geçen hafta .....</i>	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Her Zaman
1.) Gerektiğinde ..... hislerime dikkat ettim .	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
2.) Gerektiğinde ..... hislerimden kendimi uzaklaştırdım.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
3.) ..... olduğumda bunu söyleyebildim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
4.) Neden ..... olduğumun farkına varabildim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
5.) ..... hislerimi kabullenebildim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
6.) ..... hislerime dayanabildim/katlanabildim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
7.) ..... hislerimi onları başımdan savmaya çalışmadan deneyimleyebildim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
8.) ..... hissetsem bile planladığım şeyleri yaptım.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
9.) ..... hislerimin artabileceğini düşünsem bile benim için önemli olan amaçları sürdürdüm.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
10.) ..... hissettiğim durumlarda kendime destek oldum.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
11.) ..... düzeylerimi başarılı bir biçimde değişimleyebildim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
12.) İstedğim herhangi bir zamanda ..... düzeyimi azaltabileceğimden emindim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>

### Olumlu Duygu veya Duygu Durumuna Özgü Duygu Düzenleme Becerileri Alt Ölçeği

<i>Geçen Hafta...</i>	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1.) ..... hislerimin üzerinde özellikle durdum.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
2.) ..... duygularımın olduğu zamanları söyleyebilirim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
3.) Neden ..... hissettiğimin farkındaydım.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
4.) ..... duygularım ortaya çıktığında onları yaşamak/deneyimlemek için kendime izin verdim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
5.) ..... duygularımı takdir edebildim.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>

- |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 6.) ..... duygularımdan bilinçli olarak keyif alabildim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7.) ..... duygular yaşadığım için minnettarlık duydum.    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8.) Kendimi desteklemek için ..... duyguları kullandım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9.) Kendimi neşelendirmek için ..... duyguları kullandım. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Güçlenmek için ..... duygulara odaklandım.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Aktif olarak ..... duygular oluşturabildim.           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Gerekğinde ..... duygular yaratabileceğimden emindim. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
-

## EK 6. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse HerZaman
1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.	0	1	2	3	4
3.)... Duygusal tepkilerimi anladım.	0	1	2	3	4
4.)... Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	0	1	2	3	4
5.)... Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	0	1	2	3	4
6.)...Hislerimi adlandırabildim.	0	1	2	3	4
7.)...Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4
8.)... Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	0	1	2	3	4
9.)... Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	0	1	2	3	4
10.)... Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	0	1	2	3	4
11.)...Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	0	1	2	3	4
12.)...Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	0	1	2	3	4
13.)... Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	0	1	2	3	4
14.)...Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	0	1	2	3	4
15.)...Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	0	1	2	3	4
16.)...Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	0	1	2	3	4
17.)...Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	0	1	2	3	4
18.)...Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	0	1	2	3	4
19.)...Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
20.)... Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	0	1	2	3	4
21.)... Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.	0	1	2	3	4
22.)... Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.	0	1	2	3	4
23.)...Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
24.)...Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	0	1	2	3	4
25.)... Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	0	1	2	3	4
26.)...Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	0	1	2	3	4
27.)...Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	0	1	2	3	4



## EK 7. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

*Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.*

1	2	3	4	5
Beni Hiç Tanımlamıyor		Beni Kısmen Tanımlıyor		Beni Tam Olarak Tanımlıyor

		Beni Hiç Tanımlamıyor		Beni Kısmen Tanımlıyor		Beni Tam Olarak Tanımlıyor
1	Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
2	Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.	1	2	3	4	5
3	Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.	1	2	3	4	5
4	Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.	1	2	3	4	5
5	Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.	1	2	3	4	5
6	Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.	1	2	3	4	5
7	Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.	1	2	3	4	5
8	İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.	1	2	3	4	5
9	Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
10	Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi bozabilir	1	2	3	4	5

11	Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.	1	2	3	4	5
12	Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.	1	2	3	4	5
13	Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.	1	2	3	4	5
14	Emin olamadığım zaman çok iyi ıkartamıyorum.	1	2	3	4	5
15	Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar.	1	2	3	4	5
16	Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.	1	2	3	4	5
17	Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
18	Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
19	En ufak bir Őüphe bile harekete geçmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
20	Her Şeyi önceden organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
21	Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
22	Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiŐ gibi görünmeleri adaletsizliktir.	1	2	3	4	5
23	Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.	1	2	3	4	5
24	Bütün belirsiz durumlardan uzaklaŐmalıyım.	1	2	3	4	5
25	Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.	1	2	3	4	5
26	Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.	1	2	3	4	5

## EK 8. BECK DEPRESYON ENVANTERİ

**Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.**

- 1) a. Kendimi üzgün hissetmiyorum  
b. Kendimi üzgün hissediyorum  
c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum  
d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
- 2) a. Gelecekte umutsuz değilim  
b. Gelecek konusunda umutsuzum  
c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok  
d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
- 3) a. Kendimi başarısız görmüyorum  
b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır  
c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlıklarımın olduğunu görüyorum  
d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
- 4) a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum  
b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum  
c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum  
d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
- 5) a. Kendimi suçlu hissetmiyorum  
b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor  
c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum  
d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
- 6) a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim  
b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim

- c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum  
d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
- 7) a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım  
b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım  
c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum  
d. Kendimden nefret ediyorum
- 8) a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum  
b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum  
c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum  
d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
- 9) a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok  
b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam  
c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim  
d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
- 10) a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum  
b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum  
c. Şimdilerde her an ağlıyorum  
d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
- 11) a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam  
b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim  
c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim  
d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
- 12) a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim  
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim  
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim  
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
- 13) a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum  
b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum  
c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum  
d. Artık hiç karar veremiyorum
- 14) a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğumu sanmıyorum

- b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum
- c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum
- d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
- 15) a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
- b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum
- c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
- d. Artık hiç çalışmıyorum
- 16) a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum
- b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
- c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
- d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
- 17) a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
- b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
- c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
- d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
- 18) a. İştahım eskisinden pek farklı değil
- b. İştahım eskisi kadar iyi değil
- c. Şimdilerde iştahım epey kötü
- d. Artık hiç iştahım yok
- 19) a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum
- b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım
- d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- 20) a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
- b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var
- c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor
- d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
- 21) a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok

- b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
- c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
- d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

## EK 9. ETİK KOMİSYON İZİNİ



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük

Tarih: 03/02/2021

Sayı: E-35853172-300-00001430979



0001430979

Sayı : E-35853172-300-00001430979  
Konu : Sevgi BATTALOĞLU Hk. (Etik Komisyon İzni)

3.02.2021

### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 15.01.2021 tarihli ve E-12908312-300-00001400976 sayılı yazımız.

Enstitünüz Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **Sevgi BATTALOĞLU**'nun **Doç. Dr. Sevginar VATAN** danışmanlığında hazırladığı; “**Yaygın Kaygı Bozukluğu Belirtileri ile Aile Öngörülemezliği, Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **26 Ocak 2021** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys> adresinden 9a779adb-b1aa-4ea2-b0d7-d1fbb1e1429a kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu: BBDF824E-AD53-4F65-B104-FA4268DDB544

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: [www.hacettepe.edu.tr](http://www.hacettepe.edu.tr) Elektronik

Memur

Ağ: [www.hacettepe.edu.tr](http://www.hacettepe.edu.tr)

Telefon: .

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Keş: [hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr)



## EK 10. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı; bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı bünyesinde Doç. Dr. Sevginar Vatan danışmanlığında Sevgi Battaloğlu tarafından yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı yaygın kaygı bozukluğu belirtileri ile aile öngörülemeziği, duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli izin Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınmıştır. Çalışmaya 18-65 yaş aralığında bulunan ve son altı ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış ve/veya psikiyatrik ilaç kullanmayan bireyler katılabilmektedir.

Mevcut araştırma kapsamında ekranınıza gelen soruları yanıtlamanız istenecektir. Araştırma sonuçlarının güvenilirliği için sizi en doğru yansıtan yanıtı vermeniz çok önemlidir. Yaklaşık 35 dk. sürmesi planlanan çalışmada kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Yanıtlarınız bireysel bir değerlendirmeye tabi tutulmayacaktır ve değerlendirme diğer katılımcıların yanıtları ile bir arada toplu bir şekilde yapılacaktır. Yanıtlarınız yalnızca mevcut araştırma kapsamında bilimsel bir amaç ile kullanılacak ve gizliliğinizin korunması için gerekli özen gösterilecektir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmayı ya da katılmamayı seçmekte tamamen özgürsünüz. Çalışma sürecinde karşılaşılabileceğiniz bilinen herhangi bir risk bulunmamaktadır. Araştırmaya katılmayı seçtiğiniz takdirde çalışmanın herhangi bir aşamasında sebep belirtmeksizin katılımınızdan vazgeçebilirsiniz. Çalışmaya katılmaktan vazgeçmeniz sonucunda herhangi bir yaptırım ile karşılaşmayacaksınız.

Araştırmaya katılımınızla ilgili karar vermeden önce ve katılım sonrasında çalışmaya ilişkin zihninizi meşgul eden sorular ile ilgili olarak aşağıda bulunan iletişim adresinden araştırma sorumlusuna ulaşabilirsiniz.

Değerli katkınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Sevginar Vatan



Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

[sevginarvatan@gmail.com](mailto:sevginarvatan@gmail.com)

Sevgi Battaloğlu

[svg.battaloglu@gmail.com](mailto:svg.battaloglu@gmail.com)

***(Katılımcının Beyanı)***

Yukarıda yer alan bilgileri okudum. Çalışmaya katılmayı seçmekte özgür olduğumu, çalışmanın herhangi bir aşamasında katılımımdan vazgeçebileceğimi ve bunun sonucunda bir yaptırım ile karşılaşmayacağımı biliyorum. Bilgilerimin gizli tutulması için gerekli özenin gösterileceğine inanıyorum. Çalışma ile ilgili olarak var olan sorularımın cevaplanması için araştırma sorumlusuna ulaşabileceğim bana aktarıldı. Mevcut çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

**Tarih:**

**Katılımcı:**

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

**Araştırmacı:**

Adı, soyadı:

Adres:

Tel.

e-posta:

İmza

## EK 11. COVID-19 İLİŞKİLİ ÖZELLİKLER İLE ANA DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

**Tablo 13**

*COVID-19 Tanısı Almış Olmak İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları*

Değişkenler	COVID-19 Tanısı	N	Ort.	SS	sd	t
YAB-7	Tanı Alan	65	6.49	4.72	531	-.34
	Tanı Almayan	468	6.70	4.66		
PEEÖ	Tanı Alan	65	48.79	12.77	531	-.12
	Tanı Almayan	468	48.99	12.80		
BDE	Tanı Alan	65	11.48	8.71	531	-1.00
	Tanı Almayan	468	12.67	9.12		
GDAÖÖ	Tanı Alan	65	67.99	17.52	531	.25
	Tanı Almayan	468	67.45	15.91		
DDBÖ	Tanı Alan	65	2.68	.69	531	.33
	Tanı Almayan	468	2.65	.66		
BTÖ	Tanı Alan	65	75.29	22.34	531	-1.45
	Tanı Almayan	468	79.60	22.46		

**Tablo 14**

*Ailede COVID-19 Tanısı Alan Birinin Bulunması İçin Gerçekleştirilen T-Test Sonuçları*

Değişkenler	Aile Üyeleri Arasında COVID-19 Tanısı Alan	N	Ort.	SS	sd	t
YAB-7	Var	179	6.75	4.83	531	.28
	Yok	354	6.64	4.59		
PEEÖ	Var	179	48.20	13.22	531	-.98
	Yok	354	49.35	12.56		
BDE	Var	179	12.01	8.90	531	-.94
	Yok	354	12.79	9.16		

GDAÖÖ	Var	179	67.50	16.01	531	-.02
	Yok	354	67.52	16.16		
DDBÖ	Var	179	2.73	.71	531	1.89
	Yok	354	2.62	.64		
BTÖ	Var	179	77.27	23.81	531	-1.32
	Yok	354	79.99	21.74		

**Tablo 15**

*COVID-19 Salgını Sebebiyle Karantinaya Alınmak İçin Gerçekleştirilen T-Test Sonuçları*

Değişkenler	COVID-19 Sebebiyle Karantinaya Alınmak	N	Ort.	SS	sd	t
YAB-7	Evet	120	6.92	4.76	531	.64
	Hayır	413	6.61	4.64		
PEEÖ	Evet	120	49.21	12.83	531	.24
	Hayır	413	48.89	12.78		
BDE	Evet	120	11.94	8.55	531	-.80
	Hayır	413	12.70	9.23		
GDAÖÖ	Evet	120	68.70	17.13	531	.92
	Hayır	413	67.17	15.79		
DDBÖ	Evet	120	2.72	.68	531	1.25
	Hayır	413	2.64	.66		
BTÖ	Evet	120	78.06	22.84	531	-.56
	Hayır	413	79.37	22.38		

**Tablo 16**

*COVID-19 Salgını Sebebi ile Aileden Birini Kaybetmek İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları*

Değişkenler	COVID-19 Sebebiyle Aileden Birini Kaybetmek	N	Ort.	SS	sd	t
YAB-7	Evet	25	7.28	4.76	531	.66
	Hayır	508	6.65	4.66		
PEEÖ	Evet	25	50.32	10.90	531	.54
	Hayır	508	48.89	12.87		
BDE	Evet	25	11.16	7.26	531	-.77
	Hayır	508	12.60	9.16		
GDAÖÖ	Evet	25	65.12	16.17	531	-.76
	Hayır	508	67.63	16.10		
DDBÖ	Evet	25	2.67	.69	531	.14
	Hayır	508	2.65	.66		
BTÖ	Evet	25	83.16	23.06	531	.93
	Hayır	508	78.87	22.45		

**Tablo 17**

*Birlikte Yaşanan Kişiler Arasında COVID-19 İçin Riskli Grupta Olan Bireylerin Bulunması İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Birlikte Yaşanan Kişiler Arasında COVID-19 İçin Riskli Grupta Olan Bireyler	N	Ort.	SS	sd	t
YAB-7	Var	185	7.28	4.68	531	2.19*
	Yok	348	6.35	4.63		
PEEÖ	Var	185	50.74	11.83	531	2.35*
	Yok	348	48.01	13.18		
BDE	Var	185	13.83	8.88	531	2.43*
	Yok	348	11.83	9.12		
GDAÖÖ	Var	185	67.78	16.76	531	.28
	Yok	348	67.37	15.75		
DDBÖ	Var	185	2.62	.64	531	-.87

	Yok	348	2.67	.68		
BTÖ	Var	185	80.67	21.32	531	1.20
	Yok	348	78.23	23.05		

Not: \* $p < .05$

**Tablo 18**

*COVID-19 Salgını Fiziksel Sağlığı Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları*

Değişkenler	COVID-19 Salgını	N	Ort.	SS	sd	t
	Fiziksel Sağlığı Etkiledi					
YAB-7	Evet	195	7.76	4.75	531	4.13***
	Hayır	338	6.05	4.51		
PEEÖ	Evet	195	50.65	12.79	531	2.33*
	Hayır	338	47.99	12.69		
BDE	Evet	195	13.08	9.10	531	1.06
	Hayır	338	12.21	9.06		
GDAÖÖ	Evet	195	65.74	15.78	531	-1.93
	Hayır	338	68.54	16.21		
DDBÖ	Evet	195	2.66	.65	531	.03
	Hayır	338	2.65	.68		
BTÖ	Evet	195	80.03	21.52	531	.75
	Hayır	338	78.52	23.01		

Not: \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

**Tablo 19**

*COVID-19 Salgını Psikolojik Sağlığı Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları*

Değişkenler	COVID-19 Salgını	N	Ort.	SS	sd	t
	Psikolojik Sağlığı Etkiledi					
YAB-7	Evet	384	7.57	4,61	531	7.49***
	Hayır	149	4.36	3,97		
PEEÖ	Evet	384	50.90	12,29	531	5.80***

	Hayır	149	43.96	12,71		
BDE	Evet	384	13.38	9	531	3.52***
	Hayır	149	10.33	8.93		
GDAÖÖ	Evet	384	67.62	15.17	230.96	.22
	Hayır	149	67.25	18.32		
DDBÖ	Evet	384	2.59	.65	531	-3.72***
	Hayır	149	2.82	.68		
BTÖ	Evet	384	81.52	22.04	531	4.09***
	Hayır	149	72.78	22.42		

Not: \*\*\* $p < .001$

**Tablo 20**

*COVID-19 Salgını Eğitim Hayatını Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları*

Değişkenler	COVID-19 Salgını Eğitim Hayatını Etkiledi	N	Ort.	SS	sd	t
YAB-7	Evet	313	7.29	4.75	530	3.61***
	Hayır	219	5.83	4.40		
PEEÖ	Evet	313	49.63	12.25	530	1.55
	Hayır	219	47.89	13.40		
BDE	Evet	313	13.24	9.01	530	2.21*
	Hayır	219	11.48	9.10		
GDAÖÖ	Evet	313	68.04	15.70	530	1.01
	Hayır	219	66.61	16.52		
DDBÖ	Evet	313	2.66	.66	530	.12
	Hayır	219	2.65	.67		
BTÖ	Evet	313	79.40	21.80	530	.45
	Hayır	219	78.51	23.44		

Not: \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

**Tablo 21**

*COVID-19 Salgını Ekonomik Açıdan Hayatı Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları*

Değişkenler	COVID-19 Salgını	N	Ort.	SS	sd	t
	Ekonomik Açıdan					
	Hayatı Etkiledi					
YAB-7	Evet	175	7.76	4.85	531	3.80***
	Hayır	358	6.15	4.48		
PEEÖ	Evet	175	49.89	11.96	531	1.18
	Hayır	358	48.51	13.15		
BDE	Evet	175	14,05	9.59	531	2.72***
	Hayır	358	11.79	8.73		
GDAÖÖ	Evet	175	69.37	16.33	531	1.01
	Hayır	358	66.61	15.92		
DDBÖ	Evet	175	2.63	.66	531	1.88
	Hayır	358	2.67	.67		
BTÖ	Evet	175	81.01	22.45	531	1.39
	Hayır	358	78.13	22.46		

Not: \*\*\* $p < .001$

**Tablo 22**

*COVID-19 Salgını Hayatı Sosyal Aktivite Açısından Etkiledi İçin Gerçekleştirilen T-Test Analizi Sonuçları*

Değişkenler	COVID-19 Salgını	N	Ort.	SS	sd	t
	Hayatı Sosyal Aktivite					
	Açısından Etkiledi					
YAB-7	Evet	448	6.71	4.70	531	.39
	Hayır	85	6.49	4.50		
PEEÖ	Evet	448	48.95	12.98	531	-.05
	Hayır	85	49.02	11.75		
BDE	Evet	448	12.26	9.06	531	-1.57
	Hayır	85	13.94	9.07		
GDAÖÖ	Evet	448	67.29	16.26	531	-.74

	Hayır	85	68.69	15.23		
DDBÖ	Evet	448	2.68	.67	531	2.01*
	Hayır	85	2,5224	.63		
BTÖ	Evet	448	79,0402	22.70	531	-.08
	Hayır	85	79,2588	21.36		

---

Not: \* $p = .05$



## EK 12. ORJİNALLİK RAPORU



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 24/06/2022

Tez Başlığı : Yaygın Kaygı Bozukluğu Belirtileri ile Aile Öngörülemezliği, Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 121 sayfalık kısmına ilişkin, 24/06/2022 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turmitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 7'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1-  Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2-  Kaynakça hariç
- 3-  Alıntılar hariç
- 4-  Alıntılar dâhil
- 5-  5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

24/06/2022

Adı Soyadı: Sevgi Battaloğlu

Öğrenci No: N19139252

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji - Yüksek Lisans

### DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Doç. Dr. Sevginar Vatan



**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
MASTER'S THESIS ORIGINALITY REPORT**

**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
PSYCHOLOGY DEPARTMENT**

Date: 24/06/2022

Thesis Title : Examination of The Relationships Between Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Family Unpredictability, Emotion Regulation and Intolerance of Uncertainty.

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 24/06/2022 for the total of 121 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 7%.

Filtering options applied:

1.  Approval and Declaration sections excluded
2.  Bibliography/Works Cited excluded
3.  Quotes excluded
4.  Quotes included
5.  Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

24/06/2022

Name Surname: Sevgi Battaloğlu

Student No: N19139252

Department: Psychology

Program: Clinical Psychology - MS

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED.

\_\_\_\_\_  
Doç. Dr. Sevginar Vatan