

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

YETİŞKİNLERDE ANKSİYETE SEVİYESİNİN, BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR İLE OLAN İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜKLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ATACAN BAYRI

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE ANKSİYETE SEVİYESİNİN, BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR İLE OLAN İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜKLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ATACAN BAYRI

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi ELİF KURTULUŞ ANARAT

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Atacan BAYRI tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde Anksiyete Seviyesinin, Bilişsel Çarpıtmalar İle Olan İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Rolü” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 10.09.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Elif Kurtuluş ANARAT

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYI

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

ATACAN BAYRI

10.09.2025



ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Elif Kurtuluş ANARAT'a değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Dr. Öğretim Üyesi Elif Kurtuluş ANARAT bütün süreç boyunca her anlamda yanımda olmuş, desteğini ve katkılarını esirgememiştir. Savunma sınavı sırasında jüri üyeleri çalışmamın son haline gelmesine değerli katkılar yapmışlardır. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim babam Ahmet Rıza BAYRI'ya, annem Filiz BAYRI'ya ve abim Ali Bora BAYRI'ya şükranlarımı sunarım. Son olarak sabrıyla, sevgisiyle ve desteğiyle her adımda yanımda olan sevgili nişanlım Buse Nur FİLİS'e en derin teşekkürlerimi sunuyorum.

ATACAN BAYRI

10.09.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
1.1. Anksiyete.....	7
1.1.1. Anksiyete Tanımı	7
1.1.2. Anksiyeteyi Etkileyen Etmenler.....	7
1.1.3. Anksiyete Kavramı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	8
1.2. Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar)	11
1.2.1. Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar) Tanımı	11
1.2.2. Bilişsel Çarpıtmaları (Hataları) Etkileyen Etmenler	12
1.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	13
1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	13
1.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Tanımı	13
1.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Etkileyen Etmenler	14
1.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	15
1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	16
1.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Tanımı	16
1.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Etkileyen Etmenler.....	17
1.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	18
BÖLÜM 2: YÖNTEM	19
2.1. Araştırmanın Modeli	19
2.2. Evren ve Örneklem.....	19
2.3. Veri Toplama Araçları.....	19
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	19
2.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği	19
2.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar) Ölçeği (Düşünme Türleri Ölçeği)	20
2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)	20
2.3.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği- Kısa Form (BTÖ-12).....	21
2.4. Verilerin Toplanması ve Analiz	21
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	22
3.1. Betimsel İstatistikler.....	22

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları.....	23
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar	25
3.4. Regresyon Analizi Bulguları.....	30
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	31
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	40
KAYNAKÇA	43
EKLER.....	51
ÖZ GEÇMİŞ.....	62



KISALTMALAR

BAÖ	: Beck Anksiyete Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BT	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük
BTÖ-12	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
DDGÖ-16	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
DDT	: Diyalektik Davranış Terapisi



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	22
Tablo 2: Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler	23
Tablo 3: Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	23
Tablo 4: Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler	24
Tablo 5: Yaş ile Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler	24
Tablo 6: Cinsiyete Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları.....	25
Tablo 7: Medeni Duruma Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları	26
Tablo 8: Anksiyete Seviyesi Gruplarının Bağımlı Değişken Grupları ile Karşılaştırma Bulguları	27
Tablo 9: Eğitim Düzeyleri ile Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları	28
Tablo 10: Çalışma Durumları ile Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları.....	29
Tablo 11: Araştırma Değişkenlerinin Anksiyete Seviyesini Yordama Bulguları	30

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yetişkinlerde Anksiyete Seviyesinin, Bilişsel Çarpıtmalar İle Olan İlişkisinde
Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Rolü

Atacan BAYRI

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Elif Kurtuluş ANARAT

Eylül, 2025 – 62 Sayfa

Bu araştırmada 2024 ve 2025 yıllarında Türkiye’ de yaşayan, çalışan ve/veya eğitim gören yetişkinlerin anksiyete seviyeleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisinin (rolünün) incelenmesi ayrıca bu kavramların katılımcıların sosyo-demografik özellikleriyle ilişkisinin olup olmadığının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırmada toplam 413 katılımcıdan veri toplanmıştır. Veriler toplamak amacıyla, sosyo-demografik özellikler için Kişisel Bilgi formu, Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünme Türleri Ölçeği), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form (BTÖ-12) kullanılmıştır. Veriler, SPSS 30 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sorularını test etmek için korelasyon analizi, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, anksiyete seviyesi, bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete seviyesini anlamlı şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Anksiyete seviyeleri incelendiğinde, şiddetli anksiyeteye sahip bireylerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin en yüksek olduğu, hafif ve orta anksiyeteye sahip bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte her iki grubun da anksiyete yaşamayan bireylere kıyasla daha fazla bilişsel çarpıtmalar sergilediği tespit edilmiştir. Sosyo-demografik faktörler incelendiğinde, yaş arttıkça tüm değişkenlerin düzeylerinin azaldığı, çalışmayan bireylerin emekli bireylere kıyasla daha yüksek anksiyete ve duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, çalışan bireylerin de emeklilere kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı belirlenmiştir. Bilişsel çarpıtma düzeylerinde çalışan ve çalışmayan gruplar arasında anlamlı bir fark olmasa da her iki grubun da emeklilere kıyasla daha fazla bilişsel çarpıtmalar sergilediği bulunmuştur. Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek anksiyete, bilişsel çarpıtma ve duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, bekar bireylerin ise evlilere kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Bilişsel Çarpıtmalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Belirsizliğe Tahammülsüzlük

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Role of Difficulties in Emotion Regulation and Intolerance of Uncertainty in the Relationship Between Anxiety Level and Cognitive Distortions in Adults

Atacan BAYRI

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Elif Kurtuluş ANARAT

September, 2025 – 62 Page

This study aimed to examine the relationship between anxiety levels and cognitive distortions among adults living, working, and/or studying in Turkey during 2024 and 2025. Additionally, it investigated the role of emotion regulation difficulties and intolerance of uncertainty in this relationship, as well as whether these concepts are related to participants' socio-demographic characteristics. Data were collected from a total of 413 participants. To collect data, the following instruments were used: a Personal Information Form for socio-demographic characteristics, the Beck Anxiety Inventory (BAI), the Cognitive Distortions Scale (Types of Thinking Scale), the Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form (DERS-16), and the Intolerance of Uncertainty Scale–Short Form (IUS-12). The data were analyzed using SPSS version 30. To test the research questions, correlation analysis, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and regression analysis were conducted. According to the results of the analyses, a significant and positive relationship was found between anxiety levels, cognitive distortions, emotion regulation difficulties, and intolerance of uncertainty also emotion regulation difficulties, and intolerance of uncertainty were found to significantly predict anxiety levels. When anxiety levels were examined, it was observed that individuals with severe anxiety had the highest levels of cognitive distortions. Although there was no significant difference between individuals with mild and moderate anxiety, both groups exhibited more cognitive distortions compared to individuals with minimal anxiety. When socio-demographic factors were examined, it was found that the levels of all variables decreased with age. Unemployed individuals experienced higher levels of anxiety and emotion regulation difficulties compared to retired individuals, and employed individuals also experienced more emotion regulation difficulties than retirees. Although there was no significant difference in cognitive distortion levels between employed and unemployed groups, both groups showed more cognitive distortions compared to retirees. Women were found to experience higher levels of anxiety, cognitive distortions, and emotion regulation difficulties compared to men. Additionally, single individuals exhibited more emotion regulation difficulties than married individuals.

Keywords: Anxiety, Cognitive Distortions, Emotion Regulation, Intolerance of Uncertainty

GİRİŞ

Psikoloji bilimi, insan zihninin ve davranışlarının anlaşılmasına yönelik derinlemesine bir çaba sunarak bireylerin kendilerini ve çevrelerini daha iyi kavramalarına yardımcı olur. Son yıllarda psikolojinin popülerleşmesiyle birlikte, insanlar duygu düzenleme, stres yönetimi, bilinçaltı süreçler ve zihinsel sağlığı etkileyen faktörler gibi konulara olan ilgilerini artırmışlardır. Ancak bu artan merak, beraberinde bilgiye erişimde önemli zorlukları da getirmektedir.

Özellikle teknolojinin gelişme ve internetin yaygın kullanımı, bireylerin psikolojiye dair konuları araştırmalarını kolaylaştırırken aynı zamanda bir bilgi karmaşasını da doğurmuştur. Akademik kaynaklar, bilimsel makaleler ve uzman görüşleri ile popüler kültürün etkisiyle ortaya çıkan basitleştirilmiş ve zaman zaman hatalı bilgiler iç içe geçmekte; bireylerin doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmasını zorlaştırmaktadır.

Bu araştırmaların en çok yapıldığı alanlardan biri de psikolojik kavramlardır. Her geçen yıl yeni terapi modelleri ile çokça yeni kavram psikoloji bilimine dahil olmaktadır ancak sosyal medyada hızla yayılan psikolojik kavramlar, bazen yüzeysel veya yanlış yorumlamalarla bireyler arasında yaygın kabul görmekte, bu da kavramların anlam kaymasına neden olmaktadır. Örneğin, "gaslighting", "narsist", "travma bağlanması", "overthinking" gibi kavramlar, bilimsel çerçeveden çıkarılarak günlük konuşmalarda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu tür popülerleşmiş kavramlar, insanların psikolojiye olan ilgisini artırırken aynı zamanda yanıltıcı çıkarımlara ve bilimsel çerçevenin göz ardı edilmesine yol açmaktadır. Psikolojik terimlerin ve kavramların geniş kitlelerce bilinmesi elbette faydalı olabilir; ancak doğru anlamlandırılmadığında bireylerin kendilerini veya başkalarını yanlış değerlendirmelerine, hatta kimi zaman önyargılara yol açabilmektedir. Bu durum kavramların iyi anlaşılması, birbirleriyle olan ilişkilerinin iyi analiz edilmesi ve üzerine daha fazla bilimsel araştırma yapılmasını gerektirmektedir.

Bu çalışmada Anksiyete, Bilişsel Çarpıtmalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Belirsizliğe Tahammülsüzlük kavramları değişken olarak seçilmiştir. Bu kavramların her birine bakıldığında, üzerine çokça araştırma yapılmış olmasıyla beraber kendi içlerindeki ilişkiler üzerine yapılmış araştırma sayısı azdır. Araştırmanın ana amacı bilişsel çarpıtmalar ile anksiyete seviyesi arasındaki ilişkiyi inceleme, bu ilişkide duygu düzenleme güçlükleri ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisini (rolünü) araştırma ve bu kavramların katılımcıların sosyo-demografik özellikleriyle ilişkisinin olup olmadığının ortaya çıkarılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda elde edilen bulgular, psikolojik danışmanlık süreçlerinden klinik müdahalelere

kadar çeşitli alanlarda uygulanabilir stratejilerin geliştirilmesine zemin hazırlayacaktır. Ayrıca, değişkenler arasında kurulan ilişkinin daha iyi anlaşılması, dijital çağda bilgi kirliliğinin yarattığı kavramsal belirsizlikleri aşma çabalarına bilimsel bir temel sunarak, bireylerin doğru ve güvenilir bilgiye dayalı bilinçli kararlar vermelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Araştırmanın üç temel sorusu bulunmaktadır. Bunlar;

- 1- “Yetişkinlerde anksiyete seviyesi ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? “

Bu soruya yanıt olabilecek araştırmalar incelediğinde birbirine benzer sonuçların çıktığı görülmüştür. Değişkenlerin ortak yanlarına bakıldığında, bilişsel çarpıtmalar, gerçekliğin yanlış yorumlanması veya gerçek dışı düşünce kalıpları olarak tanımlanabilir. Anksiyete ise, genellikle endişe, korku ve belirsizlik hisleri ile karakterize edilen bir duygudur. İki kavram da kişinin gerçek olmayan ya da gerçek ancak işlevsiz olan düşünceleri ve davranışları ile alakalıdır. Bu yönden bu kavramların birbirleri ile bağlantılı olabileceği öngörülebilir. Bulut ve diğerleri (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. İncelenen 14 çalışmadan, altısı sağlıklı bireyler üzerineyken, diğer sekizi depresyon veya anksiyete tanısı almış bireyler ve sağlıklı kontrol grupları üzerine yapılmıştır. Bulgular, hem sağlıklı hem de depresyon veya anksiyete tanısı almış bireylerde, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bilişsel çarpıtma düzeyleri, depresif ve anksiyete semptomları, yetişkin ayrılma anksiyetesi, sosyal anksiyete, olumsuz kendini ifade etme, sosyo-duygusal işlevsellikte düşüş, umutsuzluk, ruminasyon, agresiflik, disfori ve intihar girişimi ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel çarpıtmaları azaltmaya yönelik iki müdahale çalışmasında, bilişsel çarpıtmaların azalmasıyla birlikte depresif ve anksiyete semptomlarının da azaldığı tespit edilmiştir. Bu çalışmaların sonucunda bilişsel çarpıtmaların sadece anksiyete bozukluğu tanısı alan bireyleri değil, depresyon tanısı alan ve sağlıklı bireyleri de etkilediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, farklı anksiyete türleri ile de bağlantılı olduğu ve bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan tedavi çalışmalarının başarılı olması halinde anksiyete ve depresyonun azalmasında doğrudan etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulguları destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Öztürk ve Ay (2020) yaptıkları çalışmada sosyal kaygı ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde ilişki saptanmışlardır. Eryılmaz (2022) yaptığı çalışmada benzer şekilde kaygı ile bilişsel çarpıtmalar arasında ilişki olduğunu ifade etmiştir. Bilişsel çarpıtmalar, bazı psikiyatrik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına yol açabilirken, öte yandan bazı davranış biçimleri de bilişsel çarpıtmaları etkileyerek ruhsal sorunlarını tetikleyebilirken bu

durum, bilişsel işlevlerdeki bozuklukların, hayatın ilerleyen dönemlerinde şiddete meyilli bir tutum geliştirmeye sebep olabileceği varsayımına dayanır (Koçberber, 2023). Başka bir çalışmada, felaketleştirme ve olumlu olanı hafife alma veya görmezden gelme anksiyete üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir (Avcu, 2023). Kuru (2015) tarafından yapılan çalışmada ise, sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda bilişsel çarpıtmalar incelenmiş ve hastaneye başvuran 51 sosyal anksiyete bozukluğu hastası ile 51 sağlıklı gönüllü kontrol grubu olarak kabul edilmiştir. Çalışma sonucunda, bilişsel çarpıtmaların tamamında hasta grubunun puanları ile kontrol grubu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. Bu sonuç anksiyetenin bilişsel çarpıtmaları yordadığı anlamına gelmektedir. Bu araştırma sonuçları bize bu iki değişken arasında güçlü bir bağ olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın belirlenen amacına ulaşması için duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu güçlü bağ ile olan ilişkisini incelemek gerekmektedir. İkinci ve üçüncü araştırma soruları da bu hedef için oluşturulmuştur.

- 2- “Araştırmada kullanılan değişkenlerin (anksiyete seviyesi, bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük) kendi arasında korelasyonel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?”
- 3- “Yetişkinlerde bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyete seviyesini yordamakta mıdır? “şeklinde belirlenmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar ve anksiyete arasındaki etkileşim, son yıllarda psikolojik araştırmalarda önemli bir yer tutmuştur. Bu değişkenlerin bir arada incelenmesi, bireylerin ruhsal bozukluklar geliştirme süreçlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Yapılan araştırmalara incelendiğinde değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini içeren araştırmalar literatürde bulunmaktadır. Örneğin, Aktepe ve Tolan (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlükleri arasında güçlü bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin anksiyete düzeylerini artırdığı ortaya konmuştur. Bu araştırmaya göre, belirsizlik karşısında tahammülsüzlük yaşayan bireylerin, duygusal durumlarını yönetme becerilerinin sınırlı olması, kaygı düzeylerini yükseltmektedir. Aynı şekilde, bilişsel çarpıtmalar da bu etkileşimde önemli bir rol oynamaktadır. Gözel, ve diğerleri (2024), yaptıkları araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olduğunu ve bu çarpıtmaların duygusal düzenleme stratejilerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Özellikle, "hep ya da hiç" gibi katı düşünme biçimlerinin, bireylerin belirsiz durumlarla başa çıkmalarını daha da zorlaştırdığı bulunmuştur.

Çalışmalar ayrıca, bu dört faktörün birbirini pekiştiren bir etkileşim oluşturduğunu ve anksiyeteyi güçlendirdiğini göstermektedir. Carleton (2016a) belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki güçlü ilişkiyi vurgulayarak, duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel çarpıtmaların bu ilişkiyi daha da karmaşık hale getirdiğini belirtmiştir. Özellikle, kaygı yaşayan bireyler, olumsuz düşünceleri daha belirgin hale getirir, bu da onların duygusal deneyimlerini yönetmelerini zorlaştırır. Aktepe ve Tolan'ın (2021) bulguları da belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme ile birleşerek, bireylerin kaygıyı ve stresle başa çıkmalarını engellediğini ortaya koymaktadır.

Değişkenlerin kendi aralarındaki ikili ilişkilerine bakıldığında araştırmanın ilk sorusunda anksiyete seviyesi ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki incelenmiş ve buna uygun literatür taraması yapılmıştır. Anksiyetenin duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi için sırasıyla literatür taraması yapıldığında araştırmalara göre, duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler, özellikle anksiyete bozukluklarının ortaya çıkışında ve devam etmesinde önemli bir role sahiptir. Bu bağlamda, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DERS), bireylerin duygularını tanıma, anlama ve yönetme konusunda yaşadıkları zorlukları ölçmeyi hedeflemiştir. Ölçek, duygu düzenleme becerilerinin psikopatoloji ile olan bağlantısını inceleyen birçok çalışmaya temel oluşturmuştur. Araştırmalar, yüksek düzeyde anksiyete bildiren bireylerin sıkça bastırma, kaçınma veya inkâr gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine yöneldiğini ortaya koymaktadır (Aldao vd., 2010; Cisler vd., 2010). Bastırma, kaçınma ve ruminasyon gibi stratejilerin kaygıyı artırdığı; buna karşın, bilişsel yeniden değerlendirme ve problem odaklı başa çıkma gibi işlevsel stratejilerin anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Schäfer vd., 2017). Ayrıca, duygu düzenleme güçlükleri sadece anksiyetenin şiddetini artırmakla kalmayıp, bireylerin bu duygularla başa çıkma kapasitesini de zayıflatarak günlük işlevselliklerini olumsuz etkilemektedir (Tull vd., 2007). Özellikle sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi belirli bozukluklarda, duygu düzenleme becerilerindeki eksikliklerin belirgin olduğu ve bu becerilerin müdahale programlarının ana hedefi haline geldiği belirtilmektedir (Dryman ve Heimberg, 2018).

Anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisi incelendiğinde araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün, anksiyete bozukluklarının gelişimi ve sürdürülmesi açısından önemli bir bilişsel eğilim olarak kabul edildiğini ve transdiagnostik bir değişken olarak öne çıktığını göstermiştir (Carleton, 2016a). Yapılan çalışmalarda iki değişken arasındaki bağlantı ifade edilmiş ve bulgularla desteklenmiştir (Eryılmaz, 2022). belirsizliğe tahammülsüzlüğün genel

anksiyete düzeyi ve spesifik anksiyete bozuklukları (örneğin, sosyal kaygı, panik bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk) ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu ifade edilmektedir (Gentes ve Ruscio, 2011).

Carleton (2016b), belirsizliğe tahammülsüzlüğün temel olarak "bilgi eksikliğine tahammülsüzlük" olduğunu ve bireylerin belirsizliği ortadan kaldırma amacıyla ruminasyon, kontrol arayışı ve kaçınma gibi stratejilere yöneldiklerini belirtmiştir. Ancak, bu stratejiler, kaygının azalmasını sağlamak yerine kaygıyı sürdüren döngülere yol açmaktadır. Dugas ve diğerleri (2012), belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel kaçınma ve tehdit beklentisi ile anksiyete semptomlarının önemli bir belirleyicisi olduğunu vurgulayan bir çalışmayı öne sürmüşlerdir. Buna ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin belirsizliğe karşı daha hızlı bir şekilde tehdit algısı geliştirdiği ve bu algının anksiyete seviyesini doğrudan etkilediği rapor edilmiştir (Einstein, 2014). Pandemi sürecinde küresel belirsizliğin arttığı dönemde yapılan çalışmalar ise, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin COVID-19 döneminde kaygı, stres ve depresyon belirtileri açısından daha risk altında olduklarını göstermiştir (Rettie ve Daniels, 2021). Araştırmalardan elde edilen sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yalnızca anksiyetenin bir sonucu olmadığını, aynı zamanda onu sürdüren kritik bir bilişsel mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlük hem teorik yaklaşımlarda hem de klinik müdahalelerde dikkatle ele alınması gereken bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlüğü üzerine yapılan araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlükleri arasında güçlü bir bağlantı olduğunu açıkça ortaya koymuştur. Bireyler genellikle duygusal deneyimlerini bastırma, kaçınma veya ruminasyon gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullanarak kısa vadeli bir rahatlama sağlarlar; ancak bu stratejiler uzun vadede duygusal sıkıntıları artırabilir (Carleton, 2016b; Mennin vd., 2005). Güncel bulgular da bu ilişkiyi desteklemektedir. Kılıç (2021) yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanı ve alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarını pozitif yordadığı görülmüştür. Aynı şekilde, Çıkrık (2024) yaptığı çalışmada katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça duygu düzenleme becerilerinin düştüğünü görülmektedir. Başka bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlükleri ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu, aynı zamanda bu ilişkinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleriyle bağlantılı olduğu tespit edilmiştir (Aktepe ve Tolan,

2021). Bir diğerk araştırma ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin duygularını kabul etme ve düzenleme konularında daha fazla zorlandığını ve bu bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğunu göstermiştir (Gözel vd., 2024). Bu bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yalnızca bir bilişsel eğilim olmanın ötesinde, bireylerin duygusal düzenleme ve kaygı durumları üzerinde derin etkiler yarattığını göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel çarpıtmalar bir arada incelendiğinde, duygu düzenleme ile bilişsel çarpıtmalar arasında güçlü bir bağ olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü arttıkça bilişsel çarpıtma davranışlarının da arttığı görülmektedir (Babacan, 2024). Ergin (2022) yaptığı araştırmada benzer bulgulara rastlamış, duygu düzenleme becerileri zayıf olan bireylerin, bilişsel çarpıtmalara daha yatkın olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar ve anksiyete arasındaki etkileşim, ruhsal bozuklukların gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bu faktörlerin bir arada değerlendirilmesi, psikolojik müdahalelerde etkili stratejilerin belirlenmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, bu değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerinin daha ayrıntılı incelenmesi hem klinik uygulamalarda hem de ruh sağlığı müdahalelerinde kritik öneme sahiptir.

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen alt problemler aşağıdaki gibidir.

- a. “Yetişkinlerde anksiyete seviyeleri (hafif, orta, şiddetli) karşılaştırıldığında bağımlı değişken düzeyleri ile aralarında anlamlı fark var mıdır ?”
- b. Yetişkinlerde yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve çalışma durumu ile bağımlı değişkenler (anksiyete seviyesi, bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmaya 2024/2025 yılında Türkiye’ de yaşamış, çalışmış veya eğitim gören bireyler katılımcı olarak dahil olmaktadır. Bunun sebebi her bireyin aynı sosyo-kültürel seviyeye dahil olmasa da benzer kültürel yapıya, aynı toplumun sosyal dinamiklerine ve ülkenin doğal gündemiyle ilgili bilgiye sahip olması amaçlanmıştır. Katılımcıların yetişkin bireylerden seçilmesi amaçlanmış, yaşlarının 18-60 yaş arası seçilmiş, sebep olarak ise Türkiye’ de Türk Medeni Kanunu’ nun 11. maddesinde yetişkinliğin(reşitliğin) başlangıcı sayılan “18” yaş ile çeşitli araştırmalarda (Arpacı, 2005) orta yaş-yaşlılık arasındaki geçiş dönemine denk gelen, bazı araştırmalarda (Öztan-Ulusoy, 2020) orta yaşın veya orta yetişkinliğin bittiği vakit olarak değerlendirilen “60” yaş uygun görülmüştür.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Anksiyete

1.1.1. Anksiyete Tanımı

Anksiyete kavramı E Engin, (2014)'e göre “her bireyin yaşamının belirli dönemlerinde; yaşadığı, çeşitli fizyolojik belirtilerin eşlik ettiği, hoş olmayan sıkıntı, endişe duygusu ve yaşantısı” olarak tanımlanır. Literatürde “bunaltı”, “kaygı”, “korku”, “sıkıntı hissi” kavramları ile de açıklanır ya da benzetilir (Çelik, 2023). Özellikle korku kavramı ile karıştırılması söz konusudur. Ancak korku söz konusu tehdit ile bağlantılı olarak artar, kaygıda ise durumdan bağımsız abartılı bir tehdit vardır. (Şahin, 2019).

Anksiyete, her durumda olumsuz bir duygu olarak ele alınmaz. Kişiyi fizyolojik olarak uyararak savaş ya da kaç tepkisinin oluşmasına, kalp ritminde artışa ve kasların gerilmesine sebep olur ve tehlikeye karşı önlem alınmasını sağlarken, amaç organizmayı hayatta tutmaktır (Şahin, 2019).

1.1.2. Anksiyeteyi Etkileyen Etmenler

Anksiyete kavramı, birçok biyolojik, psikolojik ve çevresel etmenin etkisi altında gelişen kompleks bir olgudur. Bu nedenle anksiyeteyi etkileyen etmenler ele alınırken katılımcılara sorulan bazı sosyo-demografik sorular üzerinden literatür taraması yapılmıştır. Yaş ile anksiyete arasındaki ilişki dinamik olup, yaşamın farklı dönemlerinde farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Çocukluk döneminde belirli korkular ve endişeler normal kabul edilse de bazı çocuklarda anksiyete bozukluğu gelişebilir. Bu süreçte, aile faktörü önemli bir belirleyici olarak görülmektedir. Ekemen (2015) yaptığı çalışmada, annesi psikolojik sorunlar yaşayan çocukların anksiyete hassasiyetinin, annesi psikolojik sorunlar yaşamayan çocuklara kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Aynı çalışmada, anksiyete bozukluğu teşhisi konmuş 9-11 yaş grubundaki çocukların, babalarına kıyasla annelerine daha fazla güvenli bağlılık gösterdiği bulunmuştur. Genç yetişkinlik döneminde üniversite, kariyer ve ilişkiler gibi yeni sorumluluklar anksiyeteyi tetikleyebilirken, orta yaşta kariyer ve aile sorumlulukları stres kaynağı olabilir. Bununla birlikte, orta yaşta stres yönetimi konusunda kazanılan deneyim, anksiyete düzeyini dengelemeye yardımcı olabilir. Yaşlılık döneminde ise emeklilik, sağlık sorunları ve sosyal desteğin azalması anksiyeteyi artırabilecek faktörler arasındadır. Twenge (2000) tarafından yapılan bir meta-analiz, gençlerin yaşlılara kıyasla daha yüksek anksiyete seviyelerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun nedeni, genç bireylerin sosyal ve akademik baskılarla karşılaşmaları, sınırlı yaşam deneyimleri ve belirsizlikle başa çıkma

kapasitelerinin henüz tam olarak gelişmemiş olması olabilir. Benzer şekilde, Charles ve diğerleri (2001) yaşlı bireylerin anksiyeteyi yönetme konusunda daha fazla yaşam deneyimine ve başa çıkma stratejilerine sahip olduklarını, bu nedenle genel anksiyete seviyelerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Darol (2022), anksiyete rahatsızlığının klinik başvurularında kadınlar arasında özellikle 35-40 yaş arası daha sık görüldüğünü, erkeklerde ise bu durumun daha çok 20-25 yaş arası bireylerde ortaya çıktığını bildirmiştir. Ek olarak, Kethüda (2017) yaş arttıkça anksiyete düzeyinin yükseldiğini belirlemiştir.

Cinsiyet ve anksiyete arasındaki ilişki çok yönlüdür. Kadınlar genellikle erkeklere göre anksiyete bozukluklarından daha fazla etkilenirler. Araştırmalar, kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğunu göstermektedir (Coşkun, 2022). Seedat ve diğerleri (2009) göre hormonal değişiklikler, sosyal normlar ve kültürel faktörler, kadınların anksiyete seviyelerini etkileyebilirken, erkeklerde anksiyete bozuklukları genellikle daha az rapor edilir ancak bazı durumlarda erkekler belirli türlerde anksiyete bozukluklarına daha yatkın olabilirler Bu bulgular, cinsiyetin anksiyete üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu vurgular.

Anksiyete düzeyi ile medeni durum arasındaki ilişki, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşıklığını yansıtan bir alanı temsil eder. Evlilik gibi stabil bir medeni durumun, genellikle bireylerin duygusal destek ve güvende hissetme ihtiyaçlarını karşıladığı ve bu nedenle anksiyete düzeylerini azaltabileceği düşünülmektedir. Ancak bazı çalışmalar, bunun tam tersini de gösterebilmektedir. Darol (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre anksiyete kadınlarda evli, erkeklerde ise bekar hastalarda daha fazla görülmektedir. Bu durumun evliliklerde bireylerin kişilikleri, aldıkları sorumluluklar, yaşadıkları kültür gibi birçok etmenden dolayı olduğunu düşündürmektedir. Kethüda (2017) yaptığı çalışmada evlilik uyumu düşük olan bireylerin anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bazı çalışmalar ise evli ve bekar olmanın anksiyete konusunda bir farklılığa sebep olmadığını göstermektedir (Eryılmaz, 2022).

1.1.3. Anksiyete Kavramı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Psikoloji alanının en temel kavramlarından biri olan Anksiyete, psikoloji alanında farklı kuramlar ve yaklaşımlar tarafından açıklanmıştır.

Psikanalitik yaklaşım yani Freud'un görüşlerine göre, anksiyete, bireyin ego fonksiyonlarından biri olarak işlev görür ve psikolojik bir fenomen olarak kabul edilir. Anksiyete, kişiyi fiziksel veya sosyal çevreden kaynaklanan tehlikelere karşı koruma, uyum sağlama ve hayatta kalma

yeteneğini artırma rolü oynar. Ancak, anksiyete nevrotik bir hal alırsa, yani gerçeklikten kopuk ve mantıksız olduğunda, bu koruyucu işlevini kaybeder ve anormal davranışların temel nedeni haline gelir. Freud, bu durumu insanın doğum anındaki deneyimleriyle ilişkilendirir (Giden, 2021). Demir (2015) hazırladığı makalede, anksiyetenin ego kaynaklı korkular ile içgüdüsel dürtülere karşı ego kontrolünün kaybı gibi farklı dinamik kökenlere sahip olduğunu vurgular. Ayrıca, doğum sırasında ortaya çıkan birincil anksiyete ve daha sonraki gelişim süreçlerinde meydana gelen ikincil anksiyete arasında ayrım yapar. Ego, çevresel tehditlere karşı bireyi korumak için üç temel anksiyete türü geliştirir: gerçekçi anksiyete, nevrotik anksiyete ve suçluluk anksiyetesi. Gerçekçi anksiyete, dış dünyadan gelen tehlikelere karşı duyulan korkuyu ifade ederken; nevrotik anksiyete, içgüdülerin kontrolünü yitirme korkusuyla bağlantılıdır. Son olarak, suçluluk anksiyetesi, süperegö tarafından uygulanan cezalandırma korkusuyla ilişkilendirilir.

Rogers, insanı yalnızca psikolojik, fizyolojik ve sosyal boyutlarıyla değil; çevresiyle dinamik bir etkileşim içinde bulunan bir enerji alanı olarak tanımlar (Giden, 2021). Bu bakış açısı doğrultusunda, anksiyetenin birey için ne zaman uyum sağlayıcı ne zaman uyumu bozucu bir nitelik kazandığının saptanması büyük önem taşır. Bireye özgü müdahalelerin geliştirilmesini mümkün kılmak ve etkili bir iletişim kurmak adına, gözlem becerilerinin güçlü olması gerekir. Bu nedenle, Rogers'ın yansıma ilkesini temel alarak anksiyetenin oluşumunu ve şiddetlenmesini tetikleyen faktörlerin titizlikle belirlenmesi gereklidir. Aynı şekilde, çevre de anksiyeteye sebep olabilir.

Davranışsal yaklaşım, bireyin kaygı duyduğu davranışları değiştirerek yerine anksiyete yaratmayan yeni davranışlar öğretmeyi hedefler. Bu sayede, bireyler anksiyete yaratan durumları aşarak, daha olumlu bir yaşam sürdürebilirler. Davranışçı kuram, davranışların çevresel faktörlerle şekillendiğini ve bireyin iç dünyasının bu süreçte ikincil olduğunu savunur. Öğrenme, bireyler arası etkileşimle gerçekleşir ve davranışlar, karşılaşılan durumlara verilen tepkilerle gelişir. Davranışçılık, öğrencinin doğru cevapları pekiştirme yoluyla öğrenmesini ve yanlış cevapları ise düzeltici geri bildirimle ele almayı önerir. Ancak, bu yaklaşımın insanın öz motivasyonunu ve pekiştireçlerden bağımsız düşünme yeteneğini göz ardı ettiği eleştirileri de bulunmaktadır. Anksiyete bozukluklarının tedavisinde, bireyin kaygı veren durumlara maruz bırakılması ve bu durumlarla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi esastır. Tedavi sırasında bu maruz bırakma bazen terapist eşliğinde, bazen de ev ödevi yoluyla bireyin kendi kendine uygulaması esasına dayanır. Bu süreç, bireyin anksiyete ile ilişkili duygusal tepkilerini anlamasına ve yeniden değerlendirmesine olanak tanır.

Anksiyetenin bilişsel terapisinde tetikleyici olaylar, zihinsel ve fiziksel tepkiler, davranışlar ve eylemler göz önünde bulundurulur (Demir, 2015). Bireyin kaygı sürecinin her aşaması incelenir ve olumsuz otomatik düşüncelerin hatalı yorumlamalar ve yanlış davranışlara yol açtığı anlaşılır. Otomatik düşüncelerin varoluş sebeplerinden biri de temel ve ara inançlardır. Bunlar küçük yaştan itibaren bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerin sonucu olarak ortaya çıkan kalıplaşmış şemalardır. Bu tür düşünceler, bireyin olası kötü sonuçları abartmasına ve güvenlik etkenlerini küçümsemesine neden olabilir. Bu durum bilişsel çarpıtmaları ortaya çıkarır. Bilişsel çarpıtmaların ortadan kalkması, anksiyetenin azalması için önemlidir.

Bu yaklaşımların benzerlikleri ve farklılıklarına baktığımızda bazı maddeler ön plana çıkar. Bunlar;

- Anksiyete Kaynağı:

Freud: Anksiyeteyi bireyin iç dünyasındaki çatışmalardan ve bilinçdışı dürtülerden kaynaklanan bir fenomen olarak görür.

Rogers: Anksiyeteyi bireyin çevresiyle etkileşim içinde olduğu bir enerji alanı olarak ele alır.

Davranışsal Yaklaşım: Anksiyeteyi öğrenilmiş davranışlar ve çevresel faktörlerle ilişkilendirir.

Bilişsel Terapi: Anksiyeteyi bireyin düşünce kalıpları ve inançları ile ilişkilendirir. Bilişsel terapi, anksiyetenin temelinde yanlış düşüncelerin ve çarpıtmaların olduğunu savunur.

- Tedavi Odakları:

Freud: Psikanalitik terapide bilinçdışı süreçlerin keşfi ve çözümü önemlidir.

Rogers: Kişi merkezli terapide bireyin kendini gerçekleştirme ve içsel potansiyelini açığa çıkarması hedeflenir.

Davranışsal Yaklaşım: Davranışsal terapilerde anksiyetenin öğrenilmiş davranışlarla değiştirilmesi amaçlanır.

Bilişsel Terapi: Bireyin düşünce kalıplarını ve inançlarını değiştirerek anksiyeteye verilen tepkiyi azaltmayı hedefler.

- Bireyin Rolü:

Freud: Bireyin iç dünyasına odaklanır ve terapistin aktif yönlendirmesi gereklidir.

Rogers: Bireyin kendi içsel deneyimlerini ifade etmesi ve kendi çözümlerini bulması önemlidir.

Davranışsal Yaklaşım: Bireyin davranışlarını değiştirmesi için somut adımlar atması gereklidir.

Bilişsel Terapi: Terapist ile birey ortak çalışarak doğru olmayan şemaları ve otomatik düşünceleri ele alır.

Bu benzerlikler ve farklılıklar, farklı psikolojik yaklaşımların anksiyeteyi ele alış biçimlerinde ortak öğeler olduğunu göstermektedir. Ancak, her bir yaklaşımın anksiyeteyi anlama ve tedavi etme konusunda kendi özgün yöntemleri ve vurguladığı noktalar vardır.

1.2. Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar)

1.2.1. Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar) Tanımı

Bilişsel çarpıtmalar, bir kişinin kendi iç dünyasını ve çevresini değerlendirirken yaptığı gerçek dışı yorumlardır. Bireyler, sahip oldukları bilgileri birçok faktör nedeniyle yanlış değerlendirebilirler. İnsanların sahip olduğu şemalar ve altta yatan düşünceler, sonrakilerin yanlış işlenmesine neden olabilir (Beck, 2001). Bu çarpıtmalar, bireyin duygusal ve zihinsel sağlığını olumsuz etkileyebilir. Yaygın bilişsel çarpıtma türleri şunlardır:

Hep ya da Hiç Düşünme: Durumları ya tamamen iyi ya da tamamen kötü olarak görmeye meyilli olma.

Zihin okuma: Başkalarının ne düşündüğünü anlamak için çaba sarf etme.

Etiketleme: Kendine veya başkalarına belirli bir hata veya özellik üzerinden etiketleme yapma.

Zihinsel Filtreleme: Bir durumun sadece olumsuz yönlerini görmek ve buna göre genelleme yapma.

Aşırı Genelleme: Tek bir deneyimden yola çıkarak geniş ve kesin sonuçlar çıkarma.

Felaketleştirme: En kötü senaryonun gerçekleşeceğini varsayarak aşırı kaygılanma.

Kişiselleştirme: Kişisel olmayan olayları kişisel algılama ve kendini bu olayların sorumlusu olarak görmek.

Duygudan Sonuca Ulaşma: İnsanlar öyle “hissettikleri” için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler.

Olumlu Olayları Küçümseme veya Görmezden Gelme: Bireyler, başlarına gelen olumlu deneyimleri önemsemeyebilir ya da yok sayabilirler.

Zorunluluk İfadeleri (...meli, ...malı): Bireyler, olayların belirli bir biçimde gerçekleşmesi veya kendilerinin belirli özelliklere sahip olması gerektiğine inanabilirler.

Bu çarpıtmalar, stresli zamanlarda veya psikolojik sıkıntılar yaşanırken daha belirgin hale gelebilir ve bireyin olayları işlevsel olmayan bir biçimde yorumlamasına sebep olabilir.

1.2.2. Bilişsel Çarpıtmaları (Hataları) Etkileyen Etmenler

Bilişsel çarpıtmalar, kişisel duygusal durumlar, inançlar, algılama biçimleri ve sosyal çevre gibi çeşitli faktörlerden etkilenir. Örneğin, stresli veya psikolojik olarak rahatsız hisseden bir kişi, olayları işlevsel olmayan şekilde yorumlama eğiliminde olabilir. Kişinin temel inançları ve değerleri, algılanan olayların yorumlanmasında önemli bir rol oynar. Ayrıca, aile yapısı ve akademik başarı gibi sosyal ve çevresel faktörler de bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkili olabilir. Bu etmenlerin farkında olmak ve onları ele almak, daha sağlıklı düşünme biçimleri geliştirmenin anahtarıdır.

Araştırmalar, cinsiyetin bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkili olabileceğini göstermiştir. Örneğin, bir çalışmada kadınların erkeklere kıyasla bilişsel çarpıtma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kervancıoğlu, 2016). Başka araştırmalarda da özellikle kadınların erkeklere kıyasla daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu ifade edilmiştir (Eryılmaz, 2022; Ergin, 2022; Çıkrık, 2024). Koçal (2021) yaptığı çalışmada, bilişsel çarpıtmalar ölçeği toplam puanları kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuş ayrıca, bilişsel çarpıtmalar ölçeği puanları ilkökul mezunlarında diğer eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ek olarak orta yetişkinlik döneminde yaşam doyumu arttıkça yapılan bilişsel çarpıtmalar azalmaktadır. Bu bulgular, cinsiyetin ve eğitim düzeyinin bilişsel çarpıtmaların oluşumu ve etkileri üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Aynı çalışmada bilişsel çarpıtmalar ölçeği toplam puanları ve alt ölçek puanları evli ve bekârlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ergin (2022) tarafından yapılan çalışmada da medeni durumun bilişsel çarpıtmalarla bağlantısı olmadığı bulgulara belirtilmiştir. Ancak farklı çalışmalar bekar bireylerin, evli bireylere göre daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu göstermiştir (Eryılmaz, 2022). Yıldırım (2018) tarafından yapılan çalışmada ise evli çiftlerin bilişsel çarpıtmalar toplam düzeyi evlilik uyumu düzeyini azalttığı, evli çiftlerin bilişsel çarpıtmalar toplam puanları evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bunun sebebinin evlilik süresi 0-5 olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarının evlilik süresi 6-10 olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarından yüksek olduğu ve evlilik süresi 0-5 olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarının evlilik süresi 10 üzeri olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarından yüksek olduğu ayrıca evli çiftlerin bilişsel çarpıtmalar toplam puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, 30 yaş ve altı olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarının 31-40 yaş ve 40 yaş üzeri olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarından yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Aynı şekilde Eryılmaz (2022)

yaptığı çalışmada 18-25 yaş arası bireylerin 26-32 ve 33 üzeri yaşı olan bireylerden daha fazla bilişsel çarpıtma puanı olduğu ifade edilmiştir. Bu da bize evliliğin ve yaşın farklı değişkenler ile bilişsel çarpıtmaları etkileyebileceği anlamını çıkarmıştır.

1.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Kuramsal yaklaşımlar açısından, bilişsel çarpıtmalar özellikle bilişsel terapi yaklaşımında önemli bir yer tutar. Psikolojik sorunların bazıları, bireylerin bilişsel çarpıtmalarını, işlevsiz varsayımları ve kişisel şemaları nedeniyle ortaya çıkar. Bilişsel terapide, bu tür çarpıtmaların bilincine varılması ve düzeltilmesi, kişinin mental sağlığını geliştirmenin kritik adımlarından biri olarak kabul edilir (Ece, 2022). Bu terapi metotları, kişinin yanlış düşüncelerini tanımasına ve onları daha mantıklı ve etkili olanlarla değiştirmesine destek olur. Terapi sürecinde, kişinin düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki bağlantılar gözden geçirilir ve bu üç temel ögenin karşılıklı etkileşimi düzenlenmeye çalışılır. Diğer teorik yaklaşımlar ise, bilişsel çarpıtmaları farklı perspektiflerden ele alır.

Psikanalitik teoride, bilişsel çarpıtmalar genellikle savunma mekanizmaları olarak ele alınır. Savunma mekanizmaları, bireyin anksiyete, stres veya içsel çatışmalardan korunmak için bilinçdışı olarak kullandığı stratejilerdir. Bilişsel çarpıtmalar, psikanalitik yaklaşımda genellikle şu savunma mekanizmaları ile ilişkilendirilir:

İnkâr: Gerçekliği kabul etmeyi reddetme.

Projeksiyon: Kendi istenmeyen düşüncelerini veya duygularını başkalarına atfetme.

Rasyonalizasyon: Kabul edilebilir gerekçelerle gerçek nedenleri gizleme.

Yansıtma: Kendi kabul edilemez dürtülerini veya arzularını başkalarında görmek.

Bu savunma mekanizmaları, bireyin gerçeklikle başa çıkmasını sağlar, ancak aynı zamanda bilişsel çarpıtmalara ve gerçeklikten sapmalara yol açabilir.

1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

1.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Tanımı

Duygu düzenleme, bireyin kendi duygusal deneyimlerini fark etme, anlamlandırma, kabul etme ve bu duygulara karşı uygun başa çıkma stratejileri geliştirme sürecidir (Gross, 1998). Bir başka tanımla, Duygu düzenleme; bireylerin yaşadıkları tecrübeleri ve ortaya koydukları olumlu veya olumsuz duyguları düzenlemek amacıyla geliştirilen fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerden oluşmaktadır (Alsancak-Akbulut, 2018).

Duygu düzenleme güçlüğü ise bireyin bu süreçleri yönetmekte, duygularını ifade etmekte ve duygusal tepkilerini kontrol etmekte yaşadığı güçlük olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle, Alsancak-Akbulut'a (2018) göre bu güçlük, bireyin duygularını fark etme, anlamlandırma ve uygun stratejiler geliştirerek başa çıkma yeteneğini olumsuz yönde etkileyebilir. Duygu düzenleme konusunda güçlük çeken bireyler, genellikle yoğun ya da kontrolsüz duygusal tepkiler sergiler ve bu durum; sosyal ilişkiler, iş yaşamı ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilir (Yılmaz, 2023).

1.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Etkileyen Etmenler

Giriş bölümünde duygu düzenleme güçlüğü araştırmanın diğer değişkenleri ile arasındaki bağlantı incelenmiştir ancak duygu düzenleme güçlüğü etkileyen birçok farklı etmen bulunmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü etkileyen faktörler üzerine yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Aktepe ve Tolan (2021), özellikle sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme güçlüğü artırdığını ve bireylerin hem kendilerine hem de çevrelerine yönelik yüksek standartlar belirlemesinin, duygusal deneyimlerini yönetme becerilerini olumsuz etkileyebileceğini öne sürmüştür. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Narlı (2019) sınav kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif-kompulsif belirtilerin etkisini incelemiş ve akademik başarıya yönelik yüksek beklentilerin sınav kaygısını artırarak duygu düzenleme güçlüklerine katkı sağladığını ortaya koymuştur.

Bunun yanı sıra, Ergin (2022) tarafından yapılan araştırmada, duygu düzenleme güçlükleri toplam puanının duygusal ve fiziksel ihmal ile çocukluk çağı travmaları toplam puanıyla pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin erken dönem yaşantılarının duygu düzenleme becerileri üzerinde kalıcı etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, Ergin'in çalışmasında duygu düzenleme güçlükleri toplam puanlarının sosyo-demografik özelliklere göre karşılaştırıldığı görülmektedir. Bulgular, erkeklerin duygu düzenleme güçlükleri puanlarının kadınlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, Kılıç (2023) tarafından yapılan araştırmada kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin erkek katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu iki çalışma arasındaki farklılıklar, duygu düzenleme becerilerini etkileyen çeşitli psikososyal faktörlerin cinsiyet bağlamında farklı yorumlanmasına işaret edebilir.

Buna ek olarak, Kılıç (2023) tarafından yapılan araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yaşa bağlı olarak farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgular, 18-29 yaş grubunun duygu düzenleme güçlüğü puanlarının 45-68 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, 30-44 yaş grubunun puanlarının da 45-68 yaş grubundan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, yaş ilerledikçe duygu düzenleme becerilerinin gelişebileceğini ve bireylerin duygusal deneyimlerini daha etkili bir şekilde yönetebileceğini düşündürmektedir.

Gözel ve diğerleri (2024) ise üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirlemiş, duygusal deneyimlerin etkin bir şekilde yönetilememesinin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilediğini göstermiştir. Son olarak, Başer ve diğerleri (2023) tarafından hazırlanan çalışmada, duygu düzenleme güçlükleri ile savunma mekanizmaları ve karanlık üçlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemiş ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özellikleri ve savunma stilleri ile etkileşim içinde olduğunu; bu etkileşimin bireylerin psikolojik iyilik hallerini şekillendirdiğini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, duygu düzenleme güçlüğü, bireyin kişilik özellikleri, mükemmeliyetçilik düzeyi, akademik beklentileri, çocukluk dönemi yaşantıları, psikolojik sağlık, yaş faktörü ve sosyo-demografik özellikler gibi çeşitli unsurlarla etkileşim içerisinde. Bu faktörler bir araya geldiğinde, bireylerin duygusal deneyimlerini yönetme kapasiteleri üzerinde belirleyici roller oynayarak psikolojik iyilik hallerini doğrudan etkileyebilir.

1.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Duygu düzenleme güçlüğü, farklı psikoterapi yaklaşımları çerçevesinde çeşitli bakış açılarıyla ele alınmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireydeki duygu düzenleme güçlüklerini, işlevsel olmayan düşünce kalıplarının bir sonucu olarak değerlendirir. Bu terapi yaklaşımı, olumsuz otomatik düşünceleri ve bilişsel çarpıtmaları tespit edip yeniden yapılandırarak bireyin duygusal tepkilerini yönetme becerisini geliştirmeyi amaçlar. Öte yandan, psikanalitik yaklaşım, duygu düzenleme güçlüğü'nün bireyin bilinçdışı çatışmalarından ve erken dönem ilişkisel deneyimlerinden kaynaklandığını öne sürer. Bu yaklaşımda, bastırılmış duygular ile çözülmemiş çatışmaların, bireyin duygusal tepkilerini düzenleme yetisini olumsuz etkileyebileceği vurgulanır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü kavramının kuramsal yaklaşımlarda öne çıkan terapi yöntemlerinden biri Diyalektik Davranış Terapisidir (DDT). DDT duygu düzenleme

güçlüklerinin, bireyin yoğun duygusal tepkilerle baş etme konusundaki eksikliklerinden ve geçmişte maruz kaldıkları geçersizleştirme deneyimlerinden kaynaklandığını savunur. Bu yaklaşım, bireylere farkındalık, sıkıntıya dayanıklılık ve kişilerarası etkililik gibi beceriler kazandırarak, işlevsel duygu düzenleme stratejilerini teşvik etmeyi hedefler. Terapi, bireylerin daha az işlevsel duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinden uzaklaşmasını sağladığında, sorunların doğrudan ele alınması, düşüncelerin baskılanmasında azalma ve kişinin kendi becerilerine olan güveninin artışı mümkün hale gelir. Bu süreç, bireyin duygusal sıkıntılarıyla daha etkin bir şekilde başa çıkabilmesine ve sağlıklı davranış biçimleri geliştirmesine olanak tanır (Kayacı-Emre ve Yalçinkaya-Alkar, 2021).

Farklı kuramsal yaklaşımlar, duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin kapsamlı bir anlayış sunarak bireysel müdahalelerde yol gösterici olmayı sağlamaktadır. Bu yaklaşımlar, bireyin içsel çatışmalarından düşünce kalıplarına kadar geniş bir çerçevede duygusal süreçleri anlamaya yönelik katkılar sunmaktadır.

1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

1.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Tanımı

Bu kavram, ilk kez 1949 yılında Frenkel-Brunswick tarafından bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Frenkel-Brunswik (1949) yaptığı araştırmada bu özelliği, bireylerin duygusal ve bilişsel belirsizliğe karşı duyduğu hoşgörüsüzlük olarak tanımlamıştır. Bu özellik, otoriter kişilik yapısının bir yansıması olarak, bireylerin dünyayı mutlak kategorilerle (iyi-kötü, doğru-yanlış) algılama eğilimlerini ifade etmektedir. Farklı bir kaynakta, belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), bireyin belirsiz veya öngörülemez durumları tehdit edici, stres verici ya da kabul edilemez olarak değerlendirmesi ve bu durumlara bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde olumsuz tepkiler verme eğiliminde olması şeklinde tanımlanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2006). BT, bireyin yalnızca mevcut bir belirsizlikle karşılaştığında değil, aynı zamanda gelecekte belirsizlik barındırabilecek olayları hayal ettiğinde de kaygı, kontrol etme isteği, ruminasyon veya kaçınma davranışları geliştirmesine yol açabilir. Carleton (2016a), BT'nin insanın temel bilgi ve kontrol arayışıyla yakından ilişkili olduğunu ve bu eğilimin belirsizlik karşısında aşırı endişe, kararsızlık ve davranışsal ketlenmeye neden olduğunu belirtmektedir. Bu özellik, BT'yi özellikle kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif belirtiler ve depresif semptomlarla ilişkilendirilen temel bir bilişsel yapı haline getirmiştir (Gentes ve Ruscio, 2011).

Bireylerin belirsiz durumlara karşı tolerans gösterebilme kapasitelerindeki sınırlılıklar; duygu düzenleme becerilerinde zorluklar, tehdit algısında artış ve işlevsel olmayan başa çıkma

stratejileri gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Dolayısıyla BT, son yıllarda hem klinik psikolojide hem de bilişsel davranışçı terapilerin müdahale hedefleri arasında önemli bir araştırma konusu olarak öne çıkmıştır.

1.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Etkileyen Etmenler

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), bireyin bilinmezlik karşısındaki düşünsel ve duygusal toleransını yansıtan bir yapı olmakla birlikte, bu yapı birçok içsel ve dışsal faktörün etkisiyle şekillenmektedir. Bireyin olayları yorumlama biçimi, duygusal tepki kalıpları ve yaşamsal deneyimleri, belirsizliğe yaklaşımını belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmalarda, yüksek düzeyde bilişsel katılık, tehdit algısında artış ve esnek düşünme becerilerindeki eksikliklerin, bireylerin belirsizlikle başa çıkma konusunda zorlanmalarına neden olduğu ortaya konmuştur (Carleton, 2016a). Bu bireylerin kontrol edemedikleri durumları potansiyel tehlike olarak yorumlayarak kaçınma eğilimleri geliştirdikleri belirtilmektedir.

BT düzeylerini etkileyen bir diğer faktör ise sosyo-demografik özelliklerdir. Genç bireyler, yaşam deneyimlerinin sınırlı olması nedeniyle yeni durumları tolere etmekte daha fazla zorlanabilirler (Eryılmaz, 2022). Kılıç (2023) tarafından yapılan çalışmada da benzer bulgular ortaya konmuş 18-29 yaş grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, 30-44 yaş grubundaki ve 45-68 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Öte yandan eğitim, meslek seçimi veya ilişkiler gibi hayatın yönünü belirleyen kararlarda belirsizliğe toleransın düşük olması, karar süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Eğitim düzeyinin artışı, bireylerin bilgiye ulaşma yollarını çeşitlendirmelerine ve alternatif düşünme becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunarak BT düzeylerinde azalmaya yol açabilir (Daros vd., 2021). Ekonomik göstergeler de belirsizlik algısını dolaylı olarak etkileyebilir; temel ihtiyaçların karşılanmasında yaşanan sıkıntılar, bireyin geleceğe yönelik kontrol algısını zayıflatır ve bu da belirsizliği tehdit olarak algılama eğilimini artırabilir. Cinsiyet ve BT ele alındığında kadınların erkeklere kıyasla daha BT puanına sahip olduğu ortaya konmuştur (Kılıç, 2023). Ayrıca, bazı çalışmalarda kadınların belirsizliğe karşı daha hassas olduğu öne sürülmüş ve bu hassasiyetin biyolojik faktörlerden ziyade toplumsal roller ve beklentilerle şekillendiği vurgulanmıştır (Gentes ve Ruscio, 2011). Eryılmaz' ın (2022) yaptığı çalışmada da kadınların erkeklere göre daha fazla BT'si olduğu ifade edilmiştir. Aynı çalışmada bulgular, bekar bireylerin, evli bireylere kıyasla daha fazla BT'si olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, BT, sabit bir özellikten ziyade bireyin geçmiş deneyimleri, kişilik özellikleri, problem çözme becerileri ve sosyal çevresiyle sürekli olarak şekillenen dinamik bir yapıdır. Bu nedenle BT'nin anlaşılmasına yönelik çalışmaların yalnızca bireysel psikolojik süreçlere değil,

bireyin yaşam bağlamına da odaklanması, değerlendirme ve terapötik uygulamalarda daha etkili sonuçlar sağlayabilir.

1.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), bireylerin belirsizlik içeren durumları tehditkâr, stresli ve kontrolsüz olarak algılamasına dayalı bilişsel bir eğilimdir ve birçok psikolojik yaklaşım tarafından farklı biçimlerde açıklanmıştır. Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) bu kavramı, genelleşmiş anksiyete bozukluğunun temel bir bilişsel bileşeni olarak değerlendirir. Dugas ve diğerleri (1997), bireylerin belirsizliğe karşı düşük toleranslarının sürekli kaygı üretimine neden olduğunu ve bu durumun sistematik bilişsel yeniden yapılandırma ile giderilebileceğini öne sürer. Transdiagnostik yaklaşımlar ise BT'yi sadece kaygı değil, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu gibi pek çok psikopatolojide ortak bir etken olarak görmektedir (Boswell vd., 2013). Yeni kuşak kuramlar, özellikle hesaplamalı psikiyatri ve nörobilişsel modeller, BT'yi belirsizliğe dair nöral işleme süreçlerinin bozulmasıyla açıklar (Sandhu vd., 2023).

Duygu düzenleme teorileri ise BT'yi, bireylerin belirsizliğe karşı toleranssızlıkları nedeniyle işlevsel duygu düzenleme stratejilerini devreye sokamamasıyla ilişkilendirmektedir (Sahib vd., 2023). Son yıllarda yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymakta; psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri, umutsuzluk, duygu düzenleme güçlükleri gibi değişkenlerin BT ile anlamlı ilişkiler içinde olduğu gösterilmiştir (Bozkurt vd., 2024; Ümmet ve Çetintaş, 2022). Parlak ve Tunç (2022), BT'nin düşmanlık, psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık üzerindeki etkilerini yapısal eşitlik modellemesiyle analiz etmiş ve belirsizliğe toleranssızlığın bireyin psikolojik dayanıklılığını zayıflattığını ortaya koymuştur. Altıparmak ve Deniz (2025) ise logoterapi ve pozitif psikolojiye dayalı grup müdahalelerinin BT düzeyini azalttığını göstermiştir.

Bu kapsamda BT, hem bireysel düzeyde duygusal işleyişin merkezinde yer almakta, hem de farklı kuramsal yaklaşımlar tarafından psikopatolojilerin temel belirleyicisi olarak görülmektedir. Böylece BT yalnızca semptomatik bir belirti değil, aynı zamanda birçok psikolojik modelin ortak paydası haline gelmiştir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2024 ve 2025 yıllarında Türkiye’de yaşayan/çalışan/ eğitim gören Yetişkinlerdir.

Örneklem yöntemi, uygun örnekleme yöntemi olarak belirlenmiştir. Bu yöntemde araştırmacı kolay ulaşılabilir birimler üzerinden verilerini hızlıca toplamaktadır. Bu yöntemin seçilme amacı, örneklemin genele hitap etmesi, katılımcı kriterlerinin az olması ve tez araştırmasının süresini hızlandırmaktır. Katılımcı sayısı 18 ile 60 yaş arasında 413 kişidir. Katılımcı sayısı planlanırken, Anlamlılık düzeyi 0.05, etki büyüklüğü %95, hata payı %5 olarak belirlenmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu iki sayfadan oluşmaktadır. İlk sayfada katılımcıya araştırmacı ve araştırma hakkında bilgiler verilir ve araştırmaya gönüllü olarak katılabilmeleri için işaretlemeleri gereken onam sorusu sorulmaktadır. İkinci sayfada ise katılımcıların, Cinsiyeti, Yaşı, Eğitim Düzeyi, Çalışma Durumu ve Medeni Durumu hakkında bilgi toplanılmıştır.

2.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Beck ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Avcı (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek bireyin anksiyete seviyesini(düzeyini) ve belirtilerin şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 21 madde içermektedir ve son 1 hafta içinde yaşanan anksiyete belirtileri ölçülmektedir. Her maddenin dört seçeneği vardır. Bunlar “Hiç”, “Hafif Düzeyde (Beni pek etkilemedi)”, “Orta Düzeyde (Hoş değildi ama Katlanabildim)”, “Yüksek Düzeyde (Dayanmakta çok Zorlandım)” şeklindedir. Bireyler kendisine en uygun durumu seçerek puanlama yaparlar. Elde edilen puanlar toplanır ve bireyin anksiyete seviyesi(düzeyi) belirlenir. Ölçekte ters puanlanan madde ve alt boyut bulunmamaktadır. Anksiyete seviyeleri 0-7 puan arası düşük, 8-15 puan arası hafif, 16-25 puan arası orta ve 26-63 puan arası yüksek seviyede anksiyete olarak sınıflandırılır. Puanın yükselmesi bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetinin arttığını gösterir. Ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa değeri 0.93 olarak saptanmıştır.

2.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar) Ölçeği (Düşünme Türleri Ölçeği)

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Covin ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ardanıç (2017) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Araştırmacılar, katılımcılarda ön yargı oluşturabileceğini ve kendilerini olumsuz göstermekten çekineceklerini düşünerek, “Bilişsel çarpıtmalar” ifadesinin yerine “Düşünme türleri ölçeği” adını önermişlerdir. (Aral, 2022). 10 adet bilişsel çarpıtma başlığı bulunmaktadır ve bunlar kısa hikâyeler aracılığıyla ile katılımcıya aktarılır. Maddeler yedili likert tipi ölçekle sorulur. Bunlar, Asla, Çok Nadir, Ara Sıra, Bazen, Sık, Oldukça Sık, Her Zaman şeklindedir. Ölçekte bulunan 10 bilişsel çarpıtma sırasıyla; zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç(iki uçlu) tarzı düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, -meli -malı(zorunluluk) ifadeleri, olumluyu azımsama ya da yok saymadır. Her bilişsel çarpıtmanın sosyal durumlarda ve kişisel başarı durumlarında alt ölçek puanları ayrı ayrı hesaplanır. Ölçeğin iç geçerliliği, Cronbach alfa değeri 0.85 olarak rapor edilmiştir. Sosyal durumlar ve kişisel başarı durumları alt ölçekleri için sırasıyla 0.75 ve 0.79 değerleri bildirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında da Cronbach alfa katsayısı 0.88 olarak tespit edilmiş; test-tekrar test katsayısı ise 0.92 olarak belirtilmiştir.

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Orijinalinde 36 madde bulunan ölçek, Bjureberg ve diğerleri (2016) tarafından düzenlenerek 16 ölçekli kısa form halini almıştır. DDGÖ-16; duygu düzenleme güçlüğüne farklı alt boyutlarındaki değerlendirmeler için oluşturulmuştur. Bu alt boyutlar; “Açıklık”, “Amaçlar”, “Dürtü”, “Stratejiler” ve “Kabul etmeme” olarak adlandırılmıştır. Katılımcılar ölçekte verilen ifadelerle 5 seçenek üzerinden kendilerine en yakın olan seçeneği seçmelidir. 5 Seçenek sırasıyla; (1) Hemen hemen hiç %0-%10, (2) Bazen %11-%35, (3) Yaklaşık yarı yarıya %36-%65, (4) Çoğu zaman %66-%90, (5) Hemen hemen her zaman %91-%100 olarak belirlenmiştir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe, duygu düzenleme güçlüğüne de doğru orantıda yükseldiğini ifade edilmektedir (İ. Yiğit ve M. Yiğit, 2017). Türkçe ’ye adaptasyonu İ. Yiğit ve M. Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin adaptasyonunda, ölçeğin tümüne ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.92; “Amaçlar” alt boyutu için 0.84; “Dürtü” alt boyutu için 0.87; “Stratejiler” alt boyutu için 0.87; “Açıklık” alt boyutu için 0.84; “Kabul etmeme” alt boyutu için ise 0.78 olarak bulunmuştur (İ. Yiğit ve M. Yiğit, 2017).

2.3.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği- Kısa Form (BTÖ-12)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Freeston ve diğerleri (1994) tarafından Fransızca dilinde oluşturulmuş. Sonrasında İngilizce validasyon çalışması (Buhr, Dugas, 2002) gerçekleştirilmiştir. BTÖ-12 ise 27 maddelik orijinal formun, 12 maddeye kısaltılmış formudur. Carleton ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiş, beşli Likert tipi ve 12 maddeden oluşan bir öz-bildirim ölçeğidir. 5 seçenek sırasıyla; (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun, (5) Bana tamamen uygun, şeklinde sıralanmıştır. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin çalışmada kullanılabilmesi adına gereken izin e-posta yoluyla alınmıştır. Engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı olarak adlandırılan olan, iki faktörlü bir yapıya sahiptir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile başa çıkma esnekliği arasında negatif ($r=-.43$); eğitim stresi ile .41 pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur. Ölçekte puanlar yükseldikçe, belirsizliğe tahammülsüzlüğün de yükseldiği ifade edilmiştir. (Sarıçam vd., 2014).

2.4. Verilerin Toplanması ve Analiz

Araştırma verileri Google Forms üzerinden anketle toplanmıştır. Katılımcılar formu çevrimiçi linklerden erişerek doldurmuştur. Toplanan veriler SPSS programı üzerinden analiz edilmiştir. Veri setinin tanımlayıcı istatistikleri; frekans, yüzde, ortalama, standart sapma ve standart hata gibi değerlerle analiz edilmiştir. Değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisinin doğası ve gücü Pearson korelasyon testi ile tespit edilmiştir. Sosyo-demografik özellikler bazında yapılan iki gruplu karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, birden fazla grup bulunan durumlarda ise ANOVA testi tercih edilmiştir. Çalışmada alfa düzeyi olarak 0,05 belirlenmiştir. Birden fazla grubun karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık saptandığında, bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey HSD testi yapılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkinin tahmin edilmesi amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler

Katılımcıların kişisel bilgi formu ile elde edilen özelliklere göre dağılımı Tablo.1’de gösterilmiştir.

Tablo 1
Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken	Grup Adı	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	109	26.4
	Kadın	304	73.6
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	10	2.4
	Lise	50	12.1
	Yüksekokul	43	10.4
	Lisans	221	53.5
	Yüksek Lisans	72	17.4
	Doktora	17	4
Medeni Durum	Bekar	121	29.3
	Evli	292	70.7
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	196	47.5
	Çalışmıyorum	74	17.9
	Öğrenci	19	4.6
	Emekli	124	30.0

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %73,6’sı kadın (304 kişi), %26,4’ü ise erkektir (109 kişi). Katılımcıların eğitim düzeyine göre dağılımı incelendiğinde %2,4’ünün (10 kişi) ilköğretim, %12,1’inin (50 kişi) lise, %10,4’ünün (43 kişi) yüksekokul, %53,5’inin (221 kişi) lisans, %17,4’ ünün (72 kişi) yüksek lisans, %4’ünün (17 kişi) doktora olduğu görülmektedir. Katılımcılardan %70,7’sinin (292 kişi) evli olduğu, %29,3’ünün (121 kişi) ise bekar (nişanlı, boşanmış vs.) olduğu görülmektedir. Katılımcıların çalışma durumuna göre dağılımı incelendiğinde %47,5’inin (196 kişi) çalışıyorum, %17,9’unun (74 kişi) çalışmıyorum, %4,6’sının (19 kişi) öğrenci, %30,0 (124 kişi) emekli cevabını vermiştir.

Tablo 2
Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken Adı	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma
Yaş	413	18	60	45.64	10.91

Katılımcıların yaşları 18 ile 60 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 45,64 (ss= 10,91) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3
Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken Adı	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
						Değer	Std. Sapma	Değer	Std. Sapma
Anksiyete Seviyesi	413	21.00	71.00	37.45	10.96	.844	.120	.280	.240
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	413	12.00	60.00	35.50	10.23	.123	.120	-.664	.240
Duygu Düzenleme Güçlüğü	413	16.00	80.00	33.98	13.70	1.187	.120	1.020	.240
Bilişsel Çarpıtmalar	413	21.00	138.00	58.71	23.29	.743	.120	.133	.240

Tablo 3'te araştırmada ele alınan değişkenlerin betimleyici istatistik değerleri görülmektedir. Bağımlı değişkenlerin basıklık ve çarpıklık ölçümleri -2 ile +2 aralığında olduğundan, bu ölçütler dahilindeki değişkenlerin normal bir dağılıma sahip olduğu düşünülebilir (George ve Mallery, 2010). Toplam anksiyete seviyesi düzeyinin 21-71 arasında değiştiği (37,45±10,96), belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin 12-60 arasında değiştiği (35,50±10,23), duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin 16-80 arasında değiştiği (33,98±13,70) ve bilişsel çarpıtmalar düzeyinin 21-138 arasında değiştiği (58,71±23,29) olduğu tespit edilmiştir.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Yetişkinlerde anksiyete seviyesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel çarpıtmalar durumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon analizi ile çözümlenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4
Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler

Değişken	Anksiyete Seviyesi	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Duygu Düzenleme Güçlüğü	Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar)
Anksiyete Seviyesi	1	.425**	.552**	.459**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük		1	.597**	.598**
Duygu Düzenleme Güçlüğü			1	.762**
Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar)				1

*p <.05, ** p <.01

Yetişkinlerde Anksiyete Seviyesi ile; Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar) düzeyleri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı (sırasıyla $r=.425$, $r=.552$, $r=.459$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu katılımcılarda anksiyete seviyesi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel çarpıtmalar düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. Yetişkinlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile; Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar) düzeyleri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı (sırasıyla $r=.597$, $r=.598$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel çarpıtmalar düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. Yetişkinlerde Duygu Düzenleme Güçlüğü ile: Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar) düzeyi arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ($r=.762$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu katılımcılarda duygu düzenleme güçlüğü arttıkça bilişsel çarpıtmalar düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir.

Tablo 5
Yaş ile Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler

Değişken	Anksiyete Seviyesi	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Duygu Düzenleme Güçlüğü	Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar)
Yaş	-.218**	-.154**	-.334**	-.291**

*p <.05, ** p <.01

Yetişkinlerde Yaş ile; Anksiyete Seviyesi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar) düzeyleri arasında hafif düzeyde, Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı (sırasıyla $r=-.218$, $r=-.154$, $r=-.291$, $r=-.334$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu katılımcılarda yaş azaldıkça anksiyete seviyesi, belirsizliğe

tahammülsüzlük, duygu düzenleme gücü ve bilişsel çarpıtmalar düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir.

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Erkek ve kadın katılımcıların bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6
Cinsiyete Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları

Değişken		N	Ortalama	SS	T	df	p
Anksiyete	Erkek	109	33.36	9.87	-4.661	411	<.001**
Seviyesi	Kadın	304	38.93	10.98		411	
Belirsizliğe	Erkek	109	35.81	9.30	.361	411	
Tahammülsüzlük	Kadın	304	35.39	10.56		411	
Duygu	Erkek	109	31.30	11.08		411	.017*
Düzenleme	Kadın	304	34.95	14.42	-2.399	411	
Güçlüğü							
Bilişsel	Erkek	109	53.13	20.28	-2.945	411	.003**
Çarpıtmalar	Kadın	304	60.72	23.99		411	

*p <.05, ** p <.01

Erkekler ve kadınlar Anksiyete Seviyesi düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmışlardır. Kadın katılımcıların Anksiyete Seviyesi düzeyi (ort. 38,93; ss=10,98) erkek katılımcılarınkinden (ort. 33,36; ss=9,87) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p <.01). Erkekler ve kadınların Belirsizliğe Tahammülsüzlük düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Erkekler ve kadınlar Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmışlardır. Kadın katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi (ort. 34,95; ss=14,42) erkek katılımcılarınkinden (ort. 31,30; ss=11,08) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p <.05). Erkekler ve kadınlar Bilişsel Çarpıtmalar düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmışlardır. Kadın katılımcıların Bilişsel Çarpıtmalar düzeyi (ort. 60,72; ss=23,99) erkek katılımcılarınkinden (ort. 53,13; ss=20,28) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p <.01).

Evli ve bekar katılımcılar bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7
Medeni Duruma Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları

Değişken		N	Ortalama	SS	t	df	p
Anksiyete	Evli	292	37.07	10.47	-1.120	411	.263
Seviyesi	Bekar	121	38.40	12.08		411	
Belirsizliğe	Evli	292	35.09	10.37	-1.312	411	.190
Tahammülsüzlük	Bekar	121	36.53	9.86		411	
Duygu	Evli	292	33.12	12.85		411	
Düzenleme	Bekar	121	36.08	15.42	-2.007	411	.045*
Güçlüğü							
Bilişsel	Evli	292	57.35	22.46	-1.856	411	.064
Çarpıtmalar	Bekar	121	62.01	24.97		411	

*p <.05, ** p <.01

Evli ve bekar yetişkinlerin anksiyete seviyesi düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Evli ve bekar yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Evli ve bekar yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmışlardır. Bekar katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi (ort. 36,08; ss=15,42) Evli katılımcılarınkinden (ort. 33,12; ss=12,85) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p <.05). Evli ve bekar yetişkinlerin bilişsel çarpıtmalar düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Katılımcılarda “Yetişkinlerde anksiyete seviyeleri (hafif, orta, şiddetli) karşılaştırıldığında bağımlı değişken düzeyleri ile aralarında anlamlı fark var mıdır?” şeklinde belirlenen araştırma sorusunu yanıtlamak için varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8**Anksiyete Seviyesi Gruplarının Bağımlı Değişken Grupları ile Karşılaştırma Bulguları**

Değişken		N	Ort.	SS	df	F	p	Tukey
Bilişsel Çarpıtmalar	AnksiyeteYok	98	43.48	17.805	3	35.58	<.001**	4> 3.2> 1
	Hafif Seviye	124	57.31	20.149	409			
	Orta Seviye	112	61.74	20.909				
	Şiddetli Seviye	79	75.50	24.813				
	Toplam	413	58.71	23.291	412			
	AnksiyeteYok	98	28.38	7.921	3	33.79	<.001**	4> 3.2> 1
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Hafif Seviye	124	35.00	9.537	409			
	Orta Seviye	112	38.03	9.646				
	Şiddetli Seviye	79	41.51	9.450				
	Toplam	413	35.50	10.232	412			
	AnksiyeteYok	98	25.14	7.785	3	55.99	<.001**	4> 3> 2> 1
	Hafif Seviye	124	30.73	10.026	409			
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Orta Seviye	112	36.30	12.149				
	Şiddetli Seviye	79	46.78	16.089				
	Toplam	413	33.98	13.700	412			

*p <.05, **p <.01

Kategoriler: 1= “Anksiyete Yok” 2= “Hafif Seviye” 3= “Orta Seviye” 4= “Şiddetli Seviye”

Tabloda görüldüğü gibi anksiyete seviyesi grupları bilişsel çarpıtmalar düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Şiddetli Seviye” grubundaki katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeyi, “Orta Seviye”, “Hafif Seviye” ve “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Orta Seviye” ve “Hafif Seviye” gruplarındaki katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamakla beraber her iki grubun da bilişsel çarpıtmalar düzeyi, “Anksiyete Yok” grubunda bulunan katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Şiddetli Seviye” grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, “Orta Seviye”, “Hafif Seviye” ve “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Orta Seviye” ve “Hafif Seviye” gruplarındaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamakla beraber her iki grubun da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, “Anksiyete Yok” grubunda bulunan katılımcıların belirsizliğe

tahammülsüzlük düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Şiddetli Seviye” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, “Orta Seviye”, “Hafif Seviye” ve “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Orta Seviye” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, “Hafif Seviye” ve “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Hafif Seviye” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$).

Yetişkinlerde eğitim düzeyi ile bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9
Eğitim Düzeyleri ile Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları

Değişken		N	Ort.	SS	df	F	p	Tukey
Anksiyete Seviyesi	Yüksekokul ve Altı	103	58.03	23.447	3	1.755	.174	
	Lisans	221	59.18	23.179	409			
	Yüksek Lisans ve Üstü	72	59.44	23.926				
	Toplam	396	58.93	23.332	412		.800	
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Yüksekokul ve Altı	103	39.35	11.824	3	.223		
	Lisans	221	37.04	10.837	409			
	Yüksek Lisans ve Üstü	72	36.93	9.678				
	Toplam	396	37.62	10.927	412			
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Yüksekokul ve Altı	103	35.10	9.589	3	.777	.460	
	Lisans	221	35.83	10.581	409			
	Yüksek Lisans ve Üstü	72	35.19	10.475				
	Toplam	396	35.53	10.293	412			
Bilişsel Çarpıtmalar	Yüksekokul ve Altı	103	35.63	13.623	3	.105	.900	
	Lisans	221	33.59	13.387	409			
	Yüksek Lisans ve Üstü	72	33.98	15.067				
	Toplam	396	34.19	13.758	412			

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

Kategoriler: 1= “Yüksekokul ve Altı” 2= “Lisans” 3= “Yüksek Lisans ve Üstü”

Tabloda görüldüğü gibi eğitim düzeylerinde bağımlı değişkenler bakımından anlamlı fark bulunmamıştır.

Yetişkinlerde çalışma durumu ile bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10
Çalışma Durumları ile Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları

Değişken		N	Ort.	SS	df	F	p	Tukey
Anksiyete Seviyesi	Çalışıyorum	196	37.40	11.353	2	6.539	.002**	2>3
	Çalışmıyorum	93	40.56	12.319	410			
	Emekli	124	35.20	8.527				
	Toplam	413	37.45	10.969	412			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Çalışıyorum	196	35.89	9.738	2	1.786	.169	
	Çalışmıyorum	93	36.53	11.959	410			
	Emekli	124	34.10	9.506				
	Toplam	413	35.50	10.232	412			
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Çalışıyorum	196	34.33	13.536	2	19.214	<.001**	2>1>3
	Çalışmıyorum	93	40.03	16.887	410			
	Emekli	124	28.90	8.431				
	Toplam	413	33.98	13.700	412			
Bilişsel Çarpıtmalar	Çalışıyorum	196	60.53	23.325	2	13.251	<.001**	1.2>3
	Çalışmıyorum	93	65.77	26.838	410			
	Emekli	124	50.54	17.478				
	Toplam	413	58.71	23.291	412			

*p <.05, **p <.01

Kategoriler: 1= “Çalışıyorum” 2= “Çalışmıyorum” 3= “Emekli”

Tabloda görüldüğü gibi çalışma durumu grupları bazı bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre;

“Çalışmıyorum” grubundaki katılımcıların anksiyete seviyesi düzeyi, “Emekli” grubunda bulunan katılımcıların anksiyete seviyesi düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p<0,01). Öte yandan “Çalışmıyorum” ile “Çalışıyorum” gruplarındaki katılımcıların ve “Çalışıyorum” ile “Emekli” gruplarındaki katılımcıların anksiyete seviyesi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (sırasıyla p=.054, p=.179). Çalışma gruplarında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi bakımından anlamlı fark bulunmamıştır. “Çalışmıyorum” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, “Çalışıyorum” ve “Emekli” gruplarındaki katılımcılardan, “Çalışıyorum” grubunda bulunan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü

düzeyi ise “Emekli” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Çalışıyorum” ve “Çalışmıyorum” gruplarındaki katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamakla beraber her iki grubun da bilişsel çarpıtmalar düzeyi, “Emekli” grubunda bulunan katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$).

3.4. Regresyon Analizi Bulguları

Yapılan regresyon analizlerinde VIF değerleri 10’nun altında (sırasıyla VIF= 1,682, 2,575, 2,578), Durum İndeksi değerleri 30’un altında (sırasıyla CI=6.607, 10.836, 10.871) ve Durbin-Watson değeri 2’ye yakın (2,038) bulunmuştur. Uç değerler için Cook’s Distance değeri incelenmiş (maksimum değer 0.045) ve araştırma için uygun bulunmuştur.

Yetişkinlerde bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyete seviyesini yordamakta mıdır? sorusunun yanıtı regresyon analizi ile verilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 11’de gösterilmiştir.

Bağımlı değişken: Anksiyete Seviyesi

Bağımsız değişkenler: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilişsel Çarpıtmalar

Tablo 11

Araştırma Değişkenlerinin Anksiyete Seviyesini Yordama Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	P
Sabit	19.121	1.637		11.682	<.001
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.148	.057	.138	2.606	.009
Duygu Düzenleme Güçlüğü	.349	.052	.436	6.668	<.001
Bilişsel Çarpıtmalar	.021	.031	.044	.672	.502
R= .565	R ² = .320				
F= 64.07	p <.01				

Kurulan regresyon modelinde; Belirsizliğe Tahammülsüzlük (B= .148) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü (B= .349) Anksiyete Seviyesini anlamlı olarak yordamaktadır (F= 64,07; R= ,565, R²= ,320; p <.01). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Anksiyete Seviyesindeki varyansın (değişimin) %32’ sini açıklamaktadır. Bilişsel Çarpıtmaların ise Anksiyete Seviyesini anlamlı olarak yordamadığı gözlemlenmiştir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde anksiyete seviyesi ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan bağımlı değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri incelenmiş, sosyo-demografik özelliklerle bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiş ve sosyo-demografik temelde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı fark olup olmadığı araştırılmış. Ayrıca yetişkinlerde anksiyete seviyesinin araştırma için belirlenen bağımlı değişkenleri (bilişsel çarpıtmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü) yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Araştırmanın temel sorularından olan “Yetişkinlerde anksiyete seviyesi ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu yapılan korelasyon çalışması sonucunda anksiyete seviyesi ile bilişsel çarpıtmalar düzeyi arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ($r=.459$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu katılımcılarda anksiyete seviyesi arttıkça bilişsel çarpıtmalar düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. Literatürü incelediğimizde bu sonuç, Bulut ve diğerlerinin (2020) sistematik derlemesindeki bulgularla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada hem sağlıklı bireylerde hem de anksiyete veya depresyon tanısı almış bireylerde bilişsel çarpıtmalar ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde Öztürk ve Ay (2020) sosyal kaygı düzeyi ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamış; Eryılmaz (2022) ise genel kaygı düzeyleri ile bilişsel çarpıtma eğilimlerinin ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Ayrıca Avcu (2023), özellikle felaketleştirme ve olumlu bilgiyi küçümseme gibi belirli bilişsel çarpıtmaların anksiyete üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermiştir. Kuru'nun (2015) sosyal anksiyete bozukluğu tanısı konmuş bireylerle yürüttüğü karşılaştırmalı çalışmasında da benzer şekilde, hasta grubunun tüm bilişsel çarpıtma türlerinde anlamlı biçimde daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, mevcut araştırmanın bulgularını desteklemekte ve anksiyetenin yalnızca genel bir duygu durumu değil, aynı zamanda bireyin bilgi işleme süreçlerine sistematik etkide bulunan bir unsur olduğunu göstermektedir. Koçberber'in (2023) çalışması da bu çerçeveyi genişleterek, bilişsel çarpıtmaların sadece ruhsal bozukluklarla sınırlı kalmayıp, bireylerin saldırganlık gibi ileri düzey davranışsal sorunlara meyiletmesine neden olabileceğini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, mevcut bulgu literatürdeki geniş yelpazedeki araştırmalarla tutarlılık göstermekte ve anksiyete düzeyinin artmasının, bireyin gerçekliği algılama ve değerlendirme biçimlerinde

bozulmaya neden olabileceğini, bunun da bilişsel çarpıtmaları artırarak psikolojik işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler doğurabileceğini işaret etmektedir.

Araştırmada kullanılan değişkenlerin (anksiyete seviyesi, bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük) kendi arasında korelasyonel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusu korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda tüm değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Anksiyete seviyesinin bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile orta düzeyde ve pozitif ilişkisi vardır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel çarpıtmalar ile orta düzeyde ve pozitif ilişkisi vardır. Duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel çarpıtmalarda ise yüksek düzeyde ve pozitif ilişki vardır. Bu bulgu değişkenlerden herhangi birinin düzeyinin artması halinde diğer değişkenlerin de düzeylerinin artacağı anlamına gelmektedir.

Araştırmanın bir diğer temel sorusu olan “Yetişkinlerde bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyete seviyesini yordamakta mıdır? “sorusunun yanıtı, yapılan doğrusal regresyon analizi ile verilmiştir. Kurulan regresyon modelinde; Belirsizliğe Tahammülsüzlük ($B = .148$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ($B = .349$) Anksiyete Seviyesini anlamlı olarak yordamaktadır ($F = 64,07$; $R = .565$, $R^2 = .320$; $p < .01$). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Anksiyete Seviyesindeki varyansın (değişimin) %32’ sini açıklamaktadır. Bilişsel Çarpıtmaların ise Anksiyete Seviyesini anlamlı olarak yordamadığı gözlemlenmiştir. İlk iki araştırma sorusunda bulunan bulgulara değişkenler arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuş ve bunların literatür ile uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Değişkenler arasında bulunan anlamlı ilişkiler birbirlerini aynı zamanda yordadıkları konusunda öngörü oluşturmuştur. Analiz sonuçları Bilişsel Çarpıtmalar dışında bu öngörünün doğru olduğu kanıtlar niteliktedir. Bilişsel Çarpıtmaların anksiyeteyi yordamama bulgusunun birkaç olası nedeni bulunmaktadır. Öncelikle, katılımcıların anksiyete düzeylerini etkileyen daha baskın değişkenlerin (örneğin; çevresel stres etkenleri, travmatik yaşantılar veya biyolojik yatkınlıklar) etkisi bilişsel çarpıtmaların etkisini gölgeleyebilir. Ayrıca, bilişsel çarpıtmaların anksiyete üzerindeki etkisinin dolaylı yollarla (örneğin duygu düzenleme becerileri veya başa çıkma stilleri aracılığıyla) ortaya çıkması da bu doğrudan ilişkiyi zayıflatmış olabilir. Öte yandan, ikinci ve üçüncü araştırma soruları analizlerinde çıkan sonuçların literatür ile çoğunlukla uyumlu olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin, Aktepe ve Tolan (2021), belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlükleri arasında güçlü bir ilişki saptamış ve bu ilişkinin anksiyete düzeyini arttırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Gözel

ve diğerkleri (2024), belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olduğunu, bu çarpıtmaların da duygu düzenleme süreçlerini olumsuz etkilediğini vurgulamıştır. Özellikle “hep ya da hiç” gibi düşünme kalıpları, bireylerin belirsiz durumlarla başa çıkma larını zorlaştırmakta ve anksiyeteyi pekiştirmektedir.

Araştırma bulgularını destekleyen bir diğerk önemli çalışma, Carleton’un (2016a, 2016b) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, bireyin bilgi eksikliği karşısında gösterdiği bilişsel tepkilerle ilişkilendirmesi ve bu tepkilerin kaygıyı sürdüren mekanizmalar olarak işlemesi yönündeki bulgularıdır. Aynı şekilde, Gratz ve Roemer (2004) ile Aldao ve diğerkleri (2010), duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyete semptomlarını yoğunlaştıran bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Çıkrık (2024) ve Kılıç (2021) gibi güncel araştırmalarda da belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönlü ilişkiler gözlemlenmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki yüksek düzeyli ilişki ise Babacan (2024) ve Ergin (2022) tarafından da ortaya konmuş; duygusal süreçlerde yaşanan bozulmanın, bilişsel çarpıtmaları artırdığı ifade edilmiştir.

Bu bağlamda, çalışmanın bulguları, literatürde sunulan bulgularla büyük ölçüde örtüşmekte ve duygu düzenleme güçlüğü, bilişsel çarpıtmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki çok yönlü, karşılıklı etkileşimleri doğrulamaktadır. Araştırma bulgularının klinik uygulamalara katkısı bakımından da önemli olduğu düşünülmekte; çünkü bireylerde anksiyeteyi azaltmaya yönelik müdahalelerde yalnızca kaygıya değil, aynı zamanda bilişsel çarpıtmalara, duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe de odaklanması gerektiği önerilmektedir.

“Yetişkinlerde anksiyete seviyeleri (hafif, orta, şiddetli) karşılaştırıldığında bağımlı değişken düzeyleri ile aralarında anlamlı fark var mıdır ?” sorusunun yanıtı için öncelikle Beck Anksiyete Ölçeğinin yorumlanmasında kullanılan puanlamaya dikkat edilerek, verdikleri cevapların toplamı 0 ile 7 arasında olan katılımcılar “Anksiyete Yok” grubuna, cevapları toplamı 8 ile 15 arasında olan katılımcılar “Hafif Seviye” grubuna, cevapları toplamı 16 ile 24 arasında olan katılımcılar “Orta Seviye” grubuna, cevapları toplamı 25 ve üzerinde olan katılımcılar ise “Şiddetli Seviye” grubuna dahil edilmiştir. Sorunun yanıtı Anova ile verilmiş ve gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Şiddetli Seviye” grubundaki katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeyi, “Orta Seviye”, “Hafif Seviye” ve “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların bilişsel çarpıtmalar

düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Orta Seviye” ve “Hafif Seviye” gruplarındaki katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamakla beraber her iki grubun da bilişsel çarpıtmalar düzeyi, “Anksiyete Yok” grubunda bulunan katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Şiddetli Seviye” grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, “Orta Seviye”, “Hafif Seviye” ve “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Orta Seviye” ve “Hafif Seviye” gruplarındaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamakla beraber her iki grubun da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, “Anksiyete Yok” grubunda bulunan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Şiddetli Seviye” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, “Orta Seviye”, “Hafif Seviye” ve “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Orta Seviye” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, “Hafif Seviye” ve “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Hafif Seviye” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, “Anksiyete Yok” gruplarında bulunan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). Bu bulgu araştırmada yapılan korelasyon ve regresyon analizi ile aynı sonuçları destekler niteliktedir. Beck Anksiyete Ölçeğinin sunduğu anksiyete seviyeleri ile daha detaylı bir sonuç oluşmasına yardımcı olmuştur. Sonuçlara göre daha yüksek anksiyete seviyesinde olan bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel çarpıtmalar daha fazla görülmektedir.

Yetişkinlerin yaşları ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması için korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda yetişkinlerde yaş ile anksiyete seviyesi, bilişsel çarpıtmalar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasından hafif düzeyde ve negatif, duygu düzenleme güçlüğü ile orta düzeyde ve negatif ilişki vardır ($p<0,01$). Bu bulgu yetişkinlerde yaş arttıkça anksiyete seviyesinin, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, duygu düzenleme güçlüğüne ve bilişsel çarpıtmaların azaldığı anlamına gelmektedir. Bulgular, özellikle Twenge’nin (2000) meta-analiz çalışmasıyla örtüşmektedir; bu çalışmada genç bireylerin yaşlı bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde anksiyete yaşadıkları saptanmıştır. Charles ve diğerleri (2001) da benzer biçimde, yaşlı bireylerin yaşam deneyimleri doğrultusunda anksiyeteyi daha etkili yönettiklerini ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olduğunu ifade etmektedir. Kılıç

(2023) tarafından yapılan çalışma da, 18-29 yaş grubunun duygu düzenleme güçlüğü puanlarının 45-68 yaş grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bulgular, bilişsel çarpıtmalar açısından da literatürle paralellik göstermektedir. Yıldırım (2018) ve Eryılmaz (2022), genç yaş gruplarının (özellikle 18–25) daha fazla bilişsel çarpıtma eğiliminde olduğunu ifade etmiş; yaşla birlikte çarpıtma düzeylerinde düşüş yaşandığını göstermiştir. Aynı şekilde, Kılıç'ın (2023) belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine yaptığı çalışmada da genç bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaş ilerledikçe belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anlamlı şekilde azaldığı belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin yaşla birlikte daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdiği, belirsiz durumlara karşı daha esnek ve tolere edici olabildikleri şeklinde yorumlanabilir. Ancak, Kethüda (2017) tarafından bildirilen, yaş arttıkça anksiyete düzeyinin arttığını gösteren bulgular, mevcut araştırma ile çelişmektedir. Bu tür çelişkiler, örneklem farklılıkları, ölçüm araçları, kültürel bağlam ve yaş gruplarının genişliği gibi metodolojik değişkenlerden kaynaklanabilir.

Sonuç olarak, mevcut çalışma yaştan, bireylerin hem duygusal hem de bilişsel işleyişleri üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu; yaş arttıkça psikolojik esnekliğin, duygu düzenleme becerilerinin ve bilişsel dengeleyici mekanizmaların güçlendiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, yaş faktörünün yalnızca demografik bir değişken değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir yapı olduğunu göstermektedir.

Yetişkinlerin eğitim düzeyi ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması için öncelikle katılımcıların kişisel bilgi formunda verdiği cevaplar incelenmiştir. Araştırma verilerinin daha doğru sonuçlar vermesi amacıyla eğitim düzeyi grupları oluşturularak, gruptaki katılımcı sayısı birbirine yaklaştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda İlkokul, Lise, ve Yüksekokul mezunları “Yüksekokul ve Altı” grubuna, Lisans mezunları en büyük grup olduğu için sadece o katılımcıları içeren “Lisans” grubuna, Yüksek Lisans ve Doktora mezunları ise “Yüksek Lisans ve Üstü” grubuna dahil edilmiştir. Araştırma sorusunun cevabı Anova ile verilmiş, eğitim düzeylerinde bağımlı değişkenler bakımından anlamlı fark bulunamamıştır. Literatürde farklı sonuçlar bulan bazı araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Kervancıoğlu (2016), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma gibi bilişsel çarpıtmaların, lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerde daha az görüldüğünü belirtmiştir. Benzer şekilde, Koçal (2021), ilkököl mezunlarının Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nden aldıkları puanların diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu durum, eğitim seviyesinin düşünme biçimlerini etkileyebileceğini ve daha yüksek eğitim düzeyine sahip

bireylerin bilişsel esneklik kazanarak çarpıtmalara daha az eğilimli olabileceğini düşündürmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük açısından da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Daros ve diğerleri (2021), eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin bilgiye ulaşma yollarının çeşitlendiğini ve problem çözme ile alternatif düşünme becerilerinin geliştiğini, bunun da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde azalmaya katkı sağladığını belirtmiştir. Araştırmada eğitim düzeyine bağlı farkların görülmemesi, örneklem grupları, ölçeklerin duyarlılığı ya da kültürel etkiler gibi metodolojik faktörlerle açıklanabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulunmamış olsa da, önceki çalışmaların bir kısmı eğitim seviyesinin özellikle bilişsel çarpıtmalar ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi bilişsel temelli değişkenlerde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum, daha büyük ve dengeli örneklemle yapılacak ileri araştırmaların önemini ortaya koymaktadır.

Yetişkinlerin çalışma durumu ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması için öncelikle katılımcıların kişisel bilgi formunda verdiği cevaplar incelenmiştir. Araştırma verilerinin daha doğru sonuçlar vermesi amacıyla çalışma durumu grupları oluşturularak, gruptaki katılımcı sayısı birbirine yaklaştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda “Öğrenci” grubu “Çalışmıyorum” grubuna dahil edilmiştir. Araştırma sorusunun cevabı Anova ile verilmiştir. “Çalışmıyorum” grubundaki katılımcıların anksiyete seviyesi düzeyi, “Emekli” grubunda bulunan katılımcıların anksiyete seviyesi düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). Öte yandan “Çalışmıyorum” ile “Çalışıyorum” gruplarındaki katılımcıların ve “Çalışıyorum” ile “Emekli” gruplarındaki katılımcıların anksiyete seviyesi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (sırasıyla $p=.054$, $p=.179$). Çalışma gruplarında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi bakımından anlamlı fark bulunmamıştır. “Çalışmıyorum” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, “Çalışıyorum” ve “Emekli” gruplarındaki katılımcılardan, “Çalışıyorum” grubunda bulunan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ise “Emekli” grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). “Çalışıyorum” ve “Çalışmıyorum” gruplarındaki katılımcıların bilişsel çarpıtmalar düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamakla beraber her iki grubun da bilişsel çarpıtmalar düzeyi, “Emekli” grubunda bulunan katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0,01$). Bu bulgular, yapılan bazı araştırmalarla da örtüşmektedir. Hamamcı ve Çetin (2023), bireylerin çalışma durumlarına göre bilişsel çarpıtma düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını;

çalışmayan bireylerin "zihin okuma" ve "olumsuzu büyütme" gibi çarpıtmalara daha fazla başvurduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada, çalışan bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha işlevsel şekilde kullandıkları ve sosyal problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Karataş (2019) ise çalışmayan bireylerin, çalışanlara kıyasla daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını, bunun da romantik ilişki doyumlarını ve kişilerarası etkileşim kalitesini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca Babacan (2024), iş güvencesizliği ve istikrarsız çalışma koşullarının, bireylerin anksiyete düzeylerini ve bilişsel çarpıtma eğilimlerini artırdığını; özellikle çalışmayan bireylerin dışsal kontrol odağına yönelerek daha fazla suçlayıcı ve felaketleştirici düşünce geliştirdiklerini rapor etmiştir. Bu bulgular, çalışmamanın psikolojik işleyiş üzerindeki olumsuz etkilerini açık biçimde göstermekte, duygusal regülasyon ve bilişsel esnekliğin, iş yaşamına katılım ile güçlendiğini desteklemektedir.

Yetişkinlerin cinsiyeti ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Erkekler ve kadınlar Anksiyete Seviyesi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilişsel Çarpıtmalar düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmışlardır. Kadın katılımcıların Anksiyete Seviyesi düzeyi (ort. 38,93; ss=10,98) erkek katılımcılarınkinden (ort. 33,36; ss=9,87) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < .01$). Kadın katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi (ort. 34,95; ss=14,42) erkek katılımcılarınkinden (ort. 31,30; ss=11,08) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Kadın katılımcıların Bilişsel Çarpıtmalar düzeyi (ort. 60,72; ss=23,99) erkek katılımcılarınkinden (ort. 53,13; ss=20,28) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < .01$). Erkekler ve kadınların Belirsizliğe Tahammülsüzlük düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, cinsiyete dayalı psikolojik farklılıklara dair literatürle büyük ölçüde uyumludur. Nitekim Darol (2022) ve Coşkun (2022), kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu, bunun sosyal roller, hormonal değişkenlik ve stresli yaşam olaylarına verilen tepkilerle ilişkili olabileceğini vurgulamışlardır. Seedat ve diğerleri (2009) ise kadınların erkeklere oranla daha fazla anksiyete bozukluğu yaşadıklarını; ancak erkeklerin bu durumu daha az rapor ettiğini, bazı durumlarda ise belirli anksiyete türlerine daha yatkın olabildiklerini ifade etmektedir. Bilişsel çarpıtma düzeyleri açısından da benzer bir eğilim görülmektedir. Kervancıoğlu (2016), Koçal (2021) ve Eryılmaz (2022) gibi araştırmacılar, kadınların erkeklere göre daha yüksek bilişsel çarpıtma puanlarına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu farkın, kadınların içe dönük düşünme eğilimleri, ruminatif başa çıkma stratejileri ve toplumsal beklentilerin oluşturduğu baskılarla ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü açısından ise

bulgular farklılık göstermektedir. Bazı araştırmalarda erkeklerin daha fazla zorluk yaşadığı ifade edilse de (örneğin Kılıç, 2023), mevcut çalışmada kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olması, kadınların duygularını tanıma ve ifade etme eğilimlerinin daha fazla olması nedeniyle yaşadıkları duygusal yoğunlukla ilişkili olabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni açısından ise bulgular karışıktır. Mevcut çalışmada anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamakla birlikte, bazı araştırmalar kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Eryılmaz, 2022; Kılıç, 2023; Gentes ve Ruscio, 2011). Bu tür tutarsızlıklar, örneklem farklılıkları, kullanılan ölçekler ve sosyokültürel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Genel olarak, araştırma bulguları cinsiyetin psikolojik değişkenler üzerindeki etkisini destekler niteliktedir; ancak bu ilişkinin çok boyutlu olduğu ve yalnızca biyolojik değil, psikososyal ve kültürel etmenlerle birlikte ele alınması gerektiği açıktır.

Yetişkinlerin cinsiyeti ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması öncelikle katılımcıların “Evli” ve “Bekar” olarak ayrılabilmesi için kişisel bilgi formunu doldururken nişanlı, dul, boşanmış vb. durumları da “Bekar” olarak işaretlemeleri gerekmektedir. Sorunun yanıtı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir. Evli ve bekar yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaşmışlardır. Bekar katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi (ort. 36,08; ss=15,42) Evli katılımcılarınkinden (ort. 33,12; ss=12,85) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Evli ve bekar yetişkinlerin anksiyete seviyesi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtmalar düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular, evli bireylerin daha istikrarlı sosyal destek sistemlerine sahip olmalarının, duygularını düzenleme konusunda avantaj sağlamış olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Eryılmaz’ın (2022) araştırmasında da benzer biçimde bekar bireylerin duygu düzenleme açısından daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermesiyle örtüşmektedir. Öte yandan, anksiyete düzeyleri açısından anlamlı fark bulunmaması, literatürdeki çelişkili bulgularla da uyumludur. Örneğin Darol (2022), kadınlarda evli bireylerin, erkeklerde ise bekar bireylerin daha yüksek anksiyete düzeyine sahip olduğunu; Kethüda (2017) ise evlilik uyumu düşük bireylerde anksiyete seviyesinin arttığını bildirmiştir. Bu sonuçlar, evlilik durumundan çok, evlilik kalitesinin belirleyici olabileceğine işaret etmektedir. Bilişsel çarpıtmalar bakımından anlamlı fark çıkmaması, Koçal (2021) ve Ergin (2022) gibi araştırmalarla paralellik göstermektedir. Ancak Eryılmaz (2022) ve Yıldırım (2018), bekar bireylerde bilişsel çarpıtma puanlarının daha yüksek olduğunu, evlilik süresi arttıkça çarpıtma eğilimlerinin azaldığını belirtmiştir. Bu durum, sadece medeni durumun değil,

evlilikte geçirilen süre ve yaşantıların da bilişsel yapılar üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük açısından anlamlı fark bulunmaması ise dikkat çekicidir; çünkü bazı çalışmalarda (Eryılmaz, 2022; Kılıç, 2023), bekar bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Genel olarak, çalışmanın bulguları duygu düzenleme güclüğü dışında medeni durumun bağımlı değişkenler üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ortaya koymakta, fakat literatürdeki çeşitlilik bu ilişkinin çok boyutlu yapısına dikkat çekmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; 2024/2025 yılında Türkiye’ de yaşamış, çalışmış veya eğitim gören bireylerin katılımcı olarak yer aldığı, anksiyete seviyesi ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye ve bu ilişkide duygu düzenleme gücüğü ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünün incelendiğı çalışmada;

Anksiyete seviyesi ile bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme gücüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğı,

Bilişsel çarpıtmalar ile duygu düzenleme gücüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğı,

Duygu düzenleme gücüğü ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğı,

Ayrıca duygu düzenleme gücüğünün ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete seviyesini yordadığı ancak bilişsel çarpıtmaların anksiyete seviyesini yordamadığı gözlemlenmiştir.

Beck anksiyete ölçeğı ile belirlenen anksiyete seviyelerinin (anksiyete yok, hafif, orta, şiddetli) bilişsel çarpıtmalar ile olan ilişkisinde şiddetli seviyede anksiyetesi olan katılımcıların diğer tüm gruplardan fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğı, hafif ve orta seviye grubundaki katılımcılar arasında anlamlı bir fark olmamakla beraber iki grubun da anksiyete yok grubundaki katılımcılardan daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğı bulgusuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde;

Katılımcıların yaşları arttıkça anksiyete seviyesi, bilişsel çarpıtma, duygu düzenleme gücüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azaldığı,

Eğitim düzeyleri ile bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı,

Çalışmayan katılımcıların, emekli katılımcılardan daha fazla anksiyete sahip olduğı, çalışmayan katılımcıların çalışan ve emekli katılımcılardan daha fazla duygu düzenleme gücüğü yaşadığı, çalışanların da emekli katılımcılardan daha fazla duygu düzenleme gücüğü yaşadığı, çalışmayan ve çalışan katılımcılarında arasında bilişsel çarpıtmalar düzeyi bakımından anlamlı fark olmasa da her iki grubun da emekli katılımcılardan daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğı,

Kadınların erkeklere kıyasla anksiyete, bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha fazla olduğu,

Bekar katılımcıların evli katılımcılardan daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı tespit edilmiştir.

Öneriler

Yapılan araştırmada, katılımcıların tamamı Türkiye’ de yaşayan, çalışan ve/veya eğitim gören kişilerden seçilmiştir. Bu durum çalışmaya bazı sınırlılıklar getirmiştir. Gelecek zamanlarda yapılacak olan çalışmaların farklı ülkeler, coğrafyalar ve kültürlerde aynı şartlarla yapılması araştırma sonuçlarının küresel anlamda kabul görmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın sosyo-demografik özelliklerle alakalı da sınırlılıkları bulunmaktadır. Medeni durumlar için “Evli” ve “Bekar” olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve değişkenlerle ilişkileri bu gruplar üzerinden incelenmiştir. Medeni durumlar incelenirken araştırmaya “Nişanlı”, “Boşanmış” gibi farklı gruplar eklenmesi katılımcıların medeni durumları ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin daha detaylı incelenmesini sağlayacaktır. Aynı şekilde çalışma durumları ve eğitim düzeyleri için daha detaylı grupların oluşturulmasının araştırma bulgularına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öte yandan, araştırma değişkenleri ile ilişkisinin değerlendirilmesi için kişisel bilgi formunda daha fazla sosyo-demografik özellik alınmasının literatüre değerli bilgiler sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadaki bir diğer sınırlılık değişkenlerin kendi aralarındaki ve sosyo-demografik özelliklerle olan ilişkileri incelenirken kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının kullanılmamasıdır. Yapılan analizlerde, ölçeklerin çoğunluğunda toplam puanlar kullanılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda ölçeklerin alt boyutlarının araştırmaya dahil edilmesi, farklı ölçekler kullanılması, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha detaylı incelenmesini ve bulguların güvenilirliğinin artmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada ana değişken olarak anksiyetenin kullanımı başka bir sınırlılığın oluşmasına sebebiyet vermiştir. İleride yapılacak olan araştırmalarda, diğer değişkenlerle arasında ilişkiler araştırılırken anksiyetenin yanında depresyon vb. psikolojik rahatsızlıkların da araştırmaya dahil edilmesinin bulguları daha detaylı ve güvenilir hale getireceği düşünülmektedir.

Araştırmada, anksiyete, bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri seçilerek aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kavramlar, literatürde ayrı ayrı ele alınmış olsa da dört değişkenin birlikte değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bulgular, psikolojik müdahalelerde bu faktörlerin sadece ayrı ayrı ele

alınmasından öte, bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesinin önemine dikkat çekmektedir. Böylece, terapötik müdahalelerde bu faktörlerin etkileşimi dikkate alınarak daha etkili stratejiler oluşturulabilir. Bu doğrultuda, araştırma sonuçlarının hem klinik uygulamalar hem de akademik literatür açısından değerli bilgiler sunduğu ve gelecekte bu kavramları ele alan çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Daha kapsamlı ve derinlemesine araştırmalar, psikolojik kavramlar arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına, internette ve sosyal medyada ortaya çıkan bilgi kirliliğinin önlenmesine ve bilimsel bilgi birikiminin zenginleşmesine önemli ölçüde katkıda bulunacaktır.



KAYNAKÇA

- Acar, T. (2025). Duygu Düzenleme Konusunda Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, s. 80-87.
- Aktepe, S., ve G., T. (2021). Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük: Depresyon, anksiyete ve stresle olan ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, s. 36(2), 89–102.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), s. 217–237.
- Alsancak-Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Journal of Clinical Psychiatry*, 21(2), s. 184-192.
- Altıparmak, P., ve Deniz, M. E. (2025). The Effect of Logotherapy and Positive Psychology-Based Group Intervention on Intolerance of Uncertainty. *Universal Academic Research Academy Journal*.
- Aral, A. E. (2022). *Bipolar Ve Unipolar Depresif Epizod Sırasında Bilişsel Hatalar Ve Mükemmeliyetçilik* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Ardanç, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Arpacı, F. (2005). *Farklı boyutlarıyla yaşlılık*. Ankara: Kültür Yayınları.
- Avci, M. G. (1995). *Beck Anksiyete Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Avcu, Y. (2023). *Genç İşsizlerde Bilişsel Çarpıtmaların Depresyon ve Anksiyete Üzerine Etkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi .
- Babacan, S. N. (2024). *Bir Diyetisyene Başvuran Fazla Kilolu Bireylerde Yeme Bağımlılığı İle Bilişsel Çarpıtmalar Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Başer, İ. G., Astar, M., ve Saltukoğlu, G. (2023). Duygu Düzenleme Güçlükleri, Savunma Stilleri ve Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan Ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (21), s. 457–478.

- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., ve Steer, R. (1988, December). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol.*, 56(6), s. 893-7.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (N. H. Şahin, çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L., . . . Gratz, K. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, s. 284–296.
- Boswell, J., Thompson-Hollands, J., Farchione, T., ve Barlow, D. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), s. 630–645.
- Bozkurt, B., Güler, M., ve Gülgez, Ö. (2024). Attachment Styles and Intolerance of Uncertainty as Predictors of Generalized Anxiety in Adults. *International Journal of Turkish Studies*, 12 (3), s. 1148-1168.
- Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, s. 931–946.
- 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*, s. 222–236.
- Bulut, M., Mercan, N., ve Yüksel, Ç. (2020). Bilişsel Çarpıtma Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki: Sistemik Derleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 215-226 .
- Campbell-Sills, L., ve Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*, s. 542–559.
- Carleton, R. N. (2016a). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, s. 30–43.
- Carleton, R. N. (2016b). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, s. 5–21.

- Carleton, R. N., Norton, M. A., ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, s. 105-117.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., ve Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, s. 136-151.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., ve Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), s. 68–82.
- Coşkun, H. Y. (2022). *18-65 Yaş Arası Bireylerde Yaşam Kalitesinin Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Anksiyete Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Covin, R., Dozois, D., Ognewicz, A., ve Seeds, P. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). 297-322. *International Journal of Cognitive Therapy*.
- Çelik, N. (2023, Temmuz). *Anksiyete Ve Depresif Bozukluklarda Anksiyete Duyarlılığı Ve Bilişsel Esnekliğin Semptom Şiddetine Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Çıkrık, S. (2024). *Yetişkinlerde Dental Anksiyete, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Darol, E. S., ve Karapınar, A. (2022). Cinsiyet ve Medeni Durum ile Stres Zemininde Oluşan Bazı Hastalıkların İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 263-272.
- Demir, V. (2015, Ekim). *Anksiyete ve Psikoloji Kuramları*. tavsiyeediyorum.com: https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_15471.htm adresinden alındı (Erişim Tarihi:10 Haziran 2025)
- Dryman, M. T., ve Heimberg, R. G. (2018, Kasım). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, s. 17–42.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., ve Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), s. 593–606.

- Dugas, M. J., Laugesen, N., ve Bukowski, W. M. (2012, Ağustos). Intolerance of uncertainty, fear of anxiety, and adolescent worry. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(6), s. 863–70.
- Ece, F. (2022). *Dünya Danışmanlık ve Psikoloji Merkezi*. Dünya Danışmanlık Merkezi: <https://www.dunyadanismanlikmerkezi.com> adresinden alındı (Erişim Tarihi:10 Haziran 2025)
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: A review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), s. 280–300.
- Ekemen, P. (2015). *Anksiyete Bozukluğu Olan Çocuklarda Anksiyete Duyarliliği, Bağlanma, Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Benlik Kavramı* [Yüksek Lisans Tezi]. Gediz Üniversitesi.
- Engin, E., ve Çam, O. (2014). *Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği bakım sanatı*. İstanbul Tıp Kitapevi.
- Ergin, E. (2022). *Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ile Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Eryılmaz, O. (2022). *Kaygının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ile İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, J., Dugas, M. J., ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality ve Individual Differences*, s. 791–802.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personalit*, 18, s. 108–143.
- 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), s. 923–933.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10a ed.). Boston: Pearson.
- Giden, O. (2021). *Psikoloji Kuramlarına Göre Anksiyete*. Kampüste Ne Var: <https://www.kampustenevar.com/kategori-bilim-ve-teknoloji/psikoloji-kuramlarina-gore-anksiyete> adresinden alındı (Erişim Tarihi:8 Haziran 2025)

- Gözel, H., Topkaya, N., ve Şahin, A. (2024). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlükleri: Psikolojik sağlamlık üzerine etkiler. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, s. 45–58.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), s. 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, s. 271–299.
- Hamamci, Z., ve Çetin, C. (2023). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Sosyal Sorun Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10(92), s. 300–312.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kayacı-Emre, M., ve Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2021). Sınırdaki Kişilik Bozukluğu Tedavisinde Diyalektik Davranış Terapisi: Terapinin Etkililiği, Terapi Sonuçları ve Terapiyi Bırakmayı Yordayan Faktörler. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10, s. 355-368.
- Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumunu Yordama Gücü* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kethüda, T. (2017). *18-80 Yaş Arası Evli Kadınların Serviks Kanseri Ve Hpv Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Evlilik Uyumlari, Depresyon Ve Anksiyete Düzeyleri Açısından Değerlendirilmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Kılıç, H. S. (2023). *Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde Sağlık Kaygısı: Bedensel Belirtiler Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Sağlık Kaygısı Arasındaki İlişkide Anksiyete Duyarlılığı Ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolünün İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Koçal, Z. Ş. (2021). *Orta Yetişkinlik Döneminde Yaşam Doyumu İle Bilişsel Hatalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Koçberber, Ç. (2023). *Aygın Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kadınlarda Şiddete Karşı Tutumun Bilişsel Çarpıtmalar Ile İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Konuk, S. (2021). *Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Kuru, E. (2015). *Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Bilişsel Çarpıtmalar* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., ve Fresco, D. M. (2005, Aralık). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 10, s. 1281–1310.
- Narlı, M. (2019). *Duygu Düzenleme Güçlüğü Ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçilik Ve Obsesif Kompulsif Belirtilerin Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Öztan-Ulusoy, Y. (2020, Nisan). Orta Yaş Dönemi Bireylerin İçinde Bulundukları Yaş Dönemine İlişkin Algılarının İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Öztürk, Ş. B., ve Ay, İ. (2020). Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 234-241.
- Parlak, S., Tunç, E., ve Eryiğit, D. (2022). Relationships between hostility, resilience and intolerance of uncertainty: A structural equation modeling. *Marmara Üniversitesi Yayını*, 22 (1), s. 1-20.
- Rettie, H., ve Daniels, J. (2021, Ağustos). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), s. 427–437.
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., ve Callear, A. L. (2023). Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*.
- Sandhu, T. R., Xiao, B., ve Lawson, R. P. (2023). Transdiagnostic computations of uncertainty. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*.

- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akin, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, s. 148-157.
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E. A., Holmes, E., Tuschen-Caffier, B., ve Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), s. 261–276.
- Seedat, S., Scott, K., Angermeyer, M., ve et, a. (2009). Cross-national associations between gender and mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Arch Gen Psychiatry*, s. 785-795.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı Ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, s. 117-135.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., ve Roemer, L. (2007, Şubat). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), s. 303–313.
- Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism. *Journal of Personality and Social Psychology*, s. 1007-1021.
- Ümmet, D., ve Çetintaş, Ş. (2022). Dealing with intolerance of uncertainty: Mediator role of online social support. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), s. 890-898.
- Yiğit, İ., ve Yiğit, M. G. (2017). Psychometric properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, s. 1503-1511.
- Yığman, F., ve Fidan, S. (2021). Transdiagnostik Faktör Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), s. 573-587.
- Yıldırım, T. (2018). *Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri, İlişkiye Dair Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Yılmaz, Ş. İ. (2023, Mayıs 04). *Duygu Regülasyonu Nedir?* <https://sahikaizgi.com.tr/duygu-regulasyonu-nedir> adresinden alındı (Erişim Tarihi:12 Haziran 2025)

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*, s. 623–628.



EKLER

Ek 1: Katılımcı Onam Formu

KATILIMCI ONAM FORMU

Değerli Katılımcı, Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı bünyesinde, Dr. Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ ANARAT danışmanlığında Psikolog Atacan BAYRI tarafından yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır.

Bu çalışmada “Yetişkinlerde Anksiyete Seviyesinin, Bilişsel Çarpıtmalar ile Olan İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Rolü" incelenecektir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için lütfen yanıtlarınızı verirken doğru olduğunu düşündüğünüz seçeneği değil, sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

Araştırmaya sizden tahminen 10-15 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra istediğiniz anda araştırmayı bırakma hakkına sahipsiniz.

Bu çalışmadan elde edilen bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup; veriler ancak yayın amacı ile kullanılabilir.

Katılımınız ve değerli vaktinizi ayırdığınız için çok teşekkür ederim.

☐ OKUDUM, ANLADIM, ONAYLIYORUM

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz

☐ Erkek

☐ Kadın

2. Yaşınız

.....

3. Eğitim Düzeyiniz (Mezun Olduğunuz)

☐ İlköğretim

☐ Lise

☐ Yüksekokul

☐ Lisans

☐ Lisansüstü

☐ Doktora

☐ Diğer

4. Medeni Durumunuz

☐ Bekar

☐ Evli

5. Çalışma Durumunuz

☐ Çalışıyorum

☐ Çalışmıyorum

☐ Öğrenci

☐ Emekli

Ek 3: Beck Anksiyete Ölçeği

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

İSİM:

TARİH:

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir, Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde <i>Beni pek Etkilemedi</i>	Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama Katlanabildim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanmakta çok zorlandım</i>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Ek 4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Btö-12)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)						
Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun.						
1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8	Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	1	2	3	4	5
9	Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10	Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.	1	2	3	4	5
11	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Ek 5: Duygu Düzenleme Güçlüğü      

Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli    ek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı    ekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hi� (% 0-% 10	Bazen (%11- %35)	Yakla�ık Yarı yarıya (% 36% 65)	�o�u zaman (% 66% 90)	Hemen hemen her zaman (% 91% 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissetti�im konusunda karma�a ya�arım.					
3. Kendimi k�t� hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
6. Kendimi k�t� hissetmenin yo�un depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
7. Kendimi k�t� hissederken ba�ka �eylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.					
9. Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi k�t� hissetti�imde zayıf biri oldu�um duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi k�t� hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi k�t� hissetti�imde daha iyi hissetmem i�in yapabilece�im hi�bir �ey olmadı�ına inanırım.					
13. Kendimi k�t� hissetti�imde b�yle hissetti�im i�in kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi k�t� hissetti�imde kendimle ilgili olarak �ok fazla endi�elenmeye ba�larım.					
15. Kendimi k�t� hissetti�imde ba�ka bir �ey d���nmekte zorlanırım.					
16. Kendimi k�t� hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek 6: Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünce Türleri) Ölçeği

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Yönerge: Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünme türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünme türü okuyacaksınız. Size her bir düşünme türünün açıklaması verilecektir. Ayrıca düşünme türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılarla değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır.

Sizden istenen, açıklanan düşünme türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünme türünü ne sıklıkta kullandığınız konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

1- ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Ayşe, erkek arkadaşı Kerem ile kahve içmektedir. Kerem durgundur ve Ayşe ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Kerem 'iyi' olduğunu söyler. Ayşe ona inanmaz. Kerem'in kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B- Mert, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini testlim eder. Patronunun projesi konusunda ne düşündüğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Mert, patronunun onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2- FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında, bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	
	7					
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B- Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	
	7					
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

3- İKİ UÇLU (YA HEP YA HIÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME

İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları “ya...ya...” olarak görürler. Örneğin, bir konser iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri olabilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü olarak görmesine Ya hep - ya hiç biçiminde düşünme diyoruz.

Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimindedir : “Bir iş ya yapılır ya da başarısızlıktır.”

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Ya hep- Ya hiç düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B- Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun “İyi Kitabı”ndasınızdır ya da değilsinizdir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla “Ya hep-Ya hiç” düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

4- DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA

İnsanlar öyle “hissettikleri” için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Filiz’in arkadaşları, herkes için yeterli bilet alamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Filiz, onların kendisini bilerek dışlamadığını bilse de, kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

B- Patronu Selim’e şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Selim daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Aslında, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

5- ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini belli bir tür insan olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

7

A- Bir sosyal etkinlik sırasında Selim, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Selim kendini başarısız biri olarak görür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

B- Ders esnasında, Nihal'in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Nihal el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: "Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?" diye sorar. Nihal kendi kendisine bir *salak* olduğunu söyler.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

6- ZİHİNSEL FİLTRELEME

İnsanlar bazen, bilgi için filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda, onlar sadece olumsuza odaklanırlar. Bu durum, Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Aslı, erkek arkadaşı Furkan'a kulak misafiri olur. Furkan, arkadaşlarına kendisinden bahsetmektedir. Furkan: "Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O, gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen, biraz talepkar olabiliyor ama sorun yok." Demektedir. Furkan'ın daha çok olumlu şeyler söylemesine rağmen, Aslı olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisseder.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B- Burak, bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmenin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: "Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın." yazmıştır. Burak, iyi bir performans sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriye düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

7- AŞIRI GENELLEME

Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Sibel ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Sibel kendi kendine :
“Asla istikrarlı bir ilişki içine girmeyeceğim” şeklinde düşünür.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

B- Volkan yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: “Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım” şeklinde düşünür. Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

8- KİŞİSELLEŞTİRME

İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Selen’in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Buna rağmen birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır.

Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

B- Tolga’nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

9- ZORUNLULUK İFADELERİ (...MELİ, ...MALI)

İnsanlar bazen olayların *belli bir şekilde* olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektedir).

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

B- Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

10- OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA

İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, “Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma” olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

A- Büşra, bir emlakçı olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Büşra, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen ‘sadece şanslıdır’.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya Yetersiz Bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman	

B- Can kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi görüldüğünü söylerler. Can, onların iltifatını görmezden gelir, çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya yetersiz bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

	1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zama	

ÖZ GEÇMİŞ

Atacan BAYRI lisans eğitimini Girne Amerikan Üniversitesi Beşeri Bilimler Fakültesi Psikoloji (İngilizce) Bölümü'nde (2016-2020) tamamlamıştır. Lisans eğitimi sırasında Çanakkale Mehmet Akif Ersoy Devlet Hastanesi'nde “stajyer psikolog” olarak görev almıştır. Ardından askerlik görevi sırasında “Yedek Subay” rütbesi ile Türk Silahlı Kuvvetleri Rehberlik ve Danışmanlık Merkezi'nde “Psikolog” olarak 1 yıl hizmet etmiştir. MMPI Kişilik Testi Uygulayıcı Eğitimi, Aile Danışmanlığı Eğitimi vb. sertifika programlarına katılmıştır. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nden BDT'de Psikiyatrik Tanı ve Değerlendirme, Bilişsel Davranışçı Terapi Modül 1 (Teori) ve Bilişsel Davranışçı Terapi Modül 2 (Beceri) eğitimlerini almıştır. Ardından İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Prof. Dr. Mehmet Z. SUNGUR tarafından süpervizyon eğitimi tamamlamıştır.