

**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN AYRILMA
ANKSİYETESİ İLE İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ: SAĞLIK ÇALIŞANLARI VE
TOPLUM ÖRNEKLEMİ KARŞILAŞTIRMASI**

EMEL ÇULHA

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
OCAK, 2022**

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN AYRILMA ANKSİYETESİ
İLE İLİŞKİNDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI
ROLÜ: SAĞLIK ÇALIŞANLARI VE TOPLUM ÖRNEKLEMİ
KARŞILAŞTIRMASI

EMEL ÇULHA

Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2022

Bu tez, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)
Derecesi için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
OCAK, 2022

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN AYRILMA ANKSİYETESİ İLE
İLİŞKİNDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ: SAĞLIK
ÇALIŞANLARI VE TOPLUM ÖRNEKLEMİ KARŞILAŞTIRMASI

EMEL ÇULHA

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)

Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Eyrenci Maltepe Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 31/01/2022

**THE MEDIATING ROLE OF DIFFICULTY IN EMOTION
REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN
INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND SEPARATION
ANXIETY: A COMPARISON OF HEALTHCARE
PROFESSIONALS AND COMMUNITY SAMPLE**

ABSTRACT

The mediator role of difficulty in emotion regulation in the relationship between intolerance of uncertainty and separation anxiety was examined in the study, which was carried out during the Covid-19 epidemic and included healthcare workers and the community sample. The sample of this group comparative study consisted of 525 volunteers (264 females, 261 males) aged between 19-77 years ($X= 33.62$ $SD= 10.43$), where 265 of them were healthcare professionals and 260 of them were non-healthcare workers. The data obtained from the study were collected with the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12), Adult Separation Anxiety Inventory (ASA-27), Emotion Regulation Difficulty Scale (DERS-16), and Generalized Anxiety Disorder Test (GAD-7). As a result of the analyzes carried out, it was observed that the levels of intolerance to uncertainty, separation anxiety, difficulty in emotion regulation, and generalized anxiety symptoms of healthcare professionals were higher than those of non-healthcare professionals. In addition, positive relationships were found between the variables of intolerance of uncertainty, separation anxiety, difficulty in emotion regulation, and generalized anxiety symptoms, and it was concluded that emotion regulation difficulty had a mediating role in the relationship between intolerance of uncertainty and separation anxiety, even when the effect of generalized anxiety symptoms was controlled. The results obtained from the research were discussed and evaluated within the framework of the relevant literature.

Keywords: Healthcare Professionals, Community Sample, Intolerance of Uncertainty, Adult Separation Anxiety, Difficulty in Emotion Regulation, Generalized Anxiety Symptoms

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN AYRILMA ANKSİYETESİ İLE İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ: SAĞLIK ÇALIŞANLARI VE TOPLUM ÖRNEKLEMİ KARŞILAŞTIRMASI

ÖZET

Koronavirüs (Covid-19) salgını döneminde gerçekleştirilen, sağlık çalışanları ve toplum örnekleminin yer aldığı araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini yaşları 19-77 arasında değişen ($X= 33.62$ $SS= 10.43$) 525 kişiden (264 kadın, 261 erkek) oluşmakta olup, grup karşılaştırmalı yürütülen bu araştırmada, 265 sağlık çalışanı ile 260 sağlık çalışanı olmayan gönüllü katılımcı yer almaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Envanteri (YAA-27), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16) ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi (YAB-7) ile toplanmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda, sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük, ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri düzeylerinin, sağlık çalışanı olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük, ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri değişkenleri arasında pozitif yönde ilişkilerin varlığı tespit edilmiş, yaygın anksiyete belirtilerinin etkisi kontrol edildiği durumda dahi belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık Çalışanları, Toplum Örneklemi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Yaygın Anksiyete Belirtileri

TEŞEKKÜR

Öncelikle tezimin başlangıç aşamasından itibaren bu yana desteğini her zaman hissettiğim, bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, tez sürecim hayatımın çok zor bir dönemine denk geldiğinde bana inanmaya devam ederek sonsuz anlayışını esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus'a tüm emekleri, ilgisi ve sabrı için çok teşekkür ederim.

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'ndaki hocalarımdan her birine bana kattıkları ve öğrettikleri her şey için ayrı ayrı teşekkür ederim. Tez jürimde yer almayı kabul eden değerli hocalarımdan Dr. Öğr. Üyesi Aslı Eyrenci ve Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver'e teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman olduğu gibi, bu süreçte de zorlandığım anlarda yanımda olan ve beni motive ederek cesaretlendiren İrem Emiroğlu, Metehan Erten ve Sinem Topçu'ya, yüksek lisans sürecine beraber başlayıp beraber bitirdiğim, bana her anlamda destek olan ve bu süreçte çok şey paylaştığım dönem arkadaşlarımdan Beyza Taş, Elif Yılmaz ve Sude Kurt'a çok teşekkür ederim. Ayrıca Uzm. Psk. Nesligül Nihal Olgun'a bu dönemde bana verdiği destekleri için teşekkür ederim.

Son olarak, hayatım boyunca bana koşulsuz sevgisini hissettiren ve attığım her adımda başaracağıma inanan biricik annem, hayattaki en büyük destekçim Filiz Çulha'ya sonsuz teşekkür ederim. Bu süreçte her zaman yanımda olan ablam Ebru Kılıç'a ve teyzem Funda Kılıç Palaz'a destekleri için çok teşekkür ederim. Yazmış olduğum bu tezi bana verdiği emeklerin karşılığı olmadığını bilsem de benimle her zaman gurur duyan ve sevgisini daima kalbimde hissettiğim canım anneannem Nuriye Kılıç'a ithaf ediyorum.

Emel ÇULHA

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT	ii
ÖZET.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
BÖLÜM 2.....	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR	5
2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük	5
2.1.1 Belirsizlik Kavramı	5
2.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük	6
2.1.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar	8
2.2 Ayrılma Anksiyetesi	10
2.2.1 Ayrılma Anksiyetesi Tanı Kriterleri	11
2.2.2 Epidemiyoloji.....	12
2.2.3 Etiyoloji.....	13
2.2.4 Ayrılma Anksiyetesini Diğer Durumlardan Ayırt Etmek.....	15
2.2.5 Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ile İlgili Araştırmalar.....	16
2.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	17
2.3.1 Duygu.....	17
2.3.2 Duygu Düzenleme	17
2.3.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	20

2.3.4 Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Araştırmalar.....	21
2.4 Değişkenler Arası İlişkiler	23
2.4.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişki	23
2.4.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki.....	23
2.4.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişki	25
2.4.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişki.....	26
2.5 Covid-19 ve Psikolojik Sonuçları	27
2.5.1 Salgın Dönemlerinde Sağlık alışanları ve Toplum örneklemini ile Yürütülen Araştırmalar	28
2.6 Araştırmanın Hipotezleri ve Model Testi	30
BÖLÜM 3.....	32
3. YÖNTEM.....	32
3.1. Katılımcılar	32
3.2. Veri Toplama Araçları	34
3.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	34
3.2.2. Demografik Bilgi Formu.....	34
3.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük �leği Kısa Form (BT�-12).....	35
3.2.4. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi �leği (YAA-27)	36
3.2.5 Duygu Düzenleme Güçlüğü �leği Kısa Form (DDGÖ-16)	36
3.2.6 Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi (YAB-7).....	37
3.3 İşlem.....	38
3.4 Veri Analizi.....	38
BÖLÜM 4.....	40
4. BULGULAR.....	40
4.1 Değişkenlere Göre Betimleyici İstatistikler.....	40
4.2 Demografik �zelliklere Göre Değişkenlerin İncelenmesi.....	41
4.2.1 Cinsiyet	41
4.2.2 Sağlık alışanı Olan ve Olmayan Grubun Karşılaştırılması	42
4.2.3 Eğitim.....	43
4.2.4 Medeni Durum	44
4.2.5 Pandemi Hastanesinde/Covid-19 Biriminde alışma.....	45
4.2.6 Covid-19 Tanısı Alma.....	46

4.2.7 Covid-19 Sebebi ile Aile ve Yakınlarından Ayrı Yaşama.....	47
4.2.8 Covid-19 İçin Risk Grubunda Olan Aile Üyesi ile Yaşama.....	48
4.2.9 Covid-19 Sebebi ile Kayıp Yaşama.....	48
4.2.10 Covid-19 Aşısı Olma	49
4.2 Değişkenlerin Birbirleri ile İlişkilerinin İncelenmesi	50
4.3 Process Makro Model Testi ile Aracı Rolün Değerlendirilmesi.....	51
BÖLÜM 5.....	53
5. TARTIŞMA	53
5.1. Değişkenlerin Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırmasına İlişkin Bulguların İncelenmesi.....	53
5.1.2. Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi.....	53
5.1.3 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Yaş ile İlişkisine Dair Bulguların İncelenmesi	55
5.1.4 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi.....	58
5.1.5 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi.....	61
5.1.6 Sağlık Çalışanı Olan ve Olmayan Katılımcılarda Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi	63
5.1.7 Sağlık Çalışanlarında Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Çalışılan Birime Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi	65
5.1.8 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Covid-19 Tanı Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi	67
5.1.9 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Covid-19 Aşısı Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi	69
5.1.10 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Covid-19 Sebebi ile Aile ve Yakınlarından Ayrı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması	70

5.1.11 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Covid-19 İçin Risk Grubunda Olan Biri ile Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması	73
5.1.12 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Kişilerin Covid-19 Sebebi ile Kayıp (Vefat) Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması	75
5.2 Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesi.....	77
5.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ayrılma Anksiyetesi ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Sonuçlarının Değerlendirilmesi	80
5.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	82
5.5 Araştırmanın Güçlü Yönleri	83
BÖLÜM 6.....	84
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	84
6.1 Araştırmanın Doğurguları.....	84
6.2 Gelecekte Yürütülmesi Planlanan Araştırmalara Öneriler	85
KAYNAKÇA	87
EKLER.....	108
EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	108
EK B SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	109
EK C BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ	111
EK D YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ENVANTERİ.....	112
EK E DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ	114
EK F YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU TESTİ ÖLÇEĞİ	115
ÖZGEÇMİŞ.....	116

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3. 1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler	32
Tablo 3.1 (devamı) Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	33
Tablo 3. 1 (devamı) Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler	34
Tablo 4. 1 Araştırma Değişkenlerine Dair Betimleyici İstatistikler	41
Tablo 4. 2 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	42
Tablo 4. 3 Sağlık Çalışanı Olan ve Olmayan Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Karşılaştırılması ...	43
Tablo 4. 4 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	44
Tablo 4. 5 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	45
Tablo 4. 6 Sağlık Çalışanlarının Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Çalıştığı Yere Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 4. 7 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Tanıya Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 4. 8 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Aile ve Yakınlardan Ayrı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 4. 9 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Risk Grubunda Olan Biri ile Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 4. 10 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Kayıp (Vefat) Durumuna Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 4. 11 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Aşıya Göre Karşılaştırılması	50
Tablo 4. 12 Toplam Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	50
Tablo 4. 13 Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracılık Modelinin Bootsrap Sonuçları	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1 Araştırma Modeli	31
Şekil 4.1 Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişkinin Standardize Edilmemiş Katsayıları.....	51

KISALTMALAR LİSTESİ

APA: American Psychological Association

BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

YAA: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

YAB: Yaygın Anksiyete Belirtileri

WHO: World Health Organization

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Belirsizlik, günlük hayatta hemen hemen herkesin deneyimlediği ve gelecekte de deneyilmesi muhtemel olan bir durum olmakla birlikte, insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakabilen bir durumdur. Öyle ki, yüksek düzeyde algılanan belirsizliğin; yüksek kaygı, depresyon, düşük hayat kalitesi gibi birtakım sonuçları beraberinde getirdiği bilinmektedir (Bailey ve ark., 2009; Barahmand ve Haji, 2014). Belirsizliğin meydana getirmiş olduğu bu sonuçlar, literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük olarak yer alan kavram ile ilişkilendirilmektedir (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik taşıyan olaylar veya durumlar karşısında kişinin duygusal, davranışsal ve bilişsel düzeyde olumsuz tepki verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Dugas, Schwartz ve Francis 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün özellikle anksiyete bozuklukları için transdiagnostik, yani çekirdek bir faktör olduğu öne sürülmekte, yapılan araştırmalarda da belirsizliğe tahammülsüzlük sıklıkla anksiyete ile ilişkilendirilmektedir (Carleton, Mulgouve, Thibodeau, McCabe, Antony ve Asmundson, 2012; McEvoy ve Mahoney, 2011; Norr, Oglesby, Capron, Raines, Korte ve Schmidt, 2013). Ancak ilgili literatür incelendiğinde, DSM-V ile literatüre giren ve diğer psikopatolojilere kıyasla nispeten yeni bir kavram olan yetişkin ayrılma anksiyetesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yapılan çalışmaların kısıtlı sayıda kaldığı görülmüştür (Boelen ve Reijntjes ve Carleton 2014; Değirmenci, Köşger, Altınöz, Eşsizoğlu ve Aksaray, 2019; Wheaton ve Kaiser, 2021). Ayrılma anksiyetesi, kişinin sevdiği ve bağlı olduğu kişilerden uzak veya ayrı kalmasına ilişkin duyduğu yoğun korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır.

DSM-IV'te çocukluk dönemi bozukluğu olarak kategorileştirilen ayrılma anksiyetesinin, yürütülen çeşitli araştırmalar sonucunda, yetişkinlerde de yaygın biçimde görüldüğü saptanmış ve hali hazırda kullanımda olan DSM-V ile birlikte, daha önceden yer alan yaş ölçütü kaldırılarak diğer anksiyete bozukluklarıyla aynı gruba dahil edilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Bireyin bağlılığı olan kişilerin başına bir olay gelmesi (örneğin hastalık, kaza vb.) ya da farklı durumlar sebebiyle kısa veya uzun süreliğine bu kişilerden ayrı kalmasının (örneğin iş, okul vb.) belirsizlik içeren durumlar olduğu düşünülmektedir. Boelen, Reijntjes ve Carleton (2014) da bir bağlanma figürünün başına her zaman bir zarar gelme olasılığının olduğunu ve bu bağlanma figürlerinin geçici ya da kalıcı yokluğunda bireylerin bu yokluğa dair bir belirsizlik yaşayabileceğini, yaşadıkları belirsizlik sonucunda da ayrılmayla ilgili duydukları korku ve kaygılarının artabileceğini, tüm bunların da bireylerin yakınlık arayışını tetikleyebilecek durumlar olduğunu ifade etmişlerdir. Yakın zamanda Wheaton ve Kaiser (2021), belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi semptomları ile ilgili olabileceğini, çünkü sevilen birine zarar geleceği korkusunun genellikle belirsiz olaylar tarafından tetiklendiğini ve ayrılma anksiyetesi olan bireylerin de bu belirsizliği gidermek adına bazı davranışlar sergilediğini ifade etmişlerdir.

Yapılan sınırlı sayıda çalışma, belirsizliğe tahammülsüzlüğün aynı zamanda emosyonel problemlerin ortak bir faktörü veya genel bir özelliği olabileceğini göstermiş ve duygu düzenlemede yaşanan bazı zorluklarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Boswell, Hollands, Farchione ve Ballow, 2013; Bottesi, Tesini, Cerea ve Ghisi, 2018). Mevcut literatürde, insanların belirsizlik içeren durumlarla karşı karşıya kaldıklarında, belirsizliğe tahammül etmede güçlük yaşamalarının sebebinin zayıf duygu düzenleme becerileri ile ilgili olduğu öne sürülmektedir (Abbate-Daga, Quaranta, Marzola, Amianto ve Fassino, 2015).

Bilindiği üzere, çok sayıda psikopatoloji duygu düzenlemede yaşanan zorluklarla karakterizedir ve depresyon, anksiyete bozuklukları teorileri de bu bozuklukların başlangıcında ve sürdürülmesinde duygu düzenleme güçlüklerinin önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır (D'Avanzato, Joormann, Siemer ve Gotlib, 2013; Hofmann, Sawyer, Fang ve Asnaani, 2012; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2006). Duygu düzenleme güçlüğü ise; bireyin duygularına ilişkin farkındalığında sınırlılık, duyguların anlamlandırılması ve kabulüne ilişkin yaşadığı zorluk, olumsuz duygulanım karşısında dürtü kontrolünde ve amaçlı davranışa yönelmede güçlük,

duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada zorluk yaşama boyutlarıyla tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Yetişkin ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar diğer psikopatolojiler ile yürütülen çalışmalara kıyasla nispeten daha kısıtlı olsa da Soysal ve Kurtman (2018) ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğünden etkilendiğini ifade etmişlerdir.

İçinde bulunduğumuz zorlu pandemi dönemi, sadece koronavirüs salgınına bağlı olmasa da belirsizliğin arttığı, insanların sevdikleriyle eskisi kadar bir araya gelemediği, zaman zaman en yakınlarından dahi ayrı kalmak zorunda olduğu ve sevdiklerini, yakınlarını kaybetme tehlikesi ile karşı karşıya kaldığı bir dönemdir (Duman, 2020; Karasu ve Çopur, 2020; Yerköy ve Okur, 2020). Bu duruma ilaveten, özellikle Türkiye'nin toplulukçu kültür özelliklerine sahip bir ülke olduğu düşünüldüğünde, ülkemizde yaşayan kişilerin mevcut salgın döneminde ayrılığa yönelik duyduğu kaygılarının artmış olması beklenmektedir.

Özellikle de sağlık çalışanları, pandemi sürecini enfekte olma risklerinin yüksek olmasının yanı sıra, mesleklerinin getirdiği bir takım çeşitli koşullar dolayısıyla diğer gruplara göre daha yüksek bir hassasiyetle geçiriyor olabilirler. Örneğin sağlık çalışanlarının görev yapmakta olduğu yerlerde uzayan çalışma süreleri, özellikle de mesai bitişinde yurt, otel gibi ortamlarda kalma ve bu süreçte aile bireyleri ve yakınlarından ayrı olma zorunluluğu, enfekte olup Covid-19'u aile bireylerine ve sevdiği kişilere geçireceği korkusu, çalışma koşullarına bağlı olarak sağlık çalışanlarının algıladığı sosyal desteğin azalması, görev gereği oldukça katı prosedür ve düzenlemelere tabi tutulma, yoğun bir çalışmayı sürdürürken bir yandan da Covid-19 ile ilgili hızla değişen güncel uygulama ve bilgileri takip etmek durumunda olma ve bu durumun getirdiği bilinçlilik ve farkındalık bu süreçteki önemli stres etkenleri arasında sayılabilir (IASC, 2020, akt. Tükel, 2020). Kang ve arkadaşları da (2020) sağlık çalışanı olan kişilerin bu dönemde yalnızlık, ailelerinden ayrı kalma gibi sebeplerle daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ile karşı karşıya kaldığını ifade etmişlerdir. Şüphesiz ki küresel salgın gibi durumlardan en çok etkilenen gruplardan biri sağlık personelleridir ve yukarıda aktarılan stres etkenlerine maruz kaldıkları için de belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılma anksiyetesi düzeylerinin pandemi döneminde diğer gruplara göre artmış olması beklenmektedir.

Ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete bozukluğu için belirleyici, temel bir faktör olması (Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998), ayrılma anksiyetesinin de özellikle yaygın anksiyete bozukluğu ile yüksek oranda eş

taniya sahip olması sebebi ile (Shear ve ark., 2006) olası karıştırıcı bir etkiyi önlemek amacıyla yaygın anksiyete bozukluğunu bu çalışmada kontrol etme gerekliliği doğmuştur ve bu doğrultuda yaygın anksiyete bozukluğu kontrol değişkeni olarak alınmıştır.

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü saptamaktır. İlgili literatür incelendiğinde bu değişkenlerin bir arada ele alındığı çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir.

İçinden geçilen bu süreç, yalnızca pandemiye dair olmasa da belirsizliklerin yer aldığı, insanların sevdikleriyle eskiden olduğu gibi rahatlıkla bir arada bulunamadığı, zaman zaman zorunlu sebeplerle en yakınlarından dahi ayrı kalmak zorunda kaldığı ve sevdiklerini kaybetme tehlikesi ile karşı karşıya olduğu bir dönemdir. Özellikle sağlık çalışanlarının küresel salgın gibi durumlarda doğrudan etkilenen dezavantajlı gruplardan biri olduğu bilinmektedir. Covid-19 ile mücadelede en ön safta yer alan sağlık çalışanlarını karşılaştırma örneklemini kapsayan bu çalışmanın, literatürde nispeten yeni bir kavram olan yetişkinlerde ayrılma anksiyetesinin doğasını aydınlatmaya yardımcı olacağı ve başta sağlık çalışanları olmak üzere ayrılık anksiyetesi yaşayan yetişkinlerle yürütülecek müdahale ve destek çalışmalarına katkı sağlar nitelikte olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM 2

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

2.1.1 Belirsizlik Kavramı

Belirsizlik, APA Psikoloji Sözlüğü (2021) tarafından, “bir şeyin (örneğin, belirli bir sonucun olasılığı) doğru veya kesin olarak bilinmediği durum veya koşul” olarak tanımlamaktadır. Belirsizlik günümüz koşullarında neredeyse herkesin deneyimlediği bir durum olmakla birlikte, belirsizliğin insan psikolojisi üzerinde bir takım olumsuz etkilere yol açtığı bilinen bir durumdur. Bazı bireyler, yaşamın getirdiği belirsizlikler ile baş ederek onları kucaklama ve kabul etme becerisine sahipken; bazı bireyler ise belirsizliği bir tehdit olarak algılar ve belirsizlik karşısında büyük ölçüde rahatsızlık duyarlar. Bu yüzden bu kişiler, hayatlarındaki belirsizlikleri elimine etmek için oldukça güçlü bir çaba sarf ederler (Davey ve Wells, 2006).

Budner (1962), belirsizliği tanımlarken, tanıdık ipuçlarının olmadığı yeni durum, dikkat gerektiren çok sayıda ipucunun yer aldığı karmaşık bir durum ve farklı ipuçlarının birbirinden farklı önerilerinin olduğu çelişkili durum olmak üzere belirsizliğin üç farklı biçimde ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Birey tarafından yüksek seviyede algılanan belirsizliğin; kaygı, depresyon, düşük hayat kalitesi şeklinde olumsuz sonuçlara yol açtığı bilinmekle beraber, bu sonuçlar alan yazında sıklıkla belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile birlikte yer almaktadır (Bailey ve ark., 2009; Barahmand ve Haji, 2014; Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014).

2.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliği tolere etmede yaşanan zorluğa erken yıllarda yapılan güçlü bir atıf Lovecraft tarafından 1927 yılında gelmiştir ve şu şekildedir: “insanlığın en eski ve en güçlü duygusu korkudur ve en eski ve en güçlü korku türü ise bilinmeyen korkudur” (akt. Carleton, 2012). Belirsizliğe tahammülsüzlük için literatürde yaygın olarak yer alan bir tanım Dugas, Schwartz ve Francis tarafından 2004 yılında önerilmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlük; kişinin belirsizlik taşıyan olaylar ve durumlar karşısında bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan olumsuz tepki geliştirme yatkınlığı olarak ifade edilmiştir. Bir başka deyişle belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsiz durumları algılama, yorumlama ve bu durumlara tepki gösterme şeklini etkileyen bilişsel bir ön yargıdır (Dugas, Schwartz ve Francis, 2004). Gündelik hayatta belirsizlik içeren durumların kaçınılmaz olarak fazlaca yer aldığı düşünüldüğünde, belirsizliğe tahammülü olmayan kişiler, belirsizliğe olumsuz tepki verme eğiliminin artan endişeye yol açması nedeniyle gün içinde birçok durumu rahatsız edici ve kabul edilemez olarak algılayacaktır. Ayrıca bu kişiler, belirsiz durumları stresli ve üzücü bulma eğiliminde olduklarından, belirsizliğin olumsuz ve kaçınılması gereken bir durum olduğuna inanarak belirsiz durumlarda işlevselliklerini sürdürme konusunda zorluk yaşayabilmektedirler (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü (intolerance of uncertainty) açıklarken muğlaklığa tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity) kavramının da tanımlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kavramlar birbirine yakın kavramlar olmakla birlikte, aslında birbirinden farklı yapılardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, ilerleyen yıllarda muğlaklığa tahammülsüzlüğe dayalı olarak geliştiği için bu kavramların kimi zaman literatürde birbirleri yerine kullanıldığı görülmüş, bu sebepten dolayı ikisi arasında bulunan farkları açıklama gereği duyulmuştur.

Geçmiş yıllarda, psikolog Frenkel-Brunswik (1948) tarafından türetilen muğlaklığa tahammülsüzlüğü Budner (1962), muğlak durumları tehdit kaynağı olarak algılama ve yorumlama eğilimi olarak tanımlamıştır. Bochner ise (1965), muğlaklığa tahammülsüzlüğün kategorize etme ihtiyacı, iyi ve kötü niteliklerin bir arada bulunmasına izin vermeme, ya siyah ya beyaz düşünce biçimini benimseme,

muğlaklıktan kaçınma ve kesinliği arama, tanıdık olanı yabancı olana tercih etme gibi bazı özelliklerle karakterize olduğunu ifade etmiştir.

Gerçekleştirilen bir çalışma, bu iki yapının tanımlarını temel alarak, benzerliklerini ve farklılıklarını ortaya koymayı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve muğlaklığa tahammülsüzlük kavramlarını birbirinden ayırıp bu kavramlara netlik kazandırmayı amaçlamıştır. Her iki yapı da kesinlik ve netliği bulunmayan durumlarda ortaya çıkan rahatsızlığı içerse de muğlaklığa tahammülsüzlük ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında “zaman odaklı” bir ayrım bulunmaktadır. Şöyle ki, muğlaklığa tahammülü olmayan kişiler “şimdi ve burada” yer alan durumları tehdit kaynağı olarak yorumlarken; belirsizliğe tahammülsüz bireyler ise gelecekteki ön görülemeyen bir durumu tehlike olarak algırlarlar (Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005). Yani muğlaklığa tahammülsüz olanların mevcut durumdaki bir durumun taşıdığı çift anlamlılıktan rahatsızlık duyduğu, belirsizliğe tahammülü olmayan kişilerin ise gelecekte gerçekleşmesi muhtemel bir duruma yönelik bir tedirginlik yaşadığı anlaşılmaktadır. Buhr ve Dugas’ın (2006), yaptıkları araştırmanın sonuçları endişenin muğlaklığa tahammülsüzlükten çok, büyük ölçüde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili olduğunu göstermiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ilk zamanlarda endişe literatüründe ortaya çıkmış ve bu doğrultuda yapılan çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasındaki ilişkinin özgülüğünü sık sık araştırmıştır (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). Endişe, doğası gereği birey için çok insani bir deneyimdir ve kimi zaman herkes farklı derecelerde endişeye kapılabilir. Düşükten orta seviyeye kadar olan endişe bir yönüyle birey için adaptif olsa da yüksek düzeyde yaşanan endişenin kötü işleyiş ve sıkıntı gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı bilinmektedir (Dugas, Schwartz, ve Francis; 2004; Dugas, Gosselin, Ladouceur, 2001).

Bununla birlikte, aşırı düzeyde ve kontrol edilemeyen endişe, yaygın anksiyete bozukluğu ile karakterizedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Bilişsel model açısından bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın anksiyete bozukluğunun bilişsel modelinde yer alan temel bir yapıdır ve yaygın anksiyete bozukluğuna sahip hastaları diğerlerinden ayırt etmede çok önemli bir bileşendir (Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998). Model olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, başlarda yaygın anksiyete bağlamında, endişeyi açıklamak üzerine geliştirilmiş olsa da

ilerleyen çalışmalarda araştırmacılar tarafından anksiyete bozuklukları ve depresyon için önemli bir unsur olabileceği öne sürülmüştür (McEvoy ve Mahoney, 2012).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün özellikle anksiyete bozuklukları için transdiagnostik bir faktör olduğu öne sürülmekte, bu nedenle literatürde anksiyete ile sıklıkla bir arada anılmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük yaygın anksiyete bozukluğunun dışında, farklı anksiyete bozuklukları ve semptomlarıyla da yakından ilişkilidir. Örneğin belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal anksiyete (Boelen ve Reijntjes, 2009), sağlık anksiyetesi (Fergus ve Bardeen, 2013), ayrılık anksiyetesi (Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014), sürekli-durumluk anksiyete (Frank ve ark., 2012) ve anksiyete duyarlılığı ile ilişkili olduğu literatürde yer alan bilgiler arasındadır (Laposa, Collimore, Hawley ve Rector, 2015). Ayrıca obsesif kompulsif bozukluk (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003), travma sonrası stres bozukluğu (Oglesby, Boffa, Short, Raines ve Schmidt, 2019) ve yeme bozukluğu patolojisi üzerinde de belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir (Frank ve ark., 2012).

Buhr ve Dugas (2002), belirsizliğin kişi için stresli ve üzücü olduğunu, harekete geçmeyi engellediğini, belirsiz durumların olumsuz ve kaçınılması gereken durumlar olduğunu ve belirsizliğin adil olmadığını içeren dört faktörlü bir yapı öne sürerken; sonraki yıllarda Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük için ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki temel faktör belirlenmiştir. İleriye yönelik kaygı, gelecekte gerçekleşmesi muhtemel olan olaylara karşı kişinin duyduğu kaygı ve korkuyu içerirken; engelleyici kaygı ise belirsizlik karşısında bireyin yaşadığı ketlenme durumu ile açıklanmaktadır.

2.1.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yurt içi ve yurt dışı literatürde çok sayıda araştırmanın yer aldığı ve bu yapıya dair giderek artan bir ilginin olduğu görülmektedir. Li, Xia, Cheng ve Li (2020), üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme, belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon, karamsarlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile tüm değişkenler arasında pozitif yönde ilişki bulmuşlardır. Bağlanma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmanın sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki temel bağlanma boyutu olan kaygılı bağlanma ve

kaçıngan bağlanma ile ilişkili olduğunu, ayrıca bağlanma ile endişe arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rol üstlendiğini göstermiştir (Wright, Clark, Rock ve Coventry, 2017). Değirmenci, Köşger, Altınöz, Eşsizoğlu ve Aksaray'ın (2019) gebelerde ayrılma anksiyetesinin ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisini incelemişler ve bu çalışmada ayrılık anksiyetesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bir vakıf üniversitesi öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve sınav kaygısı ilişkisini inceleyen çalışmanın bulgularına göre bilişsel sınav kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Kilit, Dönmezler, Erensoy ve Berkol, 2020).

Jensen, Cohen, Mennin, Fresco ve Heimberg (2016), bazı kuramcıların depresyon ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında gözlemlenen ilişkinin belirsizliğe tahammülsüzlük-anksiyete, depresyon-anksiyete ilişkisinden kaynaklandığını iddia etmeleri üzerine klinik hastalar ve sağlıklı üniversite öğrencilerinin yer aldığı çalışmada sürekli kaygı, depresyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bağlantıları araştırmışlardır. Sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı üzerinde depresyondan daha büyük bir role sahip olduğunu göstermekle beraber, belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici alt boyutunun depresyon ile arasında zayıf ancak bağımsız bir bağlantı olabileceğini ortaya koymuştur.

Bazı araştırmacılar belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu düşünerek ikisi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Beş faktör kişilik özellikleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici alt boyutu ile deneyime açıklık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün tüm alt boyutları nevrozizm ile pozitif yönde bir ilişkiye sahipken, dışadönüklük ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fergus ve Rowatt, 2014).

Geçgin ve Sahranç (2017), belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonucunda, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüz olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Psikolojik iyi oluşun yanı sıra, literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk üzerinde de etkisi olduğu yer almaktadır. Sarıçam (2014), üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk arasında negatif bir ilişki olduğunu, özellikle de belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye

yönelik kaygı alt boyutunun mutluluğu olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktör olduğunu ifade etmiştir.

2.2 Ayrılma Anksiyetesi

İnsan yavrusu doğası gereği, dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren yaşamını idame ettirebilmek için kendisini koruyup kollayacak ve ona bakım verecek birilerinin varlığına gereksinim duyar. Bu durum bağlanma davranışının, insan hayatında ne derece önemli bir yere sahip olduğunun göstergesidir (Özer, 2018). Bağlanma davranışı, kişinin dünyayla daha iyi baş edebileceğini düşündüğü biriyle yakınlık içeren bir bağ kurması ve bu bağı sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1982). Temelini bağlanma kuramından alan ayrılma anksiyetesi, ilk olarak çocukluk dönemine özgü bir problem olarak kavramsallaştırılmıştır (Bowlby, 1960; Manicavasagar, Silove ve Curtis, 1997).

Gelişimsel sürece bakıldığında korku ve kaygı, aslında çocuğun gelişiminin normal bir parçasıdır ve bir yönüyle de doğuştan gelen bir özelliğe sahiptir. Örneğin, küçük çocukların yüksek bir ses duyduğunda irkilmesi, karanlıktan veya yabancılarından korkması gibi, benzer şekilde annelerinin kısa süreli yokluğunda bir dereceye kadar ayrılık kaygısı yaşamaları da normal olarak kabul edilen bir durumdur (Manicavasagar ve Silove, 2020). Ancak burada kritik olan nokta ayrılmaya dair bu sıkıntının gelişimsel düzeye uygun olarak yaşanmasıdır. Yani yaş artıp gelişim dönemleri tamamlandıkça bu problemin ortadan kalkması beklenmektedir (Eisen ve Schaefer, 2007). Ayrılma anksiyetesinin varlığından söz edebilmek için, kişinin gelişimsel düzeyine uygun olmayacak şekilde, bağlanma figürlerinden ayrılmaya dair aşırı bir kaygı veya korku duyması beklenir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Öztürk ve Uluşahin (2014) ayrılma anksiyetesini, sevilen birini yitirme, o kişiden uzaklaşma ya da kopma kaygısı olarak tanımlamış, ayrılma anksiyetesi yaşayan birinin sevdiği kişileri tamamıyla yitirecekmiş, dünyada bir başına ve çaresiz kalacakmış gibi hissettiğini ifade etmiştir.

Ayrılma anksiyetesinin yetişkin formuna odaklanan literatürün, çocukluk ve ergenlik formuna göre nispeten kısıtlı olduğu görülmektedir çünkü uzun yıllar boyunca ayrılma anksiyetesinin yetişkinlikte görülüp görülemeyeceği tartışma yaratan bir konu olmuştur (Manicavasagar ve ark., 2010). Ayrılma anksiyetesi, diğer anksiyete tanılarından farklı olarak, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda

(DSM) ilk olarak bebeklik, çocukluk ve ergenlikte teşhis edilen bozukluklar arasında yer almış ve bu sebeple semptomların 18 yaşından önce başlamasını gerektirmiştir (Baldwin, Gordon, Abelli ve Pini, 2016). DSM IV'te yetişkin ayrılma anksiyetesine bir atıf yapılsa da teşhisin konulabilmesi için semptomların 18 yaşından önce başlangıç göstermesi gerekliliği kaldırılmamış ve bu kriterin nedeni açık bir şekilde belirtilmemiştir (Bögels, Clappe ve Clark, 2013). Manicavasagar ve arkadaşları (1997a, 1997b) ayrılma anksiyetesinin yetişkinlik döneminde görülebileceğini, bu durumun çocuklukta yaşanan ayrılma anksiyetesinin bir uzantısı olabileceği gibi, ilk kez yetişkinlik döneminde de ortaya çıkabilecek bir durum olduğunu ifade etmişler ve yürüttükleri araştırmaların bulgularıyla da bu ifadelerini kanıtlamışlardır. Yaşanan bu yeni gelişmelerle birlikte, DSM V'te yaş ölçütü kaldırılarak tanı kriterlerinde düzenlemelere gidilmiş ve bu noktadan sonra artık ayrılma anksiyetesi diğer anksiyete bozuklukları ile aynı grupta yer almaya başlamıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Çocuklukta yaşanan ayrılma anksiyetesinde, kaygının yöneltildiği bağlanma figürleri genelde ebeveynler veya bakım sağlayan kişiler olurken; yetişkinlik döneminde görülen ayrılma anksiyetesinde ebeveynlerin ötesine geçerek, kaygı çoğunlukla eş, romantik partner veya çocuklara yöneltilir ve bu kişilerin zarar göreceğine ya da evden uzakta olmaya dair bir kaygı duyulur (Manicavasagar ve Silove, 1997). Dolayısıyla bu kişilerle yakın temas halinde kalabilmek adına yoğun bir çaba gösterilir. Yetişkinler kaygılarını yatıştırabilmek adına, çocukların yaptığı gibi ağlama ve bağlanma figürlerine tutunma gibi bariz davranışlar sergilemek yerine, daha incelikli, yani üstü kapalı yolları tercih ederler. İşe gitmek için evden ayrılmayı geciktirmek, aile üyeleriyle iletişimde kalabilmek adına çeşitli nedenler bulmak, gün içinde sevilen kişiler ile sık sık telefon görüşmeleri yaparak onların güvende olduklarından emin olmaya çalışmak bu tür davranışlar arasındadır (Marnane ve Silove, 2013; Pini ve ark., 2010).

2.2.1 Ayrılma Anksiyetesi Tanı Kriterleri

Bu araştırma, sağlıklı bireylerden oluşan ve toplum örneklemini kapsayan, klinik olmayan bir çalışmadır ancak ayrılma anksiyetesinin DSM-V ile birlikte önemli ölçüde değişikliğe uğraması dolayısıyla bu bölümde okuyucuları bilgilendirme amaçlı

olarak tanı kriterlerine yer verilecektir. DSM-V'e göre ayrılma kaygısı bozukluğu tanı kriterleri şu şekildedir:

A. Aşağıdakilerden en az üçünün olması ile belirli, kişinin bağlandığı insanlardan ayrılmasıyla ilgili, gelişimsel olarak uygun olmayan ve aşırı düzeyde bir kaygı ya da korku duyması:

1. Evden ya da bağlandığı başlıca kişilerden ayrılacak gibi olduğunda ya da ayrıldığında hep aşırı tasalanma.
2. Bağlandığı başlıca kişileri yitireceği ya da bu kişilerin başına, hastalık, yaralanma, yıkım, ölüm gibi kötü bir olay geleceğiyle ilgili olarak, sürekli bir biçimde, aşırı tasalanma.
3. Bağlandığı başlıca kişilerden birinden ayrılmaya neden olacak, istenmedik bir olay (örn. kaybolma, kaçırılma, bir kaza geçirme, hastalanma) yaşayacağıyla ilgili olarak, sürekli bir biçimde, aşırı tasalanma.
4. Ayrılma korkusundan ötürü, okula, işe ya da başka bir yere gitmek için dışarı çıkmayı, evden uzaklaşmayı hiç istememe ya da buna karşı koyma.
5. Evde ya da başka ortamlarda tek başına kalmaktan ya da bağlandığı başlıca kişilerle birlikte olmamaktan, sürekli bir biçimde, aşırı korku duyma ya da bu konuda isteksizlik gösterme.
6. Evinin dışında ya da bağlandığı başlıca kişilerden biri yanında olmadan uyuma konusunda isteksizlik gösterme ya da buna karşı koyma.
7. Yineleyici bir biçimde, ayrılma konusunu da içeren karabasanlar görme.
8. Bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da ayrılacak gibi olduğunda bedensel belirtilerle (örn. baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı, kusma) ilgili yineleyen yakınmalarının olması.

B. Bu korku, kaygı ya da kaçınma süreklilik gösterir, çocuklarda ve ergenlerde en az dört hafta, erişkinlerde altı ay ya da daha uzun sürer.

C. Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, okulla ilgili, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

D. Bu bozukluk, otizm açılımı kapsamında bozuklukta değişikliğe aşırı direnç göstermekten ötürü evden ayrılmaya karşı koyma, psikozla giden bozukluklarda ayrılmaya ilişkin sanrılar ya da varsanılar, agorafobide güvenilir bir eşlikçi olmadan dışarı çıkmaya karşı koyma, yaygın kaygı bozukluğunda önem verdiği diğer kişilerin başına bir hastalık ya da başka kötü bir olay gelecek olmasından ötürü kaygılanma ya da hastalık kaygısı bozukluğunda bir hastalığının olduğuna ilişkin kaygı duyma gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.2.2 Epidemiyoloji

Yetişkin ayrılma anksiyetesine dair ilk epidemiyolojik araştırmanın Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 9.282 katılımcı ile gerçekleştirilen Ulusal Komorbidite Araştırması (NCS-R) olduğu bilinmektedir. Araştırma sonuçları, bozukluğun hayat boyu yaygınlığının %6.6 oranında olduğunu ortaya koymuştur. Bu oranın, çocukluk dönemi ayrılma anksiyetesini bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığından (%4.1) daha yüksek bir oranı temsil etmesi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, bu araştırma ile ulaşılan bir başka önemli sonuç, yetişkin ayrılma anksiyetesini bozukluğu tanısı konan katılımcıların %77.5'inin belirtilerinin "ilk defa yetişkinlik

döneminde” başladığının anlaşılması olmuştur (Shear, Jin, Ruscio, Walters ve Kessler, 2006).

Başka bir epidemiyolojik çalışma, anksiyete ve duygudurum bozukluğuna sahip olan ve psikiyatri polikliniğinde ayaktan tedavi gören 508 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmadır ve bu kişilerde yetişkin ayrılma anksiyetesinin olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın sonuçları, hastaların %20.7’sinin yetişkinlik döneminde başlangıç gösteren ayrılma anksiyetesi bozukluğuna sahip olduğunu, %21.7’sinin ise çocukluğunda ayrılma anksiyetesi öyküsü bulunan yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğuna sahip olduğunu göstermiştir (Pini ve ark., 2010).

Silove ve arkadaşları ise (2015), 18 farklı ülkede yer alan 38.993 yetişkin katılımcının verileri ile yürüttükleri geniş kapsamlı çalışmada, ayrılma anksiyetesi bozukluğunun hayat boyu yaygınlığının %4.8 oranında olduğunu, başlangıçların %43.1 kadarının 18 yaşından daha sonraki bir süreçte ortaya çıktığını ifade etmişlerdir.

Seligman ve Wuyek (2007) de yurtdışı yaşayan üniversite birinci sınıf öğrencilerinde ayrılma anksiyetesi belirtilerinin yaygınlığını inceledikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin %21’inin ayrılma anksiyetesi belirtileri gösterdiği bulgusuna ulaşmışlardır.

2.2.3 Etiyoloji

Yetişkin ayrılma anksiyetesi için risk faktörü olarak tanımlanan unsurlardan en belirginini çocukluk döneminde bulunan ayrılma anksiyetesi öyküsüdür (Manicavasagar, Silove, Curtis ve Wagner, 2000; Marnane ve Silove, 2013). Yani çocukluk döneminde görülen ayrılma anksiyetesinin yetişkinlikte ortaya çıkabilecek ayrılma anksiyetesinin oluşumunda önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca, araştırmacılar ayrılma anksiyetesinin ailevi bir temele dayandığını gösteren bazı verilerin olduğu ifade etmiştir. Örneğin, klinik bir araştırmanın sonuçları, ayrılma anksiyetesi bozukluğu yaşayan çocukların %63 kadarının, yetişkin ayrılma bozukluğundan yakınan bir ebeveyne sahip olduğunu göstermektedir (Manicavasagar, Silove, Rapee, Waters ve Momartin, 2001). Yakın tarihte yapılan bir çalışma ise yetişkin ayrılma anksiyetesinin %43 oranında ailesel kümelenme gösterdiğini ve genel kalıtsallığının kadın cinsiyette erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Schiele, Bandelow, Baldwin, Pini ve Domschke, 2020). Bir başka çalışmada, yetişkin ayrılma anksiyetesinden muzdarip kişiler, annelerinin

yüksek düzeyde korumacı tutum sergilediklerini bildirmişlerdir (Manicavasagar, Silove, Wagner ve Hadzi-Pavlovic, 1999). Ülkemizde de Başbuğ, Cesur ve Durak-Batıgün (2017) tarafından yürütülen bir araştırmanın bulguları, bireyin algıladığı ebeveynlik tarzlarının, yetişkin ayrılma anksiyetesi belirtilerini yordadığını göstermektedir. Bu bilgiler ışığında, genetik geçişliliğin ve bazı ebeveyn tutumlarının yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu üzerinde etkili faktörler olabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet açısından incelendiğinde, Silove, Manicavasagar, O'Connell ve Morris Yates (1995), erken dönemdeki ayrılma anksiyetesi üzerine yaptıkları geriye dönük bir çalışmada genetik faktörleri incelemiş ve kadınların ayrılık anksiyetesi için daha güçlü bir genetik yüke sahip olabileceğini öne sürmüştür. ABD'de yürütülen geniş çaplı bir araştırma sonucunda da hem çocukluk hem yetişkinlik döneminde görülen ayrılma anksiyetesinin kadınlar arasında erkeklere göre önemli ölçüde daha yaygın olduğu görülmüştür (Shear ve ark, 2006). Nitekim ülkemizde yapılan çalışmaların bulguları da kadınların ayrılma kaygısı seviyelerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu göstermiştir (Demir ve Görgülü, 2020; Savaşlı ve Şahin-Sak, 2019; Yaşa ve Özden-Yıldırım, 2019).

Yaş faktörüne bakıldığında, Başbuğ, Cesur ve Batıgün (2017), artan yaş ile birlikte gelişim evrelerinin tamamlandığını ve buna bağlı olarak yetişkinlik yolunda ilerleme sağlandığını, dolayısıyla da bireylerin yaşadıkları ayrılma anksiyetesi ile daha iyi baş edebileceğini ifade etmişler, çalışmalarında da yaş arttıkça ayrılma anksiyetesinin azaldığını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde hem yurt içinde hem de yurt dışında yürütülen iki farklı araştırmanın sonuçları da artan yaşla beraber ayrılma anksiyetesinin azaldığını göstermiştir (Yüksel, 2006; Wheaton ve Kaiser, 2021). Wijeratne ve Manicavasagar (2003), 62-87 yaş arası yaşlı grubunun yer aldığı çalışmada, ayrılık anksiyetesinin artan yaş ile ilişkili olmadığını, alınan yüksek puanların daha genç yaş ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Manivacasagar ve Silove (2020), psikososyal zorlukların yetişkinlerde ayrılma anksiyetesinin ortaya çıkmasında bir risk faktörü olduğuna dair giderek artan kanıtların olduğunu ileri sürmüştür. Silove ve arkadaşlarının (2015) yetişkin ayrılma anksiyetesinin hayat boyu yaygınlığını inceledikleri çalışmanın sonuçları bu ifadeyi desteklemektedir. Bahsedilen araştırma, yetişkin ayrılma anksiyetesinin düşük eğitim seviyesine sahip olanlarda, işsizlerde, boşanmış veya eşinden ayrı kişilerde, düşük ekonomik gelire sahip bireyler arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir.

Dolayısıyla bu sonuçlar, yetişkin ayrılma anksiyetesinin toplumdaki savunmasız/dezavantajlı sosyoekonomik kesimde daha fazla meydana gelme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Manicavasagar ve Silove, 2020).

Yaşamın herhangi bir döneminde travmatik olaylara maruz kalmak, kırılganlık eğilimi gösteren bireylerde ayrılma anksiyetesini tetikleyen bir durum olabileceği gibi ayrılma anksiyetesi, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile bağlantılı olabilir. Örneğin, ilk kez yetişkinlikte başlangıç gösteren ayrılma anksiyetesi, kişinin sevdiği birini kaybetmesinin ardından sonra ortaya çıkabilir (Bögels ve ark., 2013; Manicavasagar ve Silove, 2020). Savaş mağduru Bosnalı mültecilerin yer aldığı bir araştırmada, ayrılma anksiyetesinin TSSB, depresyon ve karmaşık yas ile ilişkisi incelenmiş, araştırma sonuçları yetişkin ayrılma anksiyetesi olan mültecilerin neredeyse her birinde TSSB olduğunu, ancak TSSB olan kişilerin çoğunluğunda ayrılma anksiyetesinin eşlik etmediğini ortaya koymuştur (Silove, Momartin, Marnane, Steel ve Manicavasagar, 2010).

2.2.4 Ayrılma Anksiyetesini Diğer Durumlardan Ayırt Etmek

Ayrılma anksiyetesinin diğer psikopatolojilere kıyasla araştırmalarda daha az yer aldığı ve zaman içinde birtakım değişikliklere uğradığı için klinisyenler tarafından bazı durumlarda gözden kaçırılabilen bir kategori olduğu söylenebilir. Araştırmacılar tarafından eski zamanlarda ayrılık anksiyetesi belirtileri gösteren yetişkinlere, agorafobi, panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu gibi daha aşına olunan tanılarının konulduğu ifade edilmektedir (Silove ve Rees, 2014).

Örneğin agorafobili panik bozukluk ve ayrılma anksiyetesi bozukluğu olan kişiler evden ayrılmaya dair ortak bir problem yaşasalar dahi agorafobili panik bozukluk hastaları tipik olarak ev dışındaki belli başlı durumlarda panik atak yaşamaktan korkarken, ayrılma anksiyetesi bozukluğuna sahip kişiler birincil olarak bağlanma figürlerinden ayrı kalmaya dair endişe duyarlar. Ayrıca panik bozukluğa sahip bireyler kendi kişisel sağlık ve güvenlikleriyle meşgulken, ayrılık anksiyetesi bozukluğu olan kişiler bağlanma figürlerinin iyiliğiyle ilgilenmektedir (Baldwin ve ark., 2016; Silove ve Marnane, 2013).

Ayrılma anksiyetesi belirtileri ile bağımlı kişilik özelliklerini ayırt etmek de oldukça önemli bir konudur. Bağımlı kişilik özellikleri sergileyen kişiler fiziksel veya duygusal açıdan kendini idame ettirememeye dair bir korku yaşamaktadır ve bu kişiler

başkalarına (örneğin kendisi yerine karar alması için) aşırı düzeyde güvenmeye yönelik ayırım gözetmeyen bir eğilim gösterirler. Ayrılma anksiyetesinde ise bağlanma figürlerinin güvenliği ve yakınlığına yönelik duyulan bir kaygı söz konusudur (Bögels ve ark., 2013; Pini ve ark., 2010).

Ayrılma anksiyetesi ile yaygın anksiyete bozukluğu arasında ayırım yapmak ise her iki bozuklukta da sevilen kişilerin başına kötü bir şey geleceğine dair duyulan endişe ortak olarak yer aldığı için bir derece daha zordur ancak yaygın anksiyete bozukluğunda sevdiklerini kaybetme korkusu ve kaygısı diğer endişe verici temalardan (kişisel sağlık, ekonomik sorunlar, iş zorlukları vb.) yalnız biriyken; ayrılma anksiyetesinde temel kaygı ve korku önemli bir bağlanma figürünü kaybetmeye yönelik yaşanmaktadır (Baldwin ve ark., 2016).

Ayrılma anksiyetesi ile arasında ayırım yapılması gereken bir diğer bozukluğun yas olduğu düşünülmektedir. Boelen (2013), yas tutan kişilerde uzamış yas ve ayrılma anksiyetesi belirtilerinin bağlantılarını ve ayırt edici özelliklerini incelemiş, bu semptomların bazı fenomenolojik özellikleri paylaşılsa dahi tek bir sıkıntı boyutu yerine farklı boyutlar olarak daha iyi kavramsallaştırılabileceğini ifade etmiştir. Gesi ve arkadaşları da (2017) karmaşık yasin ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinin tartışmalı bir konu olduğunu ifade ederek karmaşık yas tanısı olan bireylerde ayrılma anksiyetesinin yaygınlığını araştırmıştır. Yas tanısı olan kişilerin yaklaşık %70'inin ayrılma anksiyetesine sahip olduğu ve bu oranın daha önce bildirilmiş oranlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Silove ve arkadaşlarının (2014) ise savaştan etkilenen mülteciler ile yürüttüğü araştırmalarında ayrılma anksiyetesi ile uzamış yas arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmüştür.

2.2.5 Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ile İlgili Araştırmalar

Bir önceki bölümde aktarıldığı üzere, yetişkin ayrılma anksiyetesi diğer psikopatolojiler ile bir takım ortak özellikleri içerse de aslında farklı bir durumdur ancak diğer bozukluklarla hem bağlantısının olduğu hem de görülme sıklığının yüksek olduğu çeşitli araştırma bulguları ile ortaya koyulmuştur. Uluslararası çalışmalara bakıldığında, Pini ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada, yetişkin ayrılma anksiyetesinin diğer duygudurum ve anksiyete bozukluklarıyla yüksek oranda komorbiditesinin olduğunu göstermişlerdir. Yine Pini ve arkadaşları (2012)

yürüttükleri başka bir araştırmada ayrılma anksiyetesi bozukluğunun, yas tanısı olan hastaların çoğunluğunda görüldüğü sonucuna ulaşmıştır.

Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise Elbay, Görmez, Kılıç ve Hilal (2020), depresyon tedavisi alan hastalarda ayrılma anksiyetesinin görölme sıklığını incelemiş, ortaya çıkan sonuçlar depresyon hastalarında ayrılma anksiyetesinin eş tanı olarak yer alabileceğini göstermiştir. Benzer şekilde bipolar bozukluk tanısı alan hastaların önemli bir kısmında da ayrılma anksiyetesi bozukluğunun komorbid olarak görüldüğünü ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (şahin, Durat ve şahin, 2020; Taşdemir, Tamam, Keskin ve Evlice, 2015). Yakın tarihte yapılan bir araştırmada yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğuna sahip kişilerde eş tanılar incelenmiş, bulgular hastaların büyük çoğunluğunda depresyon, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, agorafobi ve bipolar bozukluk olduğunu göstermiştir (Karaytuğ, Tamam, Demirkol, Namlı ve Gürbüz, 2021).

2.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü

2.3.1 Duygu

Duygu düzenleme güçlüğünün ne olduğunu açıklamadan önce aslında duygunun ve duygu düzenlemenin ne olduğunun tanımlanması gerektiği düşünölmektedir ancak bu bir yanıyla zordur, çünkü duygunun evrensel bir tanımı yoktur. Frijda da (1988), duygunun tanımı üzerine herhangi bir fikir birliği olmadığını, dolayısıyla bu kelime hakkında sonsuza kadar tartışılabileceğini ifade etmiştir.

Goleman (1995) duyguyu “bir his ve bu hisse özğü belirli düşünöceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi” olarak açıklarken; Koole (2009) duyguları; “bireyin karşı koyamadığı ve davranış kalıpları üzerinde kapsamlı etkiler yaratan güçler” şeklinde ifade etmiştir. Türk Dil Kurumu tarafından ise duygular, “belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak tanımlanmıştır.

2.3.2 Duygu Düzenleme

Kişi gülünç bir hikaye duyduğunda, eğlenerek kahkahalarının devam etmesine izin verebilir veya gülmeyi durdurabilir. Tersini biçimde biri aldığı kötü bir haber karşısında üzüölerek gözyaşlarının akmasına izin verebilir ya da onları tutabilir. Bu gibi

durumlar daha farklı örneklerle genişletilebileceği gibi, her birinde potansiyel olarak bir duygu açığa çıkar ve bu duygular akabinde bir şekilde düzenlenir ya da düzenlenemez (Gross, Sheppes ve Urry, 2011). Thompson (1994) tarafından duygu düzenleme kavramı, bireyin amaçlarına ulaşması doğrultusunda duygularını izleme, değerlendirme ve bunları değiştirme süreci olarak ifade edilmiştir. Koole (2009)'ye göre duygu düzenleme, duyguların kendiliğinden gelen doğal akışını yeniden yönlendirmeye çalıştığımız, aktif girişimlerimizden oluşan bir süreçtir. Gross (1998a) ise duygu düzenlemeye literatürde yaygın kullanılan bir tanımlama getirerek, duygu düzenlemeyi kişilerin hangi duygulara, ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl tecrübe edip, ne şekilde ifade ettiklerini etkileyen bir süreç olarak tanımlamıştır.

Duygu düzenleme kişisel olabileceği gibi kişiler arası şekilde de gerçekleşebilir. Yani kişi kendi duygularını düzenleyebileceği gibi, diğer kişilerin duygularının düzenlenmesinde de aktif olarak rol oynayabilir. Örneğin, kişinin arkadaşına duyduğu öfkeyi belli etmeme çabası kişisel duygu düzenlemeye girerken; ağlayan bir bebeği yatıştırmaya yönelik girişimleri kişiler arası duygu düzenlemeye birer örnektir (Gross, Sheppes ve Urry, 2011; Gross ve Jazaieri, 2014).

Gross (1998a) tarafından geliştirilen ve literatürde geniş çapta kabul gören duygu düzenleme süreç modeli, bir olay sonucunda ortaya çıkan duygusal tepkinin belirli stratejiler sayesinde farklılaşabileceğini öne sürmektedir (Gross, 2001). Gross (1998a), duygu düzenleme stratejilerini öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme olarak ikiye ayırmaktadır. Bu stratejiler arasında kullanıldığı zaman bakımından bir farklılık bulunur. Öncül odaklı duygu düzenleme, duygu henüz aktif hale gelmeden önce yapılan girişimleri ifade ederken; tepki odaklı duygu düzenleme ise duygu halihazırda ortaya çıktıktan sonraki süreçte yapılanları içerir. Öncül odaklı duygu düzenlemenin içinde durum seçimi, durum değişikliği, bilişsel değişim, dikkatin yayılması stratejileri yer alırken; tepki odaklı duygu düzenlemenin içinde tepki modülasyonu bulunur. Bu stratejilerin açıklamalarına aşağıda ayrıntılı biçimde yer verilmiştir:

Durum seçimi (situation selection): Durum seçimi, bireyin duygularını düzenlemesi amacıyla belirli kişilere, yerlere veya nesnelere yaklaşması ya da tam zıttı şekilde bunlardan uzaklaşması olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle, istenmeyen duygusal tepkileri üretme potansiyeli olan bir duruma yaklaşmayı veya bunlardan kaçınmayı ifade eder. Örneğin, ertesi gün sınavı olan bir öğrencinin sınavdan önceki

gece endişeli sınıf arkadaşları ile ders çalışmak yerine, kendisini eğlendiren bir arkadaşıyla dışarıda kahve içmeyi tercih etmesi durum seçimine verilebilecek bir örnektir (Gross, 1998a; Gross, 2002; Jazaieri, Morrison, Goldin ve Gross, 2014).

Durum değişikliği (situation modification): Bir durumun ortaya çıkardığı duygusal etkiyi değiştirmek amacıyla kişinin doğrudan durumu değiştirmeye yönelik çabalarını içerir. Durum değişikliğine örnek olarak, bir kişinin şirketteki toplantıya katılmak üzere yoldayken, arabasının arızalanması sonucunda toplantıyı telekonferans yoluyla gerçekleştirmesi verilebilir (Gross, 1998a).

Bilişsel değişim (cognitive change): Bilişsel değişim, bireyin içinde bulunduğu mevcut durum hakkında, ona verdiği duygusal önemi değiştirecek biçimde değerlendirme yapmasıdır. Gross (2002)'a göre özellikle duruma atfedilen anlam büyük önem taşır çünkü bu öznel anlam verilecek tepkinin oluşmasında oldukça etkili bir faktördür. Örneğin girdiği sınavı kendi değerinin bir ölçütü olarak gören öğrencinin, bunun sadece bir sınav olduğunu kendine hatırlatıyor olması bir tür bilişsel değişimdir. Yani öğrencinin duruma atfettiği anlam değişmiştir. Bilişsel değişim, çoğunlukla duygusal tepkinin azaltılmasında rol oynasa da verilen tepkiyi arttırmak ya da duyguyu değiştirmek amacıyla da kullanılabilir (Gross, 2002).

Dikkatin yayılması (attentional deployment): Bireyin belirli bir durumda duygularını etkilemek, başka bir deyişle duygularına söz geçirmek için dikkatini durumun duygusal olmayan taraflarına yönlendirmesi ya da içinde bulunduğu anlık durumdan uzaklaştırmasıdır. Bir tartışma esnasında bireyin bakışlarını konuştuğu kişiden başka objelere kaydırması giderek kırıncı bir hale gelen konuşmadan uzaklaşmanın bir yoludur ve bu stratejiye örnek olarak verilebilir (Gross, 1998a; Gross; 1999, Gross, 2002).

Tepki modülasyonu (response modulation): Yukarıda tanımları yapılan duygu düzenleyici süreçlerin tersine, tepki modülasyonu, duygu üretme sürecinin geç aşamalarında, tepki eğilimleri başlatıldıktan sonra meydana gelerek duygusal tepkinin deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik öğelerini etkilemeyi, başka bir deyişle düzenlemeyi ifade eder. Duygunun deneyimsel ve fizyolojik yönlerini düzenleme girişimleri yaygındır ve bu girişimler kas gerginliğini azaltmak için ilaç kullanımı, gevşeme egzersizleri olabileceği gibi; alkol, sigara, uyuşturucu madde kullanımını ve yemek yeme davranışlarını da içerebilir. Gross, 1999; Gross ve Thompson, 2007).

Gross'un süreç modeline göre iki farklı duygu düzenleme süreci bulunur. Bunlardan ilki yeniden değerlendirme, Yeniden değerlendirme, duygu uyandıran

bir durumun, etkisini azaltacak şekilde bilişsel olarak yeniden değerlendirilmesidir ve öncül odaklı stratejiler içinde yer alan bir süreçtir (Gross, 2001). Bir diğer süreç bastırma ise, duygunun halihazırda olduğu durumda duyguyu ifade eden davranışları azaltmaya, engellemeye yöneliktir ve dolayısıyla tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri içinde yer alır. Bastırma, kişinin duygu ifade edici tepkilerini azaltırken aynı zamanda fizyolojik tepkilerinin bazı yönlerinin artmasına sebebiyet vermektedir ve bu yüzden bireyin sağlığı için yeniden değerlendirmenin bastırmadan daha işlevsel olabileceği ifade edilmiştir (Gross, 1998b).

Bilişsel davranışçı bakış açısı, duygu düzenlemede davranış ve düşünce kalıplarının rolü olduğunu belirtir. Başka bir deyişle, bireyin öğrenmiş olduğu davranışların, başa çıkma stratejilerinin ve geliştirdiği çeşitli inanç sistemlerinin uyumlu olmayan duygu belirtilerinin ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine katkı sağladığını ileri sürer (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Geleneksel psikanalitik teori, duygu düzenlemedeki bireysel farklılıkların, kişiliğin ve psikopatolojinin oluşumundaki rolünü gelişimsel bir süreç ile açıklamıştır. Şöyle ki, korku, üzüntü, umutsuzluk gibi yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenen duygular birey tarafından düzenlenir. Fakat bu duygu düzenleme girişimleri esnek ve zamanla değişebilir özellikler göstermezse kişiliği zorlayarak onda birtakım semptomların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Savunma mekanizmalarının ise katlanılması zor olan duyguları önlemek, etkilerini azaltmak veya bu duyguları değiştirip dönüştürmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejiler olduğu öne sürülmüştür (Cole, Michel ve Teti, 1994).

2.3.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygular oldukça güçlü, biyolojik temelli tepkilerdir ve bu özelliğinden dolayı günlük yaşamda kimi zaman kontrolden çıkmış izlenimi verebilirler (Gross ve Muñoz, 1995). Duygu düzenleme güçlüğü, duruma uygun duygu düzenlemelerinin yapılamadığı zamanlarda ortaya çıkar ve bireyin duygularına yönelik farkındalığında oluşan sınırlılık, duyguların anlamlandırılması ve kabul edilmesinde ortaya çıkan zorluk, olumsuz duyguları tecrübe ederken dürtü kontrolünde yaşanan problem, amaçlı davranışa yönelmede güçlük ve duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada yaşadığı zorluk boyutları ile karakterizedir (Gratz ve Roemer, 2004). Linehan (2014) ise, duygu düzenleme güçlüğü, normal şartlarda yeteri kadar çaba gösterebilen bir bireyin,

deneyimlediği duygusal yaşantıları, eylemleri, sözel veya sözel olmayan ifadeleri düzenleyip değiştirmede yetersizlik yaşaması durumu olarak açıklamıştır (akt. Altun ve Atagün, 2019).

Pek çok psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlık, duygu düzenlemeye ilişkin ortaya çıkan problemler ve duygusal tepkisellik ile karakterizedir (Gross ve Jazaieri, 2014; Jazaieri, Morrison, Goldin ve Gross, 2014). Werner ve Gross (2010) da mevcut tanı kriterlerinin birçoğunun, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerle işaret ettiğini ifade etmiş; örneğin, paranoid kişilik bozukluğunda ortaya hızlıca çıkan duygusal tepkilerin, travma sonrası stres bozukluğunda travmaya yönelik uyaranlardan kaçınmanın, madde bağımlılığında dürtü kontrolünde yaşanan zorluğun ve bipolar bozuklukta görülen coşkulu ruh halinin duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bunların yanında, duygu düzenlemenin diğer psikopatolojiler ile bağlantısı olduğunu gösteren çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Lavender (2017), duygu düzenleme ile ilgili güçlüklerin yeme bozukluğu patolojisi olan bireylerde yaygın olduğunu belirtmiş, Joormann ve Gotlib (2010) de beklenen şekilde, depresyonu duygu düzenlemede bozulmaların yaşandığı bir rahatsızlık olarak nitelendirmiştir. Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo ve Mennin (2009), azalan farkındalık düzeylerinin ve duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarında belirleyici bir rol oynadığını öne sürmüşlerdir.

Gross ve Muñoz (1995), duygu düzenlemenin, ruh sağlığının temel bir özelliği olduğunu ileri sürmüş ve günlük yaşamın bir parçası olan iş hayatında üretken ve verimli olabilmek için hissedilen duyguları ve bu duyguların ifade edilme biçiminin başarılı şekilde düzenlenmesi gerektiğini, sosyal ilişkilerde ise uyumlu olabilmek ve istenilen yakınlığı kurabilmek adına duygu düzenleme becerilerinin işlevsel olarak kullanılabilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca, tüm bu gerekliliklerin haricinde, kişinin duygusal durumunu düzenleme becerisi, bireyin kendisiyle olan bir rahatlık duygusunu da içerir ve bu da akıl sağlığının önemli bir göstergesidir.

2.3.4 Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Araştırmalar

Yapılan çalışmalarda, duygu düzenleme güçlüğüne birçok psikopatoloji ile ilişkili bulunduğu dair araştırma bulguları yer almaktadır. Eichholz ve meslektaşları (2020), obsesif kompulsif bozukluğa sahip kişilerle yürüttükleri çalışmada, öz şefkat, duygu düzenleme güçlüğü, obsesif kompulsif bozukluk belirti şiddeti ve obsesif

inançlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları, belirti şiddeti ve obsesif inançlar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösterirken, öz şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Tull, Barrett, McMillan ve Roemer (2007) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, travma mağduru kişilerde travma sonrası stres belirtileri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, travma sonrası stres belirtilerinin şiddeti ile duygu düzenleme güçlüğü'nün farkındalık alt boyutu hariç, diğer beş alt boyutunun ilişkili olduğunu göstermiştir. Brockmeyer ve meslektaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışma yeme bozukluğu patolojisine sahip bireylerde duygu düzenleme güçlükleri araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, yeme bozukluğu patolojisi olan kişilerin sağlıklı kontrol grubuna kıyasla duygu düzenleme alanında daha büyük zorluklar yaşadığı görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları duygu düzenleme güçlüklerinin yeme bozukluğu patolojisinde transdiagnostik bir faktör olduğu görüşünü destekler niteliktedir. Depresyon tanısı bulunan hastalar ve sağlıklı kontrol grubuyla yürütülen bir çalışmada, bu kişiler arasında duygu düzenleme becerilerine ilişkin farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları, depresyon tanısı olan grubun duygu düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyutlarından (anlama, öz destek, tolerans, kabul, değişimleme) düşük puanlar alırken; duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutlarından (açıklık, hedefler, kabul etmeme, stratejiler) önemli derecede yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur (Paiča, Mārtinsone ve Taube, 2020). Duygu düzenleme güçlüğü'nün çeşitli psikopatolojiler ile ilişkisinin yanı sıra bağımlılık üzerinde de etkilerinin olduğu bilinmektedir. Özetlenecek olursa, yakın tarihteki çalışmalar duygu düzenleme güçlüğü'nün problematik akıllı telefon kullanımı (Horwood ve Anglim, 2021), madde bağımlılığı (Baysan-Arabacı, Ayakdaş Dağlı, Taş, 2018), internet bağımlılığı (Ercengiz ve Şar, 2017) ve kumar bağımlılığı (Elmas, Cesur ve Oral, 2018) ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.4 Değişkenler Arası İlişkiler

2.4.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişki

Sevilen ve bağlı olunan kişilerin başına kötü olayların gelmesi (hastalık, kaza) veya farklı nedenler (iş, okul, seyahat) bir süreliğine de olsa bu kişilerden ayrı kalmak belirsizliğin olduğu durumlardır. Belirsizlik bir noktada yakın bağlanma ilişkisinin ayrılmaz bir parçası olarak ifade edilmektedir. Yani bir bağlanma figürünün başına her zaman kötü bir olay gelme ihtimali vardır ve bu önemli kişilerin geçici ya da kalıcı yokluğunda bireylerin söz konusu yokluğa dair bir belirsizlik yaşayabileceğini, yaşadıkları belirsizliğin de ayrılmaya dair duyulan korku ve kaygıyı arttırabileceğini, bu durumun da yakınlık arayışında tetikleyici bir faktör olabileceğini ifade edilmiştir (Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014). Yapılan çalışmalar sonucunda da belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014).

Yakın tarihli bir araştırmada, araştırmacılar sevilen ve bağlı olunan bireylerin başına bir şey geleceği kaygısının çoğunlukla belirsiz durumlardan kaynaklandığını, bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi belirtilerine katkıda bulunabileceğini belirtmiş ve yürüttükleri araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasında ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Bireylerin, yaşadıkları belirsizlik durumunda bu belirsizliği gidermek amacıyla sevdiklerini arama gibi davranışlara yönelebildiği öne sürülmektedir (Wheaton ve Kaiser, 2021).

Ülkemizde de hamilelerle yürütülen bir çalışma sonucunda da ayrılma anksiyetesi olan kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Değirmenci, Köşger, Altınöz, Eşsizoglu ve Aksaray, 2019).

2.4.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

Yapılan sınırlı sayıda çalışma, belirsizliğe tahammülsüzlüğün emosyonel problemler için ortak bir faktör veya genel bir özellik olabileceğini göstermiş ve duygu düzenlemede yaşanan zorluklarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Boswell,

Thompson-Hollands, Farchione ve Ballow, 2013; Bottesi, Tesini, Cerea ve Ghisi, 2018). Bir grup araştırmacının üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmanın sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki olduğunu göstermiş, bireylerin olumsuz duyguları düzenleyebilmeye yönelik deneyimlediği zorluklar ne kadar fazlaysa belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin de o kadar fazla olduğu görülmüştür (del Valle, Zamora, Andrés, Irurtia-Muñiz ve Urquijo, 2020). Ouellet, Langlois, Provencher ve Gosselin (2019), belirsizliğe tahammülsüzlüğün sadece olumsuz sorun yönelimine yol açarak değil, bununla birlikte olumsuz bir duygu yönelimine yol açarak da endişenin oluşumuna katkıda bulunduğunu öne sürmüştür, yaptıkları çalışmada da belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sınırdaki (borderline) kişilik bozukluğuna sahip olan bir grup hasta ve kontrol grubunun yer aldığı bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca tanılı hastaların sağlıklı gruba kıyasla daha yüksek seviyelerde duygu düzenleme zorluğu (farkındalık alt boyutu hariç) ve belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadığı bulunmuştur. (Bottesini, Tesini, Cerea ve Ghisi, 2018). Bir grup araştırmacının, yaygın anksiyete bozukluğu semptomları olan kişilerde kabul temelli davranış terapisinin duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük ve düşük kontrol algısı üzerindeki etkilerini incelediği çalışmanın sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca yine bu çalışmada kabul temelli davranış terapisini alan kişilerin almayan kontrol grubuna kıyasla daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, belirsiz durumları daha çok tolere edebildiği ve kaygı üzerinde daha fazla kontrol algısına sahip olduğu görülmüştür (Treanor, Erisman, Salters-Pednault, Roemer ve Orsillo, 2011).

Dilimize “duygular için söz yokluğu” (Dereboy, 1990) olarak çevrilen ve duyguların işlenmesi ve düzenlenmesi alanlarında eksiklik ile karakterize olan aleksitimi (Taylor, 2000) ile de belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğu literatürde yer alan bilgiler arasındadır. Abbate-Daga, Quaranta, Marzola, Amianto ve Fassino (2015), zayıf duygu düzenleme becerilerine sahip kişilerin, belirsizlik içeren durumları tolere edememeye daha yatkın olabilen kişiler olduğunu ifade ederek, bu kişilerin belirsiz durumlar karşısında baş etme stratejisi olarak esneklik içermeyen, katı davranışlar sergilediklerinin altını çizmiştir. Ayrıca anoreksiya nervoza tanılı kişiler

ve sağlıklı kontrol grubuyla yürüttükleri çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Ülkemizde de Yıldız ve Güllü (2018) tarafından yürütülen ve üniversite öğrencilerinin yer aldığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu gösterilmiştir. Yine aynı araştırmacılar, üniversite örnekleminde duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılığını test ettikleri çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rol üstlendiği bulgusunu ortaya koymuşlardır (Yıldız ve Güllü, 2019).

2.4.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişki

Çoğu psikopatoloji duygu düzenleme sürecinde ortaya çıkan zorluklarla ilişkilidir ve depresyon ve anksiyete bozuklukları teorileri de bu bozuklukların başlangıcında ve sürdürülmesinde duygu düzenleme güçlüklerinin rolü olduğunu vurgulamaktadır (D'Avanzato, Joormann, Siemer ve Gotlib, 2013; Hofmann, Sawyer, Fang ve Asnaani, 2012; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2006). Literatürde, gündelik hayat içinde duygusal tepkilerini düzenleme konusunda zorluk yaşayan kimselerin sıkıntıya daha uzun süre maruz kaldıkları ve bu maruziyetin sonucunda da depresyon ve anksiyete bozuklukları için bir yatkınlık oluştuğu yer almaktadır (Gross ve Muñoz, 1995; Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007). Araştırmalar depresyon ve anksiyeteden müzdarip bireylerin büyük ölçüde uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullandığını ortaya koymuştur (Campbell-Sills ve Barlow, 2017).

Yetişkin ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar diğer anksiyete bozuklukları üzerine yürütülen çalışmalara kıyasla daha kısıtlı olsa da Soysal ve Kurtman (2018) ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğünden etkilendiğini ifade etmişlerdir. Bucci ve arkadaşları (2012), klinik bir örnekleme, yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunda yaygınlığı, klinik ilişkileri ve bağlanma stillerini araştırmıştır. Sonuçlar, yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğuna sahip hastalarda, ayrılma anksiyetesi olmayanlara kıyasla daha yüksek aleksitimi sıklığı görüldüğünü ve duyguları tanımlamada zorluk konusunda daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermiştir. Cabral, Matos, Beyers ve Soenens (2013) ise, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yer aldığı çalışmada pozitif duygu düzenleme becerileri ve baş etme sistemlerinin ayrılma kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğunu

ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla bu bulgular ışığında işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi belirtilerindeki artış ile ilişkili olduğu söylenebilir. Ülkemizde de, Aydemir (2018)'in klinik olmayan örnekleme yetişkin ayrılma anksiyetesi üzerine yürüttüğü araştırmanın sonuçları, duygu düzenleme güçlüğü'nün ayrılma anksiyetesi ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu ve duygu düzenleme güçlüğü'nün araştırmada aracı rol üstlendiği bulgusunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Akyel ve Akdemir (2017), tarafından madde kullanım bozukluğu olan erişkin erkek hastalar ile yürütülen bir araştırmada, ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm alt boyutları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak Yaşa ve Özden-Yıldırım (2019), ebeveynleri boşanmış olan yetişkin katılımcıların kişiler arası ilişkilerinde bağlanma modelleriyle ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırmada, gelecekteki çalışmalara duygu düzenleme becerilerinin dahil edilmesinin önemli bulgular sağlayabileceği yönünde öneride bulunmuşlardır.

2.4.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişki

Belirsizliğe tahammülsüzlük ilk olarak yaygın anksiyete bozukluğu için çekirdek bir yapı olarak tanımlanmış ve buna bağlı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan ilk çalışmalar ağırlıklı olarak yaygın anksiyete bozukluğu üzerine olmuştur. Yürütülen çeşitli araştırmalarla aralarında güçlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Davey ve Wells (2006) yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bazı hastaların, bir sorunla karşı karşıya kaldıklarında olumsuz sonucu, belirsiz olana tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston (1998), yaygın anksiyete bozukluğu tanımlı hastalarda ve klinik olmayan kontrol grubunda belirsizliğe tahammülsüzlüğü incelemiş, yaygın anksiyete bozukluğu tanımlı hastalarda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin, kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışma, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete bozukluğu hastalarını, kontrol grubundan ayırt etmede çok önemli bir belirteç olduğunu göstermiştir.

Bir hastanenin psikiyatri polikliniğine başvuran yaygın anksiyete bozukluğuna sahip hastalarda, ayrılma anksiyetesi eş tanısı incelenmiş, çalışmanın sonuçları yaygın anksiyete bozukluğu tanısı olan kişilerin %45.2'sinde ayrılma anksiyetesi eş tanı

olarak saptanmıştır (Özkan-Demir ve Görgülü, 2020). Başka bir çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu tanısı olan hastaların %20'sinde yetişkin ayrılma anksiyetesinin komorbid olarak görüldüğü, dolayısıyla ayrılma anksiyetesinin yaygın anksiyete bozukluğuna azımsanamayacak seviyede eşlik ettiği ifade edilmiştir (Yılmaz, 2020).

Sonuç olarak, ayrılma anksiyetesinin özellikle yaygın anksiyete bozukluğu ile yüksek oranda eş tanıya sahip olması (Shear ve ark., 2006) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün de yaygın anksiyete bozukluğu için belirleyici, temel bir faktör olması sebebiyle (Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998) olası karıştırıcı bir etkiyi önlemek amacıyla yaygın anksiyete bozukluğunu bu çalışmada kontrol etme gerekliliği doğmuştur.

2.5 Covid-19 ve Psikolojik Sonuçları

Koronavirüs (Covid-19), ilk olarak Çinin Wuhan şehrinde solunum yolu belirtileri (öksürük, nefes darlığı, yüksek ateş) gösteren bir grup toplulukta yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkan bir virüstür. Ülkeler arası hızlı yayılım göstererek tüm dünyayı kısa sürede etkisi altına alan koronavirüs, bu özelliklerinden dolayı Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından Türkiye'de de ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinde "pandemi" yani küresel salgın olarak ilan edilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020; World Health Organization, 2020). Koronavirüs salgını, doğası, kökeni, seyri ile şimdiye kadar eşi görülmemiş belirsiz bir durumu temsil etmektedir (Asmundson ve Taylor, 2020; del Valle, Andrés, Urquijo, Yerro-Avincetto, López-Morales ve Canet-Juric, 2020). Bireyler pandemi sürecinden geçerken enfekte olmaya, virüsü yakınlarına bulaştırmaya, alınan koruyucu önlemlere, uygulanan tedavi türüne, salgının ne yöne evrileceğine dair birtakım belirsizliklerle karşı karşıya kalmaktadırlar (Duman, 2020; Uygun, 2021).

Salgının fiziksel sağlık üzerindeki tehdidinin yanı sıra insan psikolojisi üzerinde anksiyete, depresyon başta olmak üzere obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, sağlık anksiyetesi, uyku problemleri ve somatizasyon belirtileri gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı bilinmektedir (Benatti ve ark., 2020; Cao ve ark., 2020; Huang ve Zhao, 2020; Özdin ve Bayrak-Özdin, 2020; Tang ve ark., 2020; Voitsidis ve ark., 2020; Wang ve ark., 2020). Bu süreçte özellikle bazı gruplar pandeminin psikolojik etkilerine karşı diğerlerine kıyasla daha savunmasız olabilmektedir. Örneğin sağlık çalışanları Covid-19 dönemini, virüsü

kapma risklerinin yüksek olmasının yanı sıra, meslekleri dolayısıyla sağlık çalışanı olmayan diğer gruplara kıyasla daha yüksek bir hassasiyetle geçiriyor olabilirler. Virüsü taşıma ve birilerine bulaştırma korkusu, uzun çalışma saatleri bitiminde ev yerine otel, yurt gibi ortamlarda konaklama zorunluluğu ve bu süreçte özellikle aile ve yakınlarından uzak kalma, kesin prosedür ve düzenlemelere tabi olma, özverili bir çalışma sürdürürken bir yandan da Covid-19 ile ilgili hızla değişen güncel uygulamaları ve bilgileri takip etmek durumunda olma ve pandemi döneminin getirdiği bilinçlilik ve farkındalık bu süreçteki sağlık çalışanlarının maruz kaldığı önemli stres faktörleri arasında yer almaktadır (IASC, 2020, akt. Tükel, 2020; Pfefferbaum ve North, 2020).

Sağlık çalışanlarının sadece Covid-19 sürecinde değil geçmişten bu yana ortaya çıkan diğer salgınlarda da olumsuz etkilendiği görülmüştür. Örneğin, on yıldan daha uzun bir süre önce ortaya çıkan H1N1 salgınında da (domuz gribi) sağlık çalışanları kendi sağlık durumları ve özellikle ailelerinin sağlık durumları hakkında sık sık endişe ve yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı bildirmişlerdir (Goulia, Mantas, Dimitroula, Mantis ve Hyphantis, 2010). Covid-19 sürecine bakıldığında ise Kang ve arkadaşları (2020), sağlık çalışanı olan kişilerin bu dönemde yalnızlık, ailelerinden ayrı kalma gibi zorunlu sebeplerle daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ile karşı karşıya kaldığını ifade etmişlerdir. Pandemi döneminde algılanan sosyal desteğin düşmesinin salgınla mücadele kapsamında yer alan sağlık çalışanlarında depresyon, anksiyete, stres gibi olumsuz sonuçlarla kendini gösterebileceği ifade edilmektedir (Öztürk, Tuncer-Ertem, Kotanoğlu, Erdinç ve Kınıklı, 2021). Hacımusalar, Kahve, Yaşar ve Aydın (2020) da sağlık çalışanlarının Covid-19 döneminde genel topluma kıyasla psikolojik açıdan önemli ölçüde daha fazla etkilendiğini ifade etmektedirler.

2.5.1 Salgın Dönemlerinde Sağlık Çalışanları ve Toplum Örnekleme ile Yürütülen Araştırmalar

Literatürde Covid-19'la ilgili yapılan araştırmaların her geçen gün hızla arttığı görülmektedir. Ülkemizde Covid-19 sürecinde sağlık çalışanları ve toplum örneklemini karşılaştıran bir çalışmada sağlık çalışanlarının ruhsal zorlanmaları, anksiyete ve umutsuzluk düzeyleri incelenmiş ve araştırmanın sonucunda sağlık çalışanlarının umutsuzluk ve durumluk kaygı düzeylerinin sağlık çalışanı olmayan kişilere kıyasla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu çalışma,

pandemi sürecinde en çok zorlanan meslek grubunun hemşireler olduğunu göstermiştir (Hacımusalar, Kahve, Yaşar ve Aydın, 2020). Satıcı, Sarıçalı, Satıcı ve Griffiths (2020), belirsizliğe tahammülsüzlüğün mental iyi oluşla ilişkili olup olmadığını ve bu ilişkiye ruminasyon ile Covid-19 korkusunun aracılık edip etmediğini incelediği çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün mental iyi oluş üzerinde anlamlı ve doğrudan etkisi olduğunu göstermiştir. Covid-19 korkusunun, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon ile pozitif; mental iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu, ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği görülmüştür. Duman'ın (2020), üniversite öğrencilerinin Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini bazı değişkenlere göre (cinsiyet, hastalığa yakalanma durumu, yakınlarının hastalığa yakalanma durumu, birini kaybetmiş olma durumu) incelediği çalışmada Covid-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Covid-19 sebebiyle yakınları vefat eden kişilerin korku seviyelerinin, böyle bir kayıp yaşamamış kişilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Başka bir çalışmada Covid-19 salgınının kaçınılmaz olarak getirdiği belirsizlik durumunun sağlık çalışanı olan kişiler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda arkadaşları ile yaşayan sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri daha düşük bulunurken, aile üyeleriyle yaşamakta olanların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış, ayrıca karantina sürecini deneyimleyenlerin ve vardiyalı sistemde çalışan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Güdük, Güdük ve Vural, 2021). Türkiye'de sağlık çalışanları ile yürütülen bir çalışmada Covid-19 pandemisinin öfke, kaygı, uyku ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, sağlık personellerinin durumluk kaygı seviyesinin %50.5, sürekli öfke seviyesinin %34.8, uykusuzluk şiddeti seviyesinin %35.4 ve son olarak duygu düzenleme güçlüğü seviyesinin %36.1 oranında olduğunu göstermiştir (Söğütü, Söğütü ve Göktaş, 2021). Benzer bir çalışma daha Ekinci ve Ekinci (2021) tarafından gerçekleştirilmiş ve bu araştırmanın sonuçları da Covid-19 birimlerinde görev yapmakta olan sağlık çalışanlarının bu birimlerde görev yapmayanlara kıyasla olumsuz duygular karşısında dürtüleri kontrol etmede daha fazla zorluk yaşadığını ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada, Covid-19 pandemisi sırasında sağlık çalışanları ve çocuklarının anksiyete seviyeleri incelenmiştir. Araştırma bulguları, sağlık çalışanları ve çocuklarının şiddetli biçimde kaygı yaşadıklarını, çocukların ve sağlık çalışanlarının yaşadığı anksiyete

arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu çalışma, araştırmada yer alan her iki çocuktan birinin pandemi sürecinde ayrılma anksiyetesi belirtileri yaşadığını ortaya koymuştur (Şahin, Hoşoğlu ve Önal, 2020). Mahajan, Kapoor ve Prabhakar da (2020) bu çalışmaya benzer şekilde, pandemi döneminde en ön safhada yer almakta olan sağlık çalışanlarının çocuklarının bu süreçte ayrılık kaygısı ve endişe yaşadıklarını ifade etmiştir.

Uluslararası alanyazında da benzer çalışmalar yer almaktadır. İtalya’da bulunan sağlık personellerinin ve genel toplumun Covid-19’a yönelik risk algısı ve endişe düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar, sağlık çalışanlarının toplum örneklemine göre 2.5 kat daha fazla enfekte olma riski algıladığını göstermiş, sağlık çalışanları aile durumları ve virüsün yayılımına ilişkin endişeli olduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca yaşanan yerin ve meslek sebebiyle bulaş riskine maruz kalmanın algılanan stres ve anksiyeteyi arttırdığı görülmüştür. Kuzey İtalya’da bulunan sağlık çalışanlarının, merkez ve Güney İtalya bölgesinde bulunan sağlık çalışanlarına ve sağlık çalışanı olmayan kişilere göre daha stresli ve endişeli olduğu saptanmıştır (Simione ve Gnagnarella, 2020). Brezilya’da Covid-19 pandemisi sırasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruh sağlığı arasındaki ilişki incelenmiş; bulgular belirsizliğe tahammülsüzlüğün tüm alt boyutlarının depresyon, anksiyete, stres ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Seco-Ferreira, Oliveira, Delabrida, Faro ve Santos, 2020).

2.6 Araştırmanın Hipotezleri ve Model Testi

H1: Kadınların ayrılma anksiyetesi düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olması beklenmektedir.

H2: Yaş arttıkça ayrılma anksiyetesi düzeyinin düşmesi beklenmektedir.

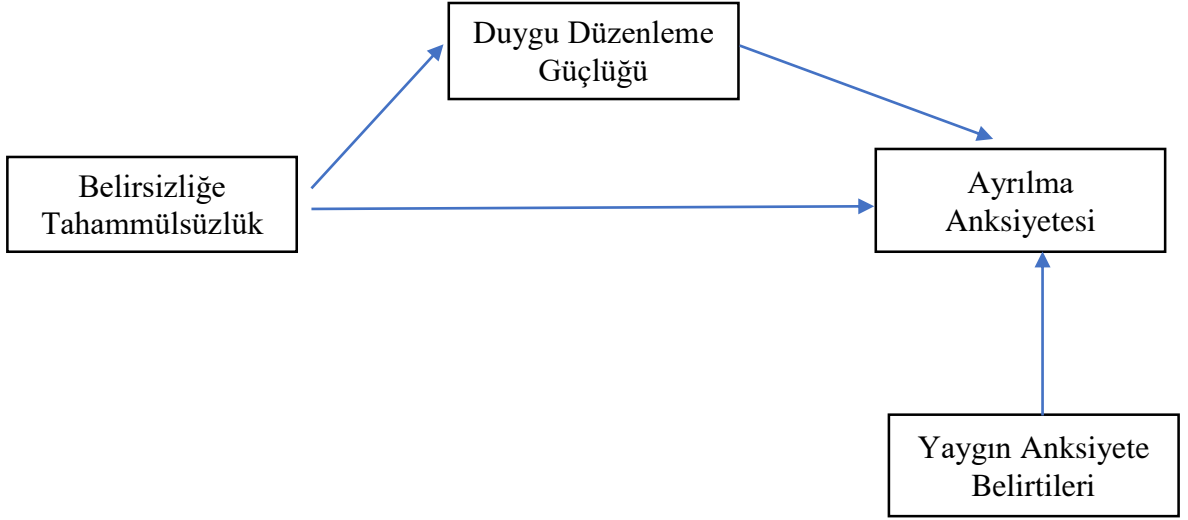
H3: Sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin sağlık çalışanı olmayan katılımcılara göre daha yüksek olması beklenmektedir.

H4: Sağlık çalışanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin sağlık çalışanı olmayan katılımcılara göre daha yüksek olması beklenmektedir.

H5: Sağlık çalışanlarının ayrılma anksiyetesi düzeyinin sağlık çalışanı olmayan katılımcılara göre daha yüksek olması beklenmektedir.

H6: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü, ayrılma anksiyetesi ile pozitif yönde ilişkilidir.

H7: Yaygın anksiyete belirtilerinin ortak değişken olarak alındığı modelde, duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.



Şekil 2.1 Araştırma Modeli

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Araştırma kapsamında 606 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışmanın örneklem sayısı G*Power programı ile belirlenmiştir (Faul, Erdfelder, Bruchner ve Lang, 2009). Araştırmanın örneklemini yaşları 19 ile 77 arasında değişen ($X= 33.62$ $SS= 10.43$) 264 kadın (%50.3) ve 261 erkek (%49.7) olmak üzere toplam 525 kişi oluşturmaktadır. Grup karşılaştırmalı olarak yürütülen bu araştırmada 265 (%50.5) sağlık çalışanı ve 260 (%49.5) sağlık çalışanı olmayan gönüllü katılımcı yer almaktadır. Belirtilen bu örneklem, veri girişleri kontrol edilip uç değer analizleri yapıldıktan sonra çalışmaya dahil edilen katılımcılardan oluşmaktadır ve herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olan (N=66), halihazırda psikotropik ilaç kullanımı olan bireyler (N=15) araştırmanın dışlama kriterleri kapsamında bu araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların sosyodemografik bilgileri Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Demografik Bilgiler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	264	50.3
Erkek	261	49.7
Medeni Durum		
Evli	210	40.0
Bekar	173	33.0
İlişkisi var	111	21.1
Boşanmış	24	4.6
Eşini kaybetmiş	5	1.0
Eşinden ayrı yaşıyor	2	0.4

Tablo 3.1 (devamı) Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Eğitim Durumu		
İlkokul	1	0.2
Ortaokul	3	0.6
Lise	44	8.4
Üniversite	347	66.1
Yüksek Lisans	87	16.6
Doktora	43	8.2
Gelir Düzeyi		
Düşük	60	11.4
Orta	399	76.0
Yüksek	66	12.6
Yaşadığı Yer		
Büyükşehir	323	61.5
İl	112	21.3
İlçe	90	17.1
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Çocuğu var	191	36.4
Çocuğu yok	334	63.6
Kiminle Yaşadığı		
Eş ve (varsa) çocuklar ile	204	38.9
Aile (anne, baba ve (varsa) kardeş)	170	32.4
Yalnız	93	17.7
Arkadaş	27	5.1
Partner	13	2.5
Çocuk/Çocuklar	10	1.9
Akraba	2	0.4
Diğer	6	1.1
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	408	77.7
Çalışmıyor	117	22.3
Pandemi Hastanesi/Covid-19 Biriminde Çalışma		
Çalışıyor	156	29.7
Çalışmıyor	109	20.8
Sağlık çalışanı değil	260	49.5
Covid-19 İçin Risk Grubunda Olan Biri ile Yaşama		
Yaşıyor	197	37.5
Yaşamıyor	328	62.5
Covid-19 Sebebi ile Aile-Yakınlardan Ayrı Yaşama		
Evet	200	38.1
Hayır	325	61.9
Covid-19 Tanısı Alma Durumu		
Evet	81	15.4
Hayır	444	84.6
Covid-19 Aşısı Olma Durumu		
Evet	231	44.0
Hayır	294	56.0

Tablo 3.1 (devamı) Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Covid-19 Sebebi ile Kayıp Durumu		
1.Derece Yakın	62	11.8
Akraba	61	11.6
Yakın Çevre	101	19.2
Uzak Çevre	287	54.7
Hayır	14	2.7
Şu Anda Psikolojik Yardım Alma Durumu		
Evet	5	1.0
Hayır	520	99

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımın gönüllülük esasına dayandığını belirtmek ve gizlilik hakkında bilgi vermek amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin gerekli bilgileri edinmek amacıyla Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Envanteri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi kullanılarak toplanmıştır.

3.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu, katılımcılara anket formlarını doldurmadan önce söz konusu araştırmaya ilişkin bilgilerin sunulduğu ve kişilerden katılım onayının istendiği bir formdur. Bu formda çalışmanın başlığı ve amacı, anketlerin tahmini tamamlanma süresi, kişisel bilgilerin ve verilerin korunacağına dair gizlilik bilgileri ve ihtiyaç duyulması halinde ulaşılabilmesi adına araştırmacının iletişim bilgileri yer almaktadır.

3.2.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile katılımcılardan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, yaşadığı yer, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu, meslek, sektör, çalışma saati, gelir düzeyi, kiminle yaşadığı hakkında bilgiler alınacak ve herhangi bir psikiyatrik tanısının, almakta olduğu psikolojik tedavinin, ilaç kullanımının, Covid-19 tanısının, ailesinde birlikte yaşadığı ve Covid-19 risk grubuna giren birinin, pandemi sebebiyle kayıp durumunun, Covid-19 aşısının ve pandemi sebebiyle sevdiklerinde ayrı kalma durumunun olup olmadığının

anlaşılmasına yönelik sorular sorulacaktır. Ayrıca bu form, sağlık çalışanlarının çalıştığı kuruma/birime yönelik bir soru içermektedir. Demografik değişkenlerle ilgili detaylı bilgi alınması ile, araştırmanın örneklem özellikleri ve genelleme sınırlılıklarının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Tüm özelliklerle ilişkili grup farklılıklarının incelenmesi amaçlanmamakla birlikte, bu konudaki hipotezler giriş kısmında sunulanlarla sınırlıdır.

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

Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen bu ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve kendini değerlendirmeye yönelik 5’li likert tipi puanlamaya sahiptir. Katılımcılardan her bir maddeyi 1 “Bana hiç uygun değil” ile 5 “Bana tamamen uygun” arasında yanıtlamaları beklenmektedir. Ölçeğin kısa formu oluşturulurken Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas & Ladouceur (1994) tarafından geliştirilen 27 maddelik ölçek esas alınmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 arasında değişmekte olup, yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğe işaret etmektedir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı normal örnekleme .91, klinik örnekleme ise .92 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin, 27 maddelik orijinal formu ile arasındaki korelasyon katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışması Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda da orijinalinde olduğu gibi “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleyici kaygı” olmak üzere iki alt boyut yer almaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için .88, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğini hesaplamak için ölçek 28 gün ara ile aynı çalışma grubundan 61 katılımcıya tekrar uygulanmış, iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı, toplam ölçek puanı için .74, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .75, engelleyici kaygı alt boyutu için .71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliği çalışmasında ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün Eğitim Stresi Ölçeği ile pozitif; Başa Çıkma Esnekliği ölçeği ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ölçeğin bir örneğine Ek C’de yer verilmiştir. Mevcut çalışmada Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’nin toplamı için güvenirlik kat sayısı .88 bulunmuştur.

3.2.4. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği (YAA-27)

Manicavasagar, Silove ve Wagner (2003) tarafından geliştirilmiş olan ve yetişkinlik dönemindeki ayrılma anksiyetesi belirtilerini araştıran bu ölçek toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 4'lü likert tipi puanlamaya sahiptir ve katılımcılardan her bir maddeyi 0 "hiç hissetmedim" ile 3 "çok sık hissettim" arasında yanıtlamaları beklenmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişide ayrılık anksiyetesinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Diriöz, Alkın, Yemez, Onur ve Eminağaoğlu (2011) tarafından yapılmıştır ve Cronbach alfa değeri ise .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar güvenilirliği de .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun, orijinal ölçek ile benzer faktör yapısına sahip olduğu gösterilmiştir. Ölçeğin benzer ölçek geçerliliği ölçütü olarak Ayrılma Anksiyetesi Belirtileri İçin Yapılandırılmış Görüşme, Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri, Yaşam Boyu Panik Agorafobik Spektrum Ölçeği, Kaygı Duyarlılığı İndeksi; ayırt edici geçerlik ölçütü için Panik Bozukluk Şiddeti Ölçeği kullanılmıştır. Analizler sonucunda Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği'nin belirtilen tüm ölçekler ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Ölçeğin bir örneğine Ek D'de yer verilmiştir. Mevcut çalışmada Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği'nin güvenilirlik kat sayısı .93 bulunmuştur.

3.2.5 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16)

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, Gratz ve Roemer (2004) tarafından bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ve 36 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve stratejiler olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .93 olarak hesaplanmış, alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları .80 ile .89 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış ve orijinalinde olduğu gibi 6 alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .94'tür. Alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayısının .75 ile .90 arasında değiştiği bulunmuştur.

Ölçeğin bu araştırmada kullanılacak 16 maddelik kısa formu ise Bjureberg ve ark. (2015) tarafından geliştirilmiştir ve 5'li likert tipindedir. Katılımcılardan her bir maddeye 1 "hemen hemen hiç" ile 5 "hemen hemen her zaman" arasında cevap vermeleri beklenmektedir. Açıklık, amaçlar, dürtü, kabul etmeme ve stratejiler olmak

üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .92 olarak bulunmuştur. Yiğit ve Güzey Yiğit (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı orijinalinde olduğu gibi .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının ise .78 ile .87 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için uygulanan Guttman yarıya bölme güvenilirlik katsayısı .88 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla DDGÖ-16 puanları ile duygusal dışavurum ve duygusal kaçınma arasında ilişki incelenmiş, DDGÖ-16 puanları ve alt boyutları ile duygusal kaçınma arasında pozitif ilişki saptanırken; duygusal dışavurum arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin yordama geçerliği incelendiğinde DDGÖ-16 puanları ile Kısa Semptom Envanteri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Toplam puan hesaplanabilen bu ölçekte, ölçekten alınan puanlar duygu düzenleme güçlüğünün yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin bir örneğine Ek E'de yer verilmiştir. Mevcut çalışmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin güvenilirlik kat sayısı .94 bulunmuştur.

3.2.6 Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi (YAB-7)

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi, Spitzer, Kroenke, Williams ve Löwe (2006) tarafından yaygın anksiyete bozukluğunu değerlendirmek üzere, DSM-IV-TR ölçütlerine göre geliştirilmiş, katılımcıların öz bildirimine dayanan bir testtir. 7 maddeden oluşan tek faktörlü ölçek, 4'lü likert tipi puanlamaya sahiptir ve katılımcılardan her bir maddeye 0 "hiç" ile 3 "hemen hemen her gün" arasında cevap vermeleri beklenmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-21 arasında değişmekte olup, ölçeğin toplam puan değerlendirmesinde 0-4 arası hafif, 5-9 arası orta, 10-14 arası yüksek, 15-21 arası puan ise ciddi anksiyete olarak değerlendirilmektedir. 10 kesme puanı, olası YAB tanısı için eşik değer olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı .93 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Konkan, Şenormancı, Güçlü, Aydın ve Sungur (2013) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa değeri .85 olarak hesaplanmıştır. Orijinalinde olduğu gibi tek faktörlü bir yapı doğrulanmıştır. Ölçeğin geçerliliği incelendiğinde diğer anksiyete ölçekleri olan Durumluk ve Sürekli Kaygı ile bir ilişkisi olduğu saptanmış; Beck Depresyon Ölçeği ile de korelasyonunun olduğu bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında kesme puan 8 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada, Yaygın

Anksiyete Bozukluğu Testi, tanısal değerlendirme amaçlı değil yaygın anksiyete belirtilerini değerlendirmek üzere kullanılmıştır. Ölçeğin bir örneğine Ek F’de yer verilmiştir. Mevcut alışmada Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi’nin güvenirlik kat sayısı .91 bulunmuştur.

3.3 İşlem

FMV Işık Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu tarafından onay alındıktan sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir (Etik Kurul Onay Raporu Ek G’de yer almaktadır). Veri toplama süreci Mart 2021’de başlamış Ağustos 2021’de sonlanmıştır. Gönüllü katılımcılara uygun ve kartopu örnekleme yöntemiyle internet yoluyla ulaşılmış, veriler ise Google Forms aracılığı ile toplanmıştır. Yeterli katılımcı sayısına ulaşmayı desteklemek adına araştırma çeşitli sosyal medya sitelerinden de (instagram, twitter, linkedin, facebook) duyurulmuştur. Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi katılımcılara evrimii (online) anket yoluyla verilmiştir. Çalışmanın tamamlanması yaklaşık olarak 10-15 dakika srmştir. Araştırma sonucunda katılımcılardan elde edilen bilgiler kişisel bir bilgisayarda saklanmış, sonrasında ise SPSS programı ile işleme alınmıştır.

3.4 Veri Analizi

Elde edilen veriler öncelikle Microsoft Excel programı ile IBM SPSS Statistics V.26.0 programına aktarılmış, araştırmadaki analizler bu program ve Process Macro eklentisi ile yrtlmştir. Dışlama kriterlerini karşılayan kişilerin verileri ise yapılan analizlere dahil edilmemiştir. Öncelikle çalışmada kullanılan ölçeklerin dağılımları basıklık ve arpıklık değerlerinin ve histogram grafikleri aracılığıyla incelenmiş, ardından betimleyici analizler ile katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ait özellikler belirlenmiştir. Değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Ardından araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla bağımsız örneklemler t testi ve Process Macro ile aracı model testi uygulanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü incelemek amacıyla aracı değişken

analizi yapılmıştır ve bu analiz Hayes (2009) tarafından önerilen SPSS Process macro eklentisi (Model 4) ile yürütülmüştür. Yaygın anksiyete belirtileri bu modele ortak değişken (covariate) olarak eklenmiş, ayrılık anksiyetesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak kontrol edilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde analiz sonuçları yer almaktadır. Analizlere geçilmeden önce veri girişlerinin doğruluğu, uç ve kayıp değerlerin tespiti için gerekli incelemeler yapılmış, bunun sonucunda herhangi bir uç değer olmadığı görülmüştür. Ardından değişkenlerin ve ölçümlerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığının incelenmesi amacıyla her bir grup için (örn., sağlık çalışanı olan/sağlık çalışanı olmayan, kadın/erkek) değişkenlerin basıklık (kurtosis) çarpıklık (skewness) değerleri ile histogram grafikleri incelenmiştir. Tüm değerlerin +1 -1 arasında olduğu, dolayısıyla normal dağılım varsayımının sağlandığı görülmüştür. Tabachnick, Fidell ve Ullman (2007) basıklık (kurtosis) çarpıklık (skewness) değerleri +1.5 -1.5 arasında yer alan verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ifade etmektedir.

4.1 Değişkenlere Göre Betimleyici İstatistikler

Araştırmanın değişkenlerine yönelik betimsel istatistiklere bu bölümde yer verilmiştir. Örneklemin belirsizliğe tahammülsüzlük, yetişkin ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete bozukluğu testinden aldığı puanlar, standart sapma, varyans, ranj değerleri ile minimum maksimum puanlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1 Araştırma Değişkenlerine Dair Betimleyici İstatistikler

N=525	\bar{X}	SS	Varyans	Ranj	Min	Max
YAA Toplam	30.13	15.60	243.39	81.00	.00	81.00
BTÖ Toplam	40.24	9.53	90.83	45.00	15.00	60.00
DDGÖ Toplam	39.97	14.71	216.58	64.00	16.00	80.00
YAB Toplam	8.31	5.32	28.39	21.00	.00	21.00

Not: SS= Standart Sapma, Min= Minimum, Max= Maksimum, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi, BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü, YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri

4.2 Demografik Özelliklere Göre Değişkenlerin İncelenmesi

Araştırmanın değişkenleri için demografik özelliklere göre grup farklılıkları, Bağımsız Gruplar T Test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Bu analizlerin sonuçları değerlendirilmeden önce, varyansların homojenliği varsayımının sağlanıp sağlanmadığının kontrol edilmesi amacıyla Levene's Test sonuçları incelenmiş, varyansların homojenliği varsayımının sağlanmadığı koşullarda düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Özellikle araştırmanın hipotezlerinde yer alan grup farkları incelenmiş, gruplar arası dengeli dağılan kişi sayısı gözetilerek karşılaştırılabilir gruplar için analizler yapılmıştır. Bunların dışında kalan demografik değişkenler, katılımcı özelliklerini betimlemek amacıyla incelenmiştir.

4.2.1 Cinsiyet

Katılımcıların yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Katılımcıların yalnızca ayrılma anksiyetesi ölçeğinden aldığı puanların cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların ayrılma anksiyetesi ölçeğinden aldığı puanlar (M=33.27; SS=15.94), erkek katılımcıların ayrılma anksiyetesi ölçeğinden almış olduğu puanlardan (M=26.96; SS=14.60) daha yüksektir [$t(523)= 4.72, p=.001$]. Bulgular Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4. 2 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Kadın (N=264)		Erkek (N=261)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	33.27	15.94	26.96	14.60	4.72	523	.001***
BTÖ	40.72	9.71	39.75	9.33	1.17	523	.243
DDGÖ	39.98	15.21	39.96	14.22	.01	523	.990
YAB	8.73	5.62	7.90	4.98	1.79	523	.074

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri *p≤.05, **p≤.01, ***p≤.001

4.2.2 Sağlık Çalışanı Olan ve Olmayan Grubun Karşılaştırılması

Katılımcıların yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden aldıkları puanların meslek grubuna (sağlık çalışanı olan/olmayan) göre farklılıkları bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri varyansların homojenliği koşulunu karşılamadığından düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Bulgulara göre, sağlık çalışanı olan katılımcıların ayrılma anksiyetesi ölçeğinden aldığı puanlar (M=31.98; SS=15.80), sağlık çalışanı olmayan katılımcıların aldığı puanlardan (M=28.25; SS=15.18) daha yüksektir [t(523)= 2.75, p= .006]. Sağlık çalışanı olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldığı puanlar (M=41.52; SS=8.90) sağlık çalışanı olmayan katılımcıların aldığı puanlardan (M=38.92; SS=9.98) daha yüksektir [t(513.910)= 3.15, p= .002]. Sağlık çalışanı olan katılımcıların duygu düzenleme değişkeninden aldığı puanlar (M=41.55; SS=15.16) sağlık çalışanı olmayan katılımcıların aldığı puanlardan (M=38.36; SS=14.09) daha yüksektir [t(521.468)= 2.50, p= .013]. Son olarak sağlık çalışanı katılımcıların yaygın anksiyete değişkeninden aldığı puanlar (M=8.88; SS=5.41) sağlık çalışanı olmayan katılımcıların aldığı puanlardan (M=7.74; SS=5.18) daha yüksektir [t(523)= 2.46, p= .014]. Bulgular Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4. 3 Sağlık Çalışanı Olan ve Olmayan Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Karşılaştırılması

	Sağlık Çalışanı (N=260)		Sağlık Çalışanı Değil (N=265)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	31.98	15.80	28.85	15.18	2.75	523	.006**
BTÖ	41.52	8.90	38.92	9.98	3.15	513.910	.002**
DDGÖ	41.55	15.16	38.36	14.09	2.49	521.468	.013*
YAB	8.88	5.41	7.74	5.18	2.46	523	.014*

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri *p≤.05, **p≤.01, ***p≤.001

4.2.3 Eğitim

Katılımcıların yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden aldıkları puanların eğitim düzeyine göre farklılıkları bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Analiz öncesinde eğitim grupların kişi sayısı açısından karşılaştırılabilir hale getirilmesi amacıyla yüksek lisans (N=87) ve doktora grubu (N=43), lisansüstü eğitim (N=130) adı verilen tek bir grupta toplanarak, ilkokul (N=1), ortaokul (N=3) ve lise (N=44) eğitim seviyeleri, bu gruplardaki kişi sayıları yeterli ve diğer gruplarla karşılaştırılabilir sayıda olmadığından analize dahil edilmemiştir. Son haliyle, üniversite ve lisansüstü eğitim seviyesi grupları karşılaştırılmıştır. Varyansların homojenliği koşulu karşılanmadığından belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni için düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Bulgulara göre, ayrılma anksiyetesi ve yaygın anksiyete ölçeğinden alınan puanlar eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir. Üniversite mezunlarının ayrılma anksiyetesi ölçeğinden aldığı puanlar (M=31.15; SS=15.65), lisansüstü eğitim seviyelerinden mezun kişilerin ayrılma anksiyetesi değişkeninden aldığı puanlardan (M=27.83; SS=15.91) daha yüksektir [t(475)= 2.05, p= .041]. Üniversite mezunlarının yaygın anksiyete değişkeninden almış olduğu puanlar (M=8.80; SS=5.33) lisansüstü eğitim seviyelerinden mezun katılımcıların aldığı puanlardan (M=7.04; SS=5.07) daha yüksektir [t(475)= 3.26, p= .001]. Bulgular Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4. 4 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Üniversite (N=347)		Lisansüstü (N=130)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	31.15	15.65	27.83	15.91	2.05	475	.041*
BTÖ	40.19	9.77	39.86	8.26	.37	271.693	.711
DDGÖ	40.75	14.81	38.35	14.13	1.60	475	.111
YAB	8.80	5.33	7.04	5.07	3.26	475	.001***

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri *p≤.05, **p≤.01, ***p≤.001

4.2.4 Medeni Durum

Katılımcıların yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden aldıkları puanların medeni duruma göre farklılıkları Tek Yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Analiz, evli (N=210), bekar (N=173) ve ilişkisi olan (N=111) grup ile gerçekleştirilmiş, boşanmış (N=24), eşini kaybetmiş (N=5) ve eşinden ayrı yaşayan (N=2) gruplar karşılaştırılabilir dengeli kişi sayısına sahip olmadığından analize dahil edilmemiştir. Bulgulara göre, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden alınan puanlar medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü değişkeninden aldığı puanlar (M=36.82; SS=13.89), bekar katılımcıların aldığı puanlardan (M=43.19; SS=15.03) ve ilişkisi olan katılımcıların aldığı puanlardan (M=41.56; SS=13.78) daha düşüktür [F=(2,491)= 10.17, p= .001]. Bekar katılımcıların duygu düzenleme değişkeninden aldığı puanlar (M=43.19; SS= 15.03) ilişkisi olan (M=41.56; SS=13.78 katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü değişkeninden aldığı puanlardan farklılaşmamaktadır. Evli katılımcıların yaygın anksiyete değişkeninden aldığı puanlar (M=7.57; SS=5.10) bekar katılımcıların almış olduğu puanlardan (M=8.87; SS=5.35) daha düşüktür. [F=(2,491)= 3.92, p= .020]. Evli ve ilişkisi olan katılımcıların almış olduğu puanlar farklılaşmadığı gibi, bekar ve ilişkisi olan katılımcıların da yaygın anksiyete değişkeninden almış olduğu puanlar arasında farklılık görülmemektedir. Sonuçlar Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4. 5 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Evli (N=210)		Bekar (N=173)		İlişkisi var (N=111)		F	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	29.71	15.21	29.88	15.85	31.93	16.15	.81	2,491	.444
BTÖ	39.88	9.47	41.04	9.72	39.89	9.16	.83	2,491	.436
DDGÖ	36.82	13.89	43.19	15.03	41.56	13.78	10.17	2,491	.001***
YAB	7.57	5.10	8.87	5.35	8.95	5.36	3.92	2,491	.020*

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri *p≤.05, **p≤.01, ***p≤.001

4.2.5 Pandemi Hastanesinde/Covid-19 Biriminde Çalışma

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden alınan puanların sağlık çalışanı olan katılımcılarda, pandemi hastanelerinde/Covid-19 ile ilgili birimlerde çalışan ve çalışmayan gruplar için farklılıkları bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Bulgular, ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenleri için gruplararası farklılık bulunmadığını göstermiştir. Varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığından belirsizliğe tahammülsüzlük ve ayrılma anksiyetesi için düzeltilmeli sonuçlar raporlanmıştır. Sonuçlar Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4. 6 Sağlık Çalışanlarının Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Çalıştığı Yere Göre Karşılaştırılması

	Covid Biriminde Çalışan (N=156)		Çalışmayan (N=109)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	32.87	15.80	30.70	15.79	.86	233.346	.388
BTÖ	41.92	8.92	40.96	8.87	1.10	232.595	.273
DDGÖ	41.89	15.33	41.06	14.97	.44	263	.661
YAB	9.05	5.20	8.63	5.71	.63	263	.531

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri *p≤.05, **p≤.01, ***p≤.001

4.2.6 Covid-19 Tanısı Alma

Covid-19 tanısı alan ve almayan grubun katılımcı sayısı dengeli olmamasına karşın, tanı almanın bu çalışma için belirleyici bir faktör olduğu düşünüldüğünden varyansların homojenliği şartı gözetilerek, araştırma değişkenleri için grup farklılıkları bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Buna göre, grup varyanslarının homojen olmadığı durumlarda, diğer analizlerde olduğu şekilde düzeltmeli sonuçlar dikkate alınarak sonuçlar değerlendirilmiştir. Ayrılma anksiyetesi için düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Bulgular, ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden alınan puanların Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaştığını göstermektedir. Covid-19 tanısı alan katılımcıların ayrılma anksiyetesi puanları (M=35.80; SS=18.19) tanı almayan katılımcıların ayrılma anksiyetesi puanlarından (M=29.19; SS=14.87) daha yüksektir [t(100.417)= 3.13, p= .002]. Tanı alan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden almış olduğu puanlar (M=42.71; SS=8.46), tanı almayan katılımcıların almış olduğu puanlardan (M=39.78; SS=9.65) daha yüksektir [t(523)= 2.56, p= .011]. Tanı almış olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldığı puanlar (M=43.83; SS=15.27) tanı almamış olan katılımcıların aldığı puanlardan (M=39.27; SS=14.51) daha yüksektir [t(523)= 2.58, p= .010]. Son olarak Covid-19 tanısı alan katılımcıların yaygın anksiyete değişkeninden almış olduğu puanlar (M=9.46; SS=5.55) tanı almayan katılımcıların almış olduğu puanlardan (M=8.10; SS=5.26) daha yüksektir [t(523)= 2.12, p= .034]. Sonuçlar Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4. 7 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Tanıya Göre Karşılaştırılması

	Tanı Alan (N=81)		Almayan (N=444)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	35.80	18.19	29.10	14.87	3.13	100.417	.002**
BTÖ	42.71	8.46	39.78	9.65	2.56	523	.011*
DDGÖ	43.83	15.27	39.27	14.51	2.58	523	.010**
YAB	9.46	5.55	8.10	5.26	2.12	523	.034*

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB= Yaygın Anksiyete Belirtileri *p≤.05, **p≤.01, ***p≤.001

4.2.7 Covid-19 Sebebi ile Aile ve Yakınlarından Ayrı Yaşama

Katılımcıların yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden aldıkları puanların Covid-19 salgını nedeniyle aile ve yakınlarından ayrı yaşama durumuna göre farklılıkları bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Sonuçlara göre, Covid-19 sebebi ile aile ve yakınlarından ayrı yaşamak durumunda kalan bireyler, ayrı yaşamak zorunda kalmayan bireylere göre ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkeninden daha yüksek puanlar almıştır. Ayrı yaşamak durumunda kalan katılımcıların ayrılma anksiyetesi değişkeninden aldığı puanlar (M=33.99; SS=15.95) ayrı yaşamak durumunda kalmayan bireylere göre (M=27.76; SS=14.91) daha yüksektir [t(523)= 4.53, $p= .001$]. Ayrı yaşaması gereken katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninden aldığı puanlar (M=41.34; SS=9.08) ayrı yaşaması gerekmeyen katılımcıların aldığı puanlara göre (M=39.56; SS=9.74) daha yüksektir [t(523)= 2.09, $p= .037$]. Ayrı yaşaması gereken katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü değişkeninden almış olduğu puanlar (M=41.63; SS=14.46), ayrı yaşaması gerekmeyen kişilerin almış olduğu puanlardan (M=38.96; SS=14.79) daha yüksektir [t(523)= 2.02, $p= .043$]. Son olarak ayrı yaşaması gereken bireylerin yaygın anksiyete değişkeninden almış olduğu puanlar (M=9.03; SS=5.10), ayrı yaşaması gerekmeyen katılımcıların almış olduğu puanlardan (M=7.88; SS=5.42) daha yüksektir [t(523)= 2.41, $p= 0.16$]. Sonuçlar Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4. 8 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Aile ve Yakınlardan Ayrı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Ayrı Yaşaması Gereken (N=200)		Germeyen (N=325)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	33.99	15.95	27.76	14.91	4.53	523	.001***
BTÖ	41.34	9.08	39.56	9.74	2.09	523	.037*
DDGÖ	41.63	14.46	38.96	14.79	2.02	523	.043*
YAB	9.03	5.10	7.88	5.42	2.41	523	.016*

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri * $p\leq.05$, ** $p\leq.01$, *** $p\leq.001$

4.2.8 Covid-19 İçin Risk Grubunda Olan Aile Üyesi ile Yaşama

Katılımcıların yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden aldıkları puanların Covid-19 için risk grubunda olan bir aile bireyiyle yaşama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Bulgular risk grubundaki aile bireyiyle yaşayan kişilerin ayrılma anksiyetesi puanlarının (M=32.27; SS=15.66) risk grubunda olan biriyle yaşamayan katılımcıların puanlarına göre (M=28.85; SS=15.44) daha yüksek olduğunu göstermektedir [t(523)= 2.45, p= .015]. Ayrıca risk grubunda olan biri ile yaşayanların yaygın anksiyete değişkeninden aldığı puanların da (M=9.19; SS=5.46) yaşamayanlara kıyasla (M=7.79; SS=5.18) daha yüksek olduğu görülmüştür [t(523)= 2.94, p= .003]. Bulgular Tablo 4.9'da sunulmuştur.

Tablo 4. 9 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Risk Grubunda Olan Biri ile Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Risk Grubu ile Yaşayan(N=197)		Yaşamayan (N=328)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	32.27	15.66	28.85	15.44	2.45	523	.015*
BTÖ	40.92	9.16	38.92	9.73	1.28	523	.200
DDGÖ	40.88	14.78	39.43	14.66	1.09	523	.275
YAB	9.19	5.46	7.79	5.18	2.94	523	.003**

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri *p<.05, **p<.01, ***p<.001

4.2.9 Covid-19 Sebebi ile Kayıp Yaşama

Covid-19 sebebi ile kayıp yaşama değişkeni kaybın yakınlığına göre alt gruplara sahip olmakla beraber, bu gruplardaki kişi sayısı dengeli dağılmamıştır. Bu grupların sayı olarak karşılaştırılabilir duruma getirilmesi amacıyla 1. Derece yakın, akraba ve yakın çevreden kaybı olanlar olarak tek bir grupta birleştirilmiş, bu doğrultuda analizler yakın çevre ve uzak çevrede kayıp yaşayanlar olacak şekilde iki grup kıyaslanarak yürütülmüştür. Kayıp yaşamayanlar (N=14) sayı olarak dengeli olmadığından analize dahil edilmemiştir. Sonuç olarak, ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete

puanlarının Covid-19 sebebiyle yakın ve uzak çevrede kayıp yaşayan gruplar için farklılıkları bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Varyansların homojenliği şartı karşılanmadığından belirsizliğe tahammülsüzlük için düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Bulgulara göre, yakın çevreden kaybı olanların ayrılma anksiyetesi ölçeğinden aldığı puanlar (M=31.62; SS=15.15) uzak çevreden kayıp yaşayanlara göre (M=28.83; SS=15.77) daha yüksektir [t(509)= 2.02, p= .044]. Yine yakın çevreden kaybı olan katılımcıların duygu düzenleme gücülüğü değişkeninden almış olduğu puanlar (M=41.49; SS=14.71), uzak çevreden kaybı olanlara göre (M=38.52; SS=14.60) daha yüksektir [t(509)= 2.27, p= 0.24]. Sonuçlar Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4. 10 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Kayıp (Vefat) Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Yakın Çevre (N=224)		Uzak Çevre (N=287)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	31.62	15.15	28.83	15.77	2.02	509	.044*
BTÖ	41.08	9.00	38.50	9.94	1.87	497.894	.062
DDGÖ	41.49	14.71	38.52	14.60	2.27	509	.024*
YAB	8.60	5.26	8.05	5.42	1.15	509	.249

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Gücülüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri *p<.05, **p<.01, ***p<.001

4.2.10 Covid-19 Aşısı Olma

Katılımcıların yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme gücülüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden aldıkları puanların Covid-19 aşısı olan ve olmayan gruplar için farklılıkları bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Katılımcıların değişkenlerden almış olduğu puanların aşı olma durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bulgular Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4. 11 Katılımcıların Toplam YAA, Toplam BTÖ, Toplam DDGÖ ve Toplam YAB Puanlarının Aşıya Göre Karşılaştırılması

	Aşı Olan (N=231)		Aşı Olmayan (N=287)		t	df	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
YAA	30.29	14.32	30.01	16.55	.21	523	.834
BTÖ	40.96	8.98	39.67	9.91	1.54	523	.125
DDGÖ	40.59	14.83	39.48	14.62	.86	523	.393
YAB	8.46	5.26	8.20	5.38	.55	523	.581

Not: SS= Standart Sapma, YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri *p<.05, **p<.01, ***p<.001

4.2 Değişkenlerin Birbirleri ile İlişkilerinin İncelenmesi

Çalışmanın hipotezleri doğrultusunda yaş ile değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiş, beklenen şekilde ilişkiler saptanmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaş ile ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $r = -.09, p < .05$; $r = -.11, p < .05$; $r = -.23, p < .01$; $r = -.14, p < .01$). Diğer araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ilişkilerine bakıldığında tüm değişkenlerin pozitif yönde ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Bulgular Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4. 12 Toplam Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

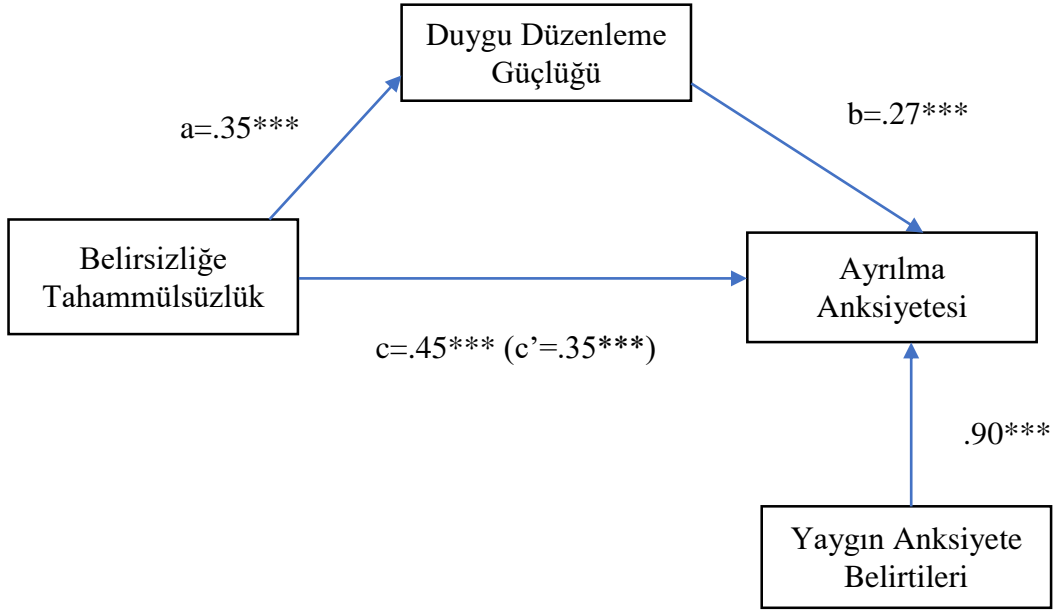
	1	2	3	4	5
1.Yaş	1				
2.YAA	-.09*	1			
3.BTÖ	-.11*	.51**	1		
4.DDGÖ	-.23**	.58**	.53**	1	
5.YAB	-.14**	.59**	.52**	.71**	1

Not: YAA= Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi BTÖ= Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği YAB=Yaygın Anksiyete Belirtileri *p<.05, **p<.01, ***p<.001

4.3 Process Makro Model Testi ile Aracı Rolün Değerlendirilmesi

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin öne sürülen araştırma modeli, Hayes (2013) tarafından geliştirilen SPSS Process Makro eklentisi (Model 4) ile test edilmiştir. Yaygın anksiyete belirtileri bu modele ortak değişken (covariate) olarak eklenmiş, ayrılık anksiyetesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak kontrol edilmiştir. Bu doğrultuda, raporlanmış olan doğrudan-dolaylı etkiler, yaygın anksiyete belirtilerinin kontrol edildiği durumda hesaplanan katsayılar olup; analiz bulguları, Bootsrap yöntemi ile 5000 yeni örnekleme dayanarak hesaplanan güven aralıklarının incelenmesi ile değerlendirilmiştir. Mackinnon, Lockwood ve Williams, (2004) bu yöntemde güven aralığı değerlerinin arasında sıfır (0) değerinin bulunmamasıyla anlamlı etkiye ulaşılacağını vurgulamaktadır.

Bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişki için öne sürülen modelin anlamlı olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü aracılığı ile ayrılma anksiyetesinde %44 oranında varyans açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır [$F(3,521)=134.7, p=.001$]. Şekil 1'de gösterildiği gibi belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü'nü pozitif yönde (a yolu; $\beta = .35, SH=.05, t=6.61, p=.001$ CI [.24, .46]), duygu düzenleme güçlüğü'nün de ayrılma anksiyetesi pozitif yönde yordadığı görülmüştür (b yolu; $\beta = .27, SH=.05, t=5.17, p=.001$ CI [.16, .36]). Bağımlı değişken üzerindeki etkisini kontrol etmek amacıyla modele ortak değişken (covariate) olarak eklenen yaygın anksiyete bozukluğu da ayrılma anksiyetesi ile pozitif ilişkilidir ($\beta = .90, SH=.13, t=6.43, p=.001$ CI [.62, 1.17]). Bu modelde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi üzerindeki toplam etkisinin yanı sıra (c yolu; $\beta = .45, SH=.06, t=6.91, p=.001$ CI [.31, .57]), hem doğrudan (c' yolu; $\beta = .35, SH=.06, t=5.36, p=.001$ CI [.22, .47]) hem de duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 4.13.). Bu bulgular ışığında araştırma hipotezinin desteklendiği görülmüştür.



Not: * $p \leq .05$, ** $p \leq .01$, *** $p \leq .001$

Şekil 4.1 Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişkinin Standardize Edilmemiş Katsayıları

Tablo 4.13 Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılık Modelinin Bootstrap Sonuçları

Dolaylı Etki	B	Standart Hata	Güven Aralığı	
			Düşük (LLCI)	Yüksek (ULCI)
Duygu Düzenleme Güçlüğü	.09	.02	.04	.15

Not: B= Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Sağlık çalışanları ve toplum örnekleminin karşılaştırmalı şekilde yürütüldüğü bu araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük, ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri incelenmiştir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü test edilmiş bu modelde yaygın anksiyete belirtilerinin etkisi kontrol edilmiştir. Son olarak, araştırmada yer alan değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri gösterilmiş, bazı sosyodemografik özelliklere göre araştırma değişkenleri için gruplar arası farklar incelenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, araştırmada yer alan değişkenlerin bulunduğu çalışmaların literatürde kısıtlı sayıda yer aldığı görülse de, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi ile ilişkisini açıklayan aracı faktörlerin test edildiği ve benzer örneklem ile yürütülmüş bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bölümde, araştırmamızın bulguları literatürde yer alan çalışmaların bulguları ile karşılaştırılarak alan yazın ışığında tartışılmıştır. Son olarak, araştırmanın sınırlılıkları ve güçlü yönlerinden bahsedilmiştir.

5.1. Değişkenlerin Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırmasına İlişkin Bulguların İncelenmesi

5.1.2. Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi

Ayrılma anksiyetesi belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmıştır.

Çalışmada katılımcıların ayrılma anksiyetesi belirtilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, yaygın anksiyete belirtilerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırma hipotezlerinde de yalnızca ayrılma anksiyetesi değişkeni için cinsiyete göre farklılık beklendiğinden, söz konusu hipotez desteklenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, ayrılma anksiyetesi düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu bulgusunu destekler nitelikte çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmüştür (Bağcaz, 2017; Başbuğ, Cesur ve Batıgün, 2017; Demir ve Görgülü, 2020; Karaytuğ ve ark. 2021; Shear ve ark, 2006; Savaşlı ve Şahin-Sak, 2019; Yaşa ve Özden-Yıldırım, 2019). Diğer yandan, ayrılma anksiyetesinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren bir çalışmaya da rastlanmıştır (Wheaton ve Kaiser, 2021). Araştırmanın literatür kısmında da bahsedildiği üzere kalıtsal faktörleri inceleyen çalışmalar sonucu araştırmacılar kadın cinsiyetin ayrılma anksiyetesi için genetik bir yüke sahip olduğunu öne sürmektedirler ve geniş çaplı epidemiyolojik çalışmalar da ayrılma anksiyetesinin kadınlarda görülme oranının daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Shear ve ark. 2006; Silove ve ark., 1995). Dolayısıyla araştırma bulgularımızın literatür ile paralel olduğu düşünülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında araştırmamızın bulgusu ile paralel çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Duman, 2020; Erguvan, 2015; Freeston ve ark., 1994; Robichaud, Dugas ve Conway, 2003; Yıldız ve Güllü, 2018). Tersine biçimde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi (del Valle ve ark., 2020), erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalara da rastlanmıştır (Ulukan ve Esenkaya, 2020). Günümüz koşullarında belirsiz durumları cinsiyetten bağımsız şekilde herkesin deneyimlediği ve özellikle de içinden geçtiğimiz pandemi sürecinin doğası gereği büyük bir belirsizliği içerdiği göz önüne alındığında bu sebeplerden dolayı cinsiyetler arası bir farklılığın görülmediği düşünülebilir.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmış, ilgili literatür incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin araştırmalarda sık sık yer aldığı fakat bu değişkeni cinsiyet açısından ele alan çalışmaların nispeten kısıtlı olduğu çıkarımı yapılmıştır. Dolayısıyla ölçeğin geliştirildiği ilk orijinal çalışmaya ve uyarlama çalışmalarına bakılmış; cinsiyet

açısından önemli bir farklılık bildirilmediği görülmüştür (Giromini, Velotti, De Campora, Bonalume ve Cesare Zavattini, 2012; Mitsopoulou, Kafetsios, Karademas, Papastefanakis ve Simos, 2013; Rugancı ve Gençöz, 2010). Ülkemizde de üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, araştırmacılar duygu düzenleme güçlüğüne cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırmaların sınırlı olduğunu belirterek buna yönelik bir araştırma gerçekleştirmiş, sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır (Yılmaz ve Cenkseven Önder, 2020). Dolayısıyla araştırma bulgusunun literatürde yer alan çalışmalar ile tutarlı olduğu anlaşılrsa da bu konuyla ilgili daha fazla araştırma yürütülmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Yaygın anksiyete belirtileri düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür. Genel literatür göz önüne alındığında, diğer anksiyete türlerinde olduğu gibi yaygın anksiyetenin görülme sıklığının kadınlarda daha yüksek olduğu bilinmektedir (Vesga-López ve ark., 2008). Ancak devam etmekte olan Covid-19 pandemisinin ortaya çıkardığı karmaşık problemler ve belirsizlik sonucu, çocuk, genç, yaşlı, kadın, erkek olmak üzere herkesin, hayatın hemen hemen her alanına yönelik kaygı duyduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle de araştırmacılar korku, kaygı gibi duygusal tepkilerde cinsiyetin önemli bir rolü olmadığını öne sürmektedir (Thahir, Bulantika ve Novita, 2021). Bu ifadeden yola çıkarak, cinsiyetten bağımsız şekilde, her kesimin bu küresel pandemi karşısında hayatının çoğu alanının etkilendiği düşünüldüğünde, araştırmamızda yaygın anksiyete belirtileri için cinsiyet farklılığının görülmemesi makul kabul edilebilir. Yurt dışında yapılan bir araştırmada da, yaygın anksiyete, uykusuzluk, depresyon, TSSB için cinsiyet farklılığı bildirilmemiştir (Olaseni, Akinsola, Agberotimi ve Oguntayo, 2020).

5.1.3 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Yaş ile İlişisine Dair Bulguların İncelenmesi

Ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtilerinin yaş ile ilişkisi korelasyon analizi ile incelenmiş, sonuçlara göre yaş ve ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, yaygın anksiyete belirtileri arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür. Araştırma hipotezlerinde ayrılma anksiyetesi ile yaş

arasında negatif yönlü bir ilişki beklendiğinden hipotez doğrulanmıştır. Alanyazında yaş arttıkça bireyin gelişim evrelerini tamamladığı ve yetişkinlik yolunda adımlar atıldığı, buna bağlı olarak da kişilerin ayrılma anksiyetesi ile daha etkili şekilde başa çıkabileceği ifade edilmektedir (Başbuğ, Cesur ve Batıgün, 2017). Araştırma örneklemimizin 19-77 gibi geniş bir aralıkta yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda, ortaya çıkan bulgunun beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Mevcut literatür incelendiğinde de araştırma bulgumuz ile paralel çalışmaların olduğu görülmektedir (Aydemir, 2018; Başbuğ, Cesur ve Batıgün, 2017; Wheaton ve Kaiser, 2021).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaş ile negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde araştırma bulgumuz ile paralel çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Del Valle ve meslektaşları (2020), belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşa göre farklılık gösterme eğiliminde olduğunu ifade etmiş ve yaş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif bir ilişki olduğunu 18-83 yaş aralığını kapsayan örneklemeleri ile yaptıkları çalışma sonucunda ortaya koymuşlardır. Mertens, Gerritsen, Duijndam, Salemink ve Engelhard (2020), yaşları 16-80 arasında değişen araştırmalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaş ile negatif yönlü ilişkisi olduğunu göstermiştir. Bunun tersi biçimde yaşın belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmamıştır. Araştırma örneklemimizin geniş bir aralıkta olduğu düşünüldüğünde belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaş arttıkça azalması makul görünmektedir. Bireylerin yaş aldıkça hayattaki tecrübelerinin de artacağı ve buna bağlı olarak belirsiz bir durum ile karşılaştıklarında geçmişteki deneyimlerinden yola çıkarak bu belirsizliği tehdit olarak algılamaktansa tolere edebileceği düşünülmektedir. Basevitz, Pushkar, Chaikelson, Conway ve Dalton (2008), yetişkinlerin yaş aldıkça daha etkili duygu düzenleme becerileri geliştirirlerse belirsizliği tolere etme yeteneğinin de artacağını öne sürmüş, ayrıca bu kişilerin geleceğinin bir nebze daha belirgin olduğunu, örneğin kariyer gelişimi gibi önceden belirsizlik taşıyan pek çok durumun genellikle geçmişte kaldığını ifade etmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ile yaş arasındaki negatif yönlü ilişki bulgusunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Araştırmacılar, yaş arttıkça insanların duygu düzenleme konusunda giderek daha sağlıklı bir profile sahip olduğunu ve bu konuda etkin hale geldiğini ifade etmektedir. (Gross ve ark. 1997; John ve Gross 2004). Orgeta (2009), genç yetişkin (17-37) ve

yaşlı yetişkin (61-81) olarak kategorize ettiği iki grubu karşılaştırdığı çalışmasında genç yetişkinlerin yaşlılara göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden daha yüksek puanlar aldığını, dolayısıyla gençlerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ve artan yaşın da duygusal tepkileri düzenleme becerilerindeki gelişmeler ile ilişkilendirilebileceğini ileri sürmüştür. Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında duygu düzenleme güçlüğüne yaş ile ilişkisini ortaya koyan çalışmaların yurt dışına kıyasla sınırlı olduğu görülmektedir. Aydemir (2018)'in yaşları 18 ile 29 arasında değişen örneklem ile yürüttüğü araştırmasında, araştırma bulgumuz ile paralel bir şekilde, duygu düzenleme güçlüğü ile yaş arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunların yanı sıra yaş arttıkça duygu düzenleme alanında yaşanan güçlüklerin azalmasının beyin gelişimine bağlı olabileceği de akla gelmektedir. Gelişime yönelik bazı araştırmalar da duygu düzenleme becerilerinin artan yaş ile birlikte geliştiğini göstermiş, bu durumun da duygu düzenleme becerilerinin gelişim dönemlerinin sonlarına doğru olgunlaşan beyin bölgelerinin (prefrontal korteks gibi) güçlenmesi ile ilişkili olduğu nörogörüntüleme çalışmalarıyla ortaya koyulmuştur. Daha açık ifade etmek gerekirse, çocukluk ve ergenlik döneminde beyin yapısına bağlı olarak duyguları düzenleme konusunda daha fazla zorluk yaşanabileceği, yetişkinlik yolunda yaş alarak ilerlendiğinde ise yürütücü işlevlerden sorumlu beyin bölgelerinin gelişimiyle kişilerin duygu düzenleme alanında daha az güçlük yaşayabileceği ifade edilmiştir (Martin ve Ochsner, 2016).

Yaygın anksiyete belirtilerinin yaş ile negatif yönlü ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmış ve literatürde bulgumuzu destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Yaygın anksiyetenin aşırı endişe ile karakterize olduğu bilinmektedir ve araştırmacılar da gençlerin yaşlılardan daha fazla düzeyde endişe bildirdiğini ileri sürmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Gould ve Edelstein, 2010; Hunt, Wicoski ve Yanko, 2003). Araştırma bulgumuz gençlerin yaşlılara göre yaşları itibarıyla hayatın daha çeşitli alanlarında (kariyer, eğitim, ekonomi, gelecek gibi) anksiyete yaşayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde yaş arttıkça duygu düzenleme becerilerinin yanında etkili savunma mekanizmalarının ve başa çıkma stratejilerinin kullanıldığına dair bilgiler de yer almaktadır ve tüm bunların anksiyete yaşama açısından önemli faktörler olduğu düşünülmektedir (Gross ve ark. 1997; Diehl, Coyle ve Labouvie-Vief, 1996; John ve Gross, 2004; Whitty, 2003). Dolayısıyla yaş azaldıkça bu beceri ve stratejilere sınırlı erişim artan anksiyete düzeyleri ile ilişkili olabilir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe literatüründe ortaya çıktığı ve

yaygın anksiyeye için çekirdek bir faktör olarak öne sürüldüğü göz önüne alındığında, belirsizliğe tahammülsüzlük yaş ile negatif ilişkili olduğu gibi; yaygın anksiyete belirtilerinin de yaş ile negatif yönde ilişkili olmasının makul olduğu düşünülmektedir (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

5.1.4 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi

Ayrılma anksiyetesi belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma öncesinde grupların kişi sayısı açısından dengeli duruma getirilmesi amacı ile yüksek lisans ve doktora mezunu grubu lisansüstü eğitim adı verilen bir grupta toplanmış, üniversite mezunu dışındaki eğitim seviyesi grupları diğer gruplarla karşılaştırılabilir sayıda olmadığından analize dahil edilmemiştir. Dolayısıyla, son durumda üniversite ve lisansüstü eğitim seviyeleri karşılaştırılmıştır. Çalışmada katılımcıların ayrılma anksiyetesi ve yaygın anksiyete belirtilerinin eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Ayrılma anksiyetesi puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Lisans grubundaki katılımcıların ayrılma anksiyetesi ölçeğinden aldığı puanlar, lisansüstü eğitim grubundaki kişilerin aldığı puanlardan daha yüksektir. Literatürde araştırma bulgumuzu kısmen destekleyebilecek nitelikte çalışmaların olduğu görülmüştür. Epidemiyolojik veriler, yetişkin ayrılma anksiyetesinin daha düşük eğitim seviyesine sahip olan kişiler arasında daha yaygın olduğunun altını çizmektedir (Shear ve ark., 2006; Silove ve ark., 2015). Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında ebeveynlerle yürütülen bir araştırmanın sonuçları ayrılma anksiyetesi ölçeğinden alınan puanların eğitim seviyesine göre farklılaştığını, anne-babaların eğitim seviyesi arttıkça ayrılma anksiyetesi ölçeğinden alınan puanların azaldığını göstermektedir (Savaşlı ve Şahin-Sak, 2019). Ancak bizim araştırmamızda eğitim durumu değişkeni, gruplardaki kişi sayısının dengeli dağılmamasından dolayı sadece lisans ve lisansüstü eğitim olarak kategorize edilebilmiştir ve bu durumun da ortaya çıkan bulguyu yorumlamayı bir nebze sınırladığı düşünülmektedir. Ayrılma

anksiyetesi literatürü göz önüne alındığında yaşın önemli bir faktör olmasından ötürü, bu iki eğitim grubu arasındaki farkın bir bakıma yaş ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Lisans seviyesindeki katılımcıların yaşlarının lisansüstü eğitim seviyelerindeki katılımcılara göre daha düşük olduğu varsayılarak, artan yaşın ayrılma anksiyetesi ile etkili şekilde baş etmede bir faktör olduğu (Başbuğ, Cesur ve Batıgün, 2017) göz önünde bulundurulduğunda, eğitim düzeyi lisans olan kişilerin, lisansüstü eğitim seviyelerinde yer alan kişilere göre daha fazla ayrılma anksiyetesi yaşamasının beklenebilecek bir sonuç olduğu söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bottesi, Noventa, Freeston ve Ghisi (2019), 761 kişi ile yürüttüğü araştırmanın sonucunda eğitim seviyesinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinin olmadığını ortaya koymuş, benzer şekilde Carleton ve meslektaşları da (2012) belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının eğitim düzeyi ile ilişkili olmadığını ifade etmiştir. Ülkemizde Yıldız ve Güllü (2018) üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini anne-baba eğitim seviyesi açısından karşılaştırmış ve bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Yine ülkemizde sağlık çalışanları ile yürütülen bir çalışmada, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür (Güdük, Güdük ve Vural, 2021). Bu bilgilerden yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim düzeyi ile önemli bir ilişkisinin olmadığı düşünülmektedir. Alanyazında araştırma bulgusunun zıttını gösteren bir çalışmaya rastlanmaması dolayısıyla bulgumuzun mevcut literatür ile paralel olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği anlaşılmıştır ve duygu düzenleme güçlüğü eğitim seviyesine göre inceleyen çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Ülkemizde Bilim (2012), tez araştırmasında duygu düzenleme güçlüğü ilköğretim, lise ve üniversite grupları arasında karşılaştırmış, ilköğretim ve lise seviyesinden mezun kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının üniversite mezunu kişilere göre daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Duygu düzenleme güçlüğü etkin duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim gibi durumlarda ortaya çıktığı düşünüldüğünde duygu düzenleme stratejileri kullanımı ile eğitim arasındaki ilişkiyi inceleyen mevcut araştırmaların da ele alınabileceği düşünülmektedir. Blanchard-Fields ve Coats (2008), duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının eğitim düzeyi ile ilişkili olmadığını ileri

sürmektedir. Bu bulgu araştırma bulgumuz ile ilişkilendirilebilir ancak bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Yaygın anksiyete belirtilerinin eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Lisans grubundaki kişilerin yaygın anksiyete belirtileri ölçeğinden lisansüstü eğitim grubunda yer alan kişilere göre daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Ancak bu bulguyu yorumlarken örneklemimizin yalnızca lisans ve lisansüstü eğitim seviyeleri olarak kategorize edilerek karşılaştırılabildiği yine göz önünde bulundurulmalıdır. Örneklemimizde Covid-19 döneminde eğitimine devam etmekte olan katılımcıların da ağırlıklı yer aldığı düşünüldüğünde, eğitim durumunu lisans olarak belirten katılımcıların, diğer gruba kıyasla anksiyete belirtilerini daha yüksek düzeyde yaşamasının kabul edilebilir bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Bilindiği ve literatürde ifade edildiği üzere, lisans öğrencileri yüzyüze eğitimin durdurularak uzaktan(online) eğitime geçiş gibi büyük değişikliklere gidilmesi dolayısıyla pandemide en çok etkilenen gruplardan biri olmuştur (Duman, 2020). Yüksek lisans ve doktora seviyelerinde ise bu değişikliklerden daha az etkilenildiği çıkarımının yapılabileceği düşünülmektedir. Yaygın anksiyete belirtilerini pandemi döneminde lisans ve yüksek lisans/doktora grupları açısından karşılaştıran çalışmalara ulaşılamasa da Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner (2007), lisans ve lisansüstü eğitim seviyelerindeki kişileri yaygın anksiyete belirtileri, panik bozukluk ve depresyon yaygınlığı açısından karşılaştırmış, bu araştırmanın sonuçları lisans grubundaki kişilerin anksiyete ve depresyon belirtileri yaşama sıklığının lisansüstü gruba göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda ayrılma anksiyetesinde olduğu gibi yaş arttıkça olgunlaşma ile beraber lisansüstü eğitim seviyelerindeki kişilerin anksiyete belirtileri ile daha etkili biçimde baş edebileceği de akla gelmektedir. Diehl ve arkadaşları da (1996) artan yaş ile beraber bireyin etkili baş etme stratejileri ve savunma mekanizmalarını içselleştirdiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda bulgumuzun kabul edilebilir olduğu ancak bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.1.5 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi

Ayrılma anksiyetesi belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri medeni durum değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Analiz, kişi sayısı bakımından karşılaştırılabilir olduğu düşünülen evli, bekar ve ilişkisi olan grup ile yürütülmüştür. Dolayısıyla boşanmış, eşini kaybetmiş ve eşinden ayrı yaşayan katılımcılar analizin dışında tutulmuştur. Ayrılma anksiyetesi ölçeğinden alınan puanların medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu konuda literatürde yer alan bulguların araştırma bulgumuzu desteklediği anlaşılmaktadır. Eapen, Silove, Johnston, Apler ve Rees (2012), klinik ve klinik olmayan örnekleme yürüttükleri çalışmada araştırma bulgumuz ile paralel şekilde ayrılma anksiyetesi ölçeğinden alınan puanların medeni duruma göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Pini ve arkadaşları da (2012), ayrılma anksiyetesi bozukluğu olan ve olmayan katılımcılar ile yürüttüğü araştırmada medeni durum açısından bir fark bulamamıştır. Benzer şekilde Gesi ve meslektaşları (2017), ayrılma anksiyetesi puanlarının medeni duruma göre farklılaşmadığını ifade etmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden alınan puanların medeni duruma göre farklılaşmadığı anlaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, ülkemizde yakın zamanda yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmektedir (Parmaksız, 2021). Yine ülkemizde yapılan bir çalışmada, sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği ortaya koyulmuştur (Güdük, Güdük ve Vural, 2021). Ersöz, Ersöz ve Konuşkan (2016), belirsizlik ile baş etmede etkili olabilecek faktörleri inceledikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldığı puanların medeni duruma göre farklılaşmadığını saptamıştır. Bu bulgular ışığında araştırma sonucumuzun literatür çerçevesinde desteklendiği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan puanların medeni duruma göre farklılaştığı saptanmıştır. Evli kişilerin duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldığı puanlar, bekar ve ilişkisi olan katılımcıların aldığı puanlardan daha düşüktür. Bekar katılımcıların duygu düzenleme ölçeğinden aldığı puanlar ilişkisi olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü değişkeninden aldığı puanlardan farklılaşmamaktadır. İlgili

literatür incelendiğinde bu konuda yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Gross, Richards ve John (2006), duygu düzenleme süreçlerimizin büyük çoğunluğunun (neredeyse %98 kadarının) sosyal bağlamda yani ilişkiler içinde gerçekleştiğini ifade etmektedir. Evli olan bireylerin algıladıkları sosyal destek sayesinde de duygu düzenleme alanında diğer gruplara göre daha avantajlı olduğu düşünülebilir. Eker ve Arkar (1995), evli bireylerin bekar kişilere kıyasla algıladıkları sosyal destek düzeyinin daha fazla olduğunu ifade etmiş, Mersin ve Aslan da (2018) evli olmanın sosyal destek için bir kaynak olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının diğer gruplardan düşük bulunmasının beklenen bir sonuç olduğu ancak bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Yaygın anksiyete belirtilerinin medeni duruma göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgulara göre, evli katılımcıların yaygın anksiyete ölçeğinden aldığı puanlar, bekarların aldığı puanlardan düşüktür. Evli ve ilişkisi olan kişilerin ölçekten almış olduğu puanlar farklılaşmadığı gibi, bekar ve ilişkisi olan katılımcıların da yaygın anksiyete ölçeğinden aldığı puanlar arasında farklılık bulunmamaktadır. Yaygın anksiyete belirtilerini doğrudan medeni durum açısından karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak literatürde evliliğin ruh sağlığını çeşitli şekillerde etkilediği, özellikle ilişkilerdeki algılanan sosyal desteğin bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir role sahip olduğu ifade edilmektedir (Spiker, 2014). ABD’de yürütülen geniş çaplı bir araştırma, yaşamın çeşitli alanlarında (ekonomi-finans, sosyal yükümlülükler, aile yükümlülükleri, yalnızlık, anksiyete) algılanan stresi evli ve bekar katılımcılar arasında karşılaştırmış; bekar olmanın bu çeşitli faktörler ve algılanan stres için risk faktörü olduğunu göstermiştir (Ta, Gesselman, Perry, Fisher ve Garcia, 2017). Nieder ve Kämpe (2018), palyatif radyoterapi alan bekar katılımcıların, evli ve ilişkisi olan katılımcılara göre depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında bir farklılık olup olmadığını inceledikleri araştırmada, hastaların depresyon ve anksiyete düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Araştırma bulgularımız göz önüne alındığında, evli bireylerin algıladığı sosyal desteğin anksiyete belirtilerinde tamponlayıcı bir görev gördüğü, dolayısıyla bekarlara göre anksiyete belirtilerinin daha düşük olduğu düşünülebilir. İlişkisi olan katılımcıların Covid-19 sebebiyle uygulanan zorunlu karantinalar sebebiyle ihtiyaç duyulan sosyal desteği ilişkilerinde karşılayamıyor olabilecekleri düşünülmektedir. Ancak literatürde

karşılaşılan farklı sonuçların örneklemelerin kültürel farklılıklarından kaynaklandığı söylenebilir.

5.1.6 Sağlık Çalışanı Olan ve Olmayan Katılımcılarda Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden alınan puanların meslek grubuna (sağlık çalışanı olan/olmayan) göre farklılaştığı görülmektedir. Sağlık çalışanı olan katılımcıların ayrılma anksiyetesi düzeyleri, sağlık personeli olmayan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde sağlık çalışanı olan ve olmayan grubu ayrılma anksiyetesi açısından karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır ve bu durumun araştırmamızın güçlü bir yanı olduğuna inanılmaktadır. Ortaya çıkan bulguyu tartışmak için sağlık çalışanlarının salgın dönemlerinde diğer anksiyete türleri ve ruh sağlığı problemleri açısından incelendiği çalışmaların ipucu sağlayabileceği düşünülmektedir. Kang ve meslektaşları (2020), sağlık çalışanlarının Covid-19 pandemisinde yalnızlık, ailelerinden ayrı olma gibi bir takım zorunlu sebepler dolayısıyla daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ile karşı karşıya olduğunu ifade etmişlerdir. Ülkemizde Hacımusalar ve arkadaşları (2020), sağlık çalışanı olan ve olmayan kişilerin umutsuzluk ve durumluk anksiyete seviyelerini inceledikleri çalışmada, sağlık çalışanlarının toplum örneğine kıyasla umutsuzluk ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu, dolayısıyla sağlık çalışanı olan kişilerin pandemi sürecinden daha fazla etkilendikleri sonucuna ulaşmıştır. Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında ise İtalya’da yürütülen bir araştırmanın sonuçları sağlık çalışanı olan kişilerin anksiyete ve stres düzeylerinin sağlık çalışanı olmayan kişilere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir (Simione ve Gnagnarella, 2020). Bu ifadeler ve aktarılan araştırma sonuçlarından yola çıkarak araştırma bulgumuzun literatür ile uyumlu düşünülmektedir.

Sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldığı puanların, toplum örneğine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, sağlık çalışanlarının belirsizlik tahammülsüzlük düzeyini inceleyen çalışmaların yer aldığı görülmüş (Aydın ve Ersoy-Özcan, 2021; Bongelli ve ark., 2021;

Erkal-Aksoy ve Koçak, 2020; Güdük, Güdük ve Vural 2021) ancak sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini başka bir örneklemle karşılaştirmalı olarak inceleyen çalışmalara ulaşılamamıştır. Di Trani, Mariani, Ferri, De Berardinis ve Frigo (2021), sağlık alışanlarında tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünü inceledikleri araştırma sonucunda, belirsizliği tolere etme becerisinin, Covid-19 salgınının sağlık çalışanları üzerindeki etkisini tespit etmede oldukça önemli bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Literatürde sağlık çalışanlarını toplum örneklemleri ile diğer psikolojik faktörler açısından karşılaştıran çalışmalara bakıldığında ise sağlık çalışanlarının dezavantajlı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Song, Zhou, Rao ve Zhang (2021), sağlık çalışanı olan ve olmayan kişilerde somatizasyon sıklığını araştırdıkları çalışmalarında, sağlık çalışanlarının diğer kişilere göre daha yüksek somatizasyon prevalansına sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Hassannia ve meslektaşları (2020), İnan'da yürüttükleri araştırmada, doktor ve hemşirelerin sağlık çalışanı olmayan katılımcılara kıyasla anksiyete ve depresyon sıklığının daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir diğer araştırma, sağlık çalışanlarını toplum örneklemleri ile anksiyete, depresyon, mesleki stres, TSSB ve uykusuzluk açısından karşılaştırmış, araştırma sonucunda her iki grupta da sıkıntı nedenleri birbirinden farklı olsa da psikolojik sıkıntının eşit düzeyde olduğunu, sadece uykusuzluk prevalansının sağlık alışanlarında diğer gruba kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir (Sheraton, Deo, Dutt, Surani, Hall-Flavin ve Kashyap, 2020). Araştırma bulgumuz, literatür ile uyumlu görünse de ortaya çıkan bazı farklı sonuçların hem araştırma verilerinin toplandığı zaman dilimi, hem de ülkelerin Covid-19 ile baş etmede yrttğı politikalar ile alakalı olabileceği düşünülmektedir.

Sağlık alışanlarının duygu düzenleme güçlüğü leğinden aldığı puanların, sağlık çalışanı olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu grlmştir. İlgili literatür incelendiğinde, bu konuda karşılaştirmalı şekilde yürütülen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Söğütlü, Söğütlü ve Göktaş (2021), sağlık personellerinde pandeminin kaygı, öfke, uyku problemleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini inceledikleri araştırmada, sağlık çalışanlarının duygu düzenleme güçlüğünün %36.1 oranında olduğunu saptamış, salgın sürecinde artan anksiyete seviyelerinin duygu düzenleme güçlüğüne eşlik etmesinin mümkün olduğunu belirtmiştir. Bu ifadeden yola çıkararak, sağlık çalışanlarının ayrılma anksiyetesi düzeylerinin toplum rneklemlerinden daha yüksek olduğu dşnldğnde, duygu düzenleme güçlüğü

seviyelerinin de daha yüksek seviyelerde olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Daha açık ifade etmek gerekirse, araştırmacılar tarafından çoğu psikolojik belirtinin problemlili duygu düzenleme kalıplarını içerdęi, duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyilik hali ile yakından ilişkili olduğu düşünölmektedir (Gross, 2003; Gross ve Jazaieri, 2014). Covid-19 döneminde sağlık çalışanlarının psikopatoloji açasından genel popölyasyona göre risk altında olduğunu gösteren çalışmalar göz önüne alındığında (Hacimusalar ve ark., 2020; Simione ve Gnagnarella, 2020) bu kişilerin duygu düzenleme güçlüğü açasından da risk grubunda yer aldığı düşünölebilir.

Sağlık çalışanlarının yaygın anksiyete belirtileri ölçeğinden aldığı puanların, sağlık çalışanı olmayan kişilere kıyasla daha yüksek olduğu görölmüştür. İlgili literatür incelendiğinde, sağlık çalışanları ve toplum örnekleminin kıyaslandığı bir çalışmaya rastlanmasa da Çin’de 7.236 katılımcı ile gerçekteştirilen araştırmada, örneklemin yaygın anksiyete belirtilerinin yaygınlığı %35.1 olarak belirlenmiş, sağlık çalışanlarının mental hastalıklar için yüksek risk altında olduğu ifade edilmiştir (Huang ve Zhao, 2020). Adibi ve arkadaşları (2021), Covid-19 pandemisi sırasında sağlık personelleri arasında yaygın anksiyete sıklığını meta-analiz yöntemi ile araştırmış ve yaygın anksiyete prevalansı sağlık çalışanları arasında %32.0 olarak saptanmıştır. Monterrosa-Castro, Redondo-Mendoza ve Mercado-Lara (2020), 531 pratisyen hekimin yer aldığı araştırmada, yaygın anksiyete belirtilerinin her 10 pratisyenden 4’ünde göröldüğünü ortaya koymuştur. Sağlık çalışanları arasında yaygın anksiyete belirtilerinin önemli oranlarda göröldüğü düşünöldüğünde, araştırma bulgumuzun beklenen yönde olduğu söylenebilir. Yaygın anksiyete belirtilerinin sağlık çalışanları popölyasyonunda araştırılmasına artan bir ilgi olduğu görölse de karşılaştırmalı çalışmaların varlığına ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.

5.1.7 Sağlık Çalışanlarında Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammölsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğünün ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Çalışılan Birime Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi

Ayrılma anksiyetesi belirtileri, belirsizliğe tahammölsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri sağlık çalışanı olan katılımcılarda çalışılan birime göre (Covid-19 birimi/pandemi hastanesinde çalışıp çalışmama)

karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre ayrılma anksiyetesi belirtileri çalışılan birime göre farklılık göstermemektedir. Literatür taraması sonucunda bu konuda yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak görev yapılan birimin farklı psikolojik belirtiler açısından incelendiği araştırmaların ipucu sağlayabileceği düşünülmektedir. Ekinci ve Ekinci (2021), sağlık çalışanları ile yürüttükleri araştırmada katılımcıları Covid-19 alanında aktif görev yapan ve yapmayan olarak gruplara ayırmış, gruplar arasında anksiyete ve depresyon açısından bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu sonucun araştırma bulgumuz ile paralel olduğu görülmektedir.

Bir diğer bulgu, sağlık personellerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışılan birime göre farklılık göstermediğidir. İlgili literatür taraması yapıldığında, Güdük, Güdük ve Vural (2021), sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine etki eden faktörleri inceledikleri araştırmada, çalışılan birim ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. İtalya'da yapılan bir araştırmada, sağlık çalışanları Covid-19 alanında ön safhada çalışan ve çalışmayan olarak iki gruba ayrılarak kişilik özellikleri, belirsizliğe tahammülsüzlük, başa çıkma stratejileri ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiş; sonuçlar her iki grupta da belirsizliğe tahammülsüzlük açısından bir farklılık olmadığını göstermektedir (Bongelli ve ark., 2021). Bu iki bulgunun araştırma bulgumuzu destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Sağlık çalışanlarında duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan puanlar da çalışılan birime göre farklılaşmamaktadır. Ekinci ve Ekinci (2021), sağlık çalışanlarını Covid-19 biriminde aktif çalışan ve çalışmayan olarak kategorize ettiği araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan toplam puanların her iki grupta da benzer olduğunu ifade etmiştir. Yalnızca dürtü alt boyutunda puanların farklılaştığı görülmüştür. Saptanan bulgunun araştırma bulgumuz ile örtüşen nitelikte olduğu görülmektedir ancak bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Son olarak sağlık çalışanlarında yaygın anksiyete belirtilerinin görev yapılan birime göre farklılaşmadığı görülmüştür. Brezilya'da yürütülen bir araştırmada katılımcılar, sağlık çalışanı olanlar, Covid-19 biriminde çalışan sağlıkçılar ve sağlık çalışanı olmayanlar olarak üç gruba ayrılmış, bulgular Covid-19 biriminde çalışan sağlık çalışanlarının diğer iki gruba göre daha yüksek düzeyde yaygın anksiyete belirtileri ve psikolojik sıkıntı yaşadığını göstermiştir (Salvador ve ark., 2021). Tersî biçimde Önen-Sertöz ve arkadaşları (2021), pandemi birimlerinde çalışıyor olmanın

sağlık çalışanlarının anksiyete, depresyon, tükenmişlik ve stres düzeylerini etkilemediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Ekinci ve Ekinci (2021), sağlık personellerinin çalıştığı birimin anksiyete ve depresyon üzerinde bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymuş, yalnızca uykusuzluk üzerinde bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Literatürde yurt içinde ve yurt dışında yer alan çalışmaların farklılık göstermesinin sebebinin ülkelerin Covid-19 ile mücadelede farklı politikalar izlemesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırma verilerimizin, vaka sayılarının zirve (peak) yaptığı bir dönemde toplandığı göz önünde bulundurulmalıdır. Sağlık sisteminin zorlandığı dönemlerde, tüm sağlık çalışanlarının Covid-19 birimlerinde hizmet verdiği düşünüldüğünde, çalışılan birime göre yaygın anksiyete belirtilerinde farklılık görülmemesi bu koşullarla ilişkili olabilir.

5.1.8 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Covid-19 Tanı Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi

Covid-19 tanısı almanın pandemi sürecinde önemli bir faktör olduğu düşünülerek ayrılma anksiyetesi belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri katılımcıların Covid-19 tanısı almış ve almamış olma durumuna göre karşılaştırılmıştır. Ayrılma anksiyetesi ölçeğinden alınan puanların, daha önce Covid-19 tanısı almış olan katılımcılarda hiç almamış olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Pandemi hastalıklar, kişilerin fiziksel sağlığına yönelik tehdit oluşturduğu gibi, psikolojik sağlıkları üzerinde de etkili olmaktadır (Bavolar ve ark., 2021; Satıcı, Sarıçalı, Satıcı ve Griffiths, 2020). Ayrılma anksiyetesi üzerine spesifik bir çalışmaya rastlanmasa da Covid-19 pandemisinin ilk dönemlerden bu yana başta anksiyete ve depresyon olmak üzere çeşitli olumsuz psikolojik sonuçlara zemin hazırladığı bilinmektedir (Benatti ve ark., 2020; Cao ve ark., 2020; Huang ve Zhao, 2020; Özdin ve Bayrak-Özdin, 2020; Tang ve ark., 2020; Voitsidis ve ark., 2020; Wang ve ark., 2020). Covid-19 hastalığı, özellikle de tanı alan kişilerde hem kişinin kendisi hem de aile bireyleri açısından anksiyete ve stresin belirgin şekilde yaşandığı, aile yapısında bir takım zorunlu değişikliklere gidildiği bir süreçtir (Dağlı, Büyükbayram ve Baysan-Arabacı, 2020). Dolayısıyla zorunlu karantina dönemlerinin, aile bireyleri ile eski yakınlığı ve teması sürdürmemenin, sevdiklerine hastalığı bulaştırma ve kaybetme korkusunun, Covid-19 tanısı alan

katılımcılarda tanı almayan kişilere göre ayrılık anksiyetesinin daha fazla yaşanmasına sebebiyet verebileceği düşünülmektedir.

Covid-19 tanısı almış katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin hiç tanı almamış olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Covid-19 pandemisi doğası ve seyri gereği şimdiye dek eşi görülmemiş bir belirsizliği barındırmaktadır (del Valle ve ark., 2020; Rettie ve Daniels, 2021). Bu dönemde enfekte olmaya, alınan önlemlere, uygulanan tedavi türüne yönelik yoğun belirsizlikler yaşanmasının yanı sıra, virüsün ortaya çıktığı andan itibaren bu zamana kadar farklı varyantlarının oluşmaya devam etmesinin de toplumu belirsizliğe sürüklediği, uygulanan aşı ve tedavi türleri hakkında bazı soru işaretlerini doğurduğu düşünülmektedir (Duman, 2020; Uygun, 2021). Literatürde, Covid-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenini inceleyen pek çok çalışmanın mevcut olduğu görülmüş, ancak tanı alan ve almayan grubu belirsizliğe tahammülsüzlük açısından karşılaştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Yukarıda aktarılanlar ile birlikte, Covid-19 hastalığını deneyimleyen kişilerin yaşadığı ölüm korkusu ve sevdiklerine zarar geleceği, onlardan ayrılacağı endişesini barındıran belirsiz bir sürece girdikleri önünde bulundurulduğunda (Sargın ve Kutluca, 2020), bu kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin tanı almayanlara kıyasla daha yüksek olması makul görünmektedir. Ayrıca örnekleminizin geniş bir yaş aralığını kapsadığı dikkate alındığında, verilerin toplandığı dönemde her yaş grubuna aşı sırasının gelmemiş olmasının da tanı alan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin farklılık göstermiş olabileceğini düşündürmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan puanların, Covid-19 tanısı almış kişilerde hiç tanı almamışlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Pandemi sürecinin bireylerin kaygı ve korku duygusunu arttırdığı, olumsuz psikolojik sonuçları beraberinde getirdiği bilinmektedir (Doğan ve Düzel, 2020). Örneğin Covid-19 tanısı alan ve sonraki bir aylık süreçte takip edilen 402 katılımcının psikolojik belirtiler açısından incelendiği çalışmada, anksiyete ve depresyon başta olmak üzere, obsesif kompulsif bozukluk, TSSB, uyku problemi belirtilerinin yaygınlığı gözlemlenmiş ve çalışmada yer alan katılımcıların %56'sının en az bir alt kategoride klinik düzeyde puan aldığı ifade edilmiştir (Mazza ve ark., 2020). Depresyon ve anksiyete bozukluklarını açıklayan kuramlar da psikolojik belirtilerin başlangıcında ve sürdürülmesinde duygu düzenleme alanında yaşanan zorlukların önemli bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır (D'Avanzato, Joormann, Siemer ve Gotlib, 2013;

Hofmann, Sawyer, Fang ve Asnaani, 2012; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2006). Dolayısıyla, Covid-19 tanısı alan bireylerin psikolojik belirtiler için yüksek oranda risk grubunda olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu kişilerin hastalığın yarattığı korku ve kaygıyı yönetme, yani duygu düzenleme konusunda tanı almayan kişilere göre daha fazla güçlük yaşadığı söylenebilir.

Son olarak yaygın anksiyete belirtilerinin Covid-19 tanısı almış kişilerde, hiç tanı almamış katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Pandeminin ikinci dalgası esnasında yapılan bir araştırmada, Covid-19 tanısı alan ve hastane süreci olan bireylerde psikolojik belirtiler ve risk faktörleri incelenmiş, enfekte olan katılımcılarda yaygın anksiyete belirtileri (%51.3), depresif belirtiler (%41.2) ve TSSB belirtilerinin (%33.6) yaygınlığının genel popülasyona göre hayli yüksek oranda olduğu ifade edilmiştir (Zhang, Feng, Song, Yang ve Duan, 2021). Taquet, Luciano, Geddes ve Harrison (2021), Covid-19'a yakalanan kişilerin ilerleyen zamanlarda psikolojik sorunlar için daha yüksek risk altında olduğunu ifade etmiştir. Bilindiği üzere, yaygın anksiyetede kaygı gündelik yaşamın pek çok alanına yönelik (sağlık, ekonomi, güvenlik, kariyer, eğitim, aile gibi) yaşanmaktadır (Baldwin ve ark., 2016). Covid-19 salgınının da, gerek insanların fizyolojik ve psikolojik sağlığı üzerinde gerekse hayatın ekonomik, sosyal alanlarında etkisinin olduğu bilinmektedir (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2019). Bu bilgilerden yola çıkarak Covid-19 tanısı alan kişilerin tanı almayanlara kıyasla kendi sağlık durumları, sevdiklerinin güvenliği başta olmak üzere hayatlarının olumsuz etkilenen çeşitli alanlarında daha yüksek seviyelerde kaygı duymasının muhtemel olduğu düşünülmektedir.

5.1.9 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Covid-19 Aşısı Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulguların İncelenmesi

Pandemi sürecinde aşılmanın araştırma değişkenlerine etkisi açısından önemli bir faktör olduğu düşünülerek katılımcılardan aşısı bilgisi alınmıştır. Bu doğrultuda ayrılma anksiyetesi belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri, araştırmada yer alan kişilerin Covid-19 aşısı olup olmama durumuna göre karşılaştırılmış ve düzeylerin farklılaşmadığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde, ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete araştırmalarında henüz Covid-19 aşısının

etkisine yer verilmediği görülmüştür. Aşı ile ilgili mevcut araştırmaların genellikle aşılarla yönelik inanç ve tutumlar ile ilgili olduğu anlaşılmaktadır (Akarsu ve ark., 2020; Simione, Vagni, Gnagnarella, Bersani ve Pajardi, 2021). Ancak aşının kısa vadede psikolojik sağlık üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada katılımcılar tarafından bildirilen sıkıntı düzeyleri açısından olumlu sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Perez-Arce, Angrisani, Bennett, Darling, Kapteyn ve Thomas, 2021). Yine de bu alanda daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Pandemi dönemlerinde aşı, salgını ve dolayısıyla salgının yarattığı olumsuz psikolojik sonuçları kontrol altına alabilmek için bize en iyi çözümü sağlar. Fakat aşının etkili olabilmesi için toplum tarafından güvenilip kullanılması gerekir (Mannan ve Farhana, 2020). Araştırma verilerimizin toplandığı zaman diliminde, aşılamanın yeni başladığı, her yaş grubuna tüm doz aşuların uygulanmadığı ve aşuların güvenilirliği hakkında insanların endişeli olduğu gibi faktörler söz konusu olduğundan, katılımcıların ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri seviyelerine aşının etkisi var ise de bu çalışmada gözlemlenememiş olabileceği düşünülmektedir.

5.1.10 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Covid-19 Sebebi ile Aile ve Yakınlarından Ayrı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ayrılma anksiyetesi belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri katılımcıların Covid-19 sebebi ile aile ve yakınlarından ayrı yaşama durumuna göre karşılaştırılmıştır. Ayrı yaşamak durumunda kalan katılımcılarda ayrılma anksiyetesi belirtilerinin ayrı yaşamak zorunda kalmayan kişilere göre daha yüksek seviyelerde olduğu görülmüştür. Literatürde pandemi döneminde ayrılma anksiyetesinin aileden ayrı yaşama durumuna göre incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bilindiği üzere insanlar pandemi dönemlerinde karantina ve izolasyon gibi zorunlu sebeplerle olduğu gibi, yapılan meslek gereği ya da aile ve yakınlarını korumak adına fiziksel mesafeyi amaçlayan kişisel önlemler dolayısıyla da sevdiklerinden kısa veya uzun sürelerle ayrı yaşayabilmektedir (Kaya ve Akın, 2021; Koçak ve Harmancı, 2020). Sood (2020), pandeminin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini incelediği çalışmada, aileden uzak kalmanın psikolojik belirtilere zemin hazırlayan faktörlerden biri olduğunu ifade

ederken; Kang ve meslektaşları da (2020) sağlık çalışanı olan kişiler ile yürüttüğü araştırmada pandemide yalnızlık, aileden ayrı kalma gibi sebeplerin daha yüksek psikolojik sıkıntı düzeyleri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrılma anksiyetesi belirtileri yaşayanlar için de salgın sebebi ile aile ve yakınlarından ayrı kalmanın zorlayıcı bir durum olduğu düşünülmektedir çünkü bu kişilerin evden uzakta olmaya dair yoğun bir kaygı içinde olduğu literatürde belirtilmiştir (Manicavasagar ve Silove, 1997). Dolayısıyla özellikle de salgın gibi zorunlu sebepler ile evinden ve ailesinden ayrı kalmak durumunda olan katılımcıların ayrılma anksiyetesi düzeylerinin yüksek olmasının olası bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Aile ve yakınlarından Covid-19 sebebi ile ayrı yaşamak durumunda kalan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin, ayrı yaşamak durumunda kalmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde 60 yaş ve üzeri katılımcıların yer aldığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yalnız yaşayanlar ve ailesi-bakıcısı ile yaşayanlar arasında farklılaşmadığını göstermektedir (Parlapani ve ark., 2020). Ülkemizde ise Güdük, Güdük ve Vural'ın (2021) sağlık çalışanları ile yürüttüğü araştırmada, arkadaşı ile beraber yaşamakta olan sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, yalnız yaşayan, anne, baba ve kardeşiyle yaşayan, eşi ve çocuklarıyla yaşayan kişilere göre daha düşük bulunmuştur. Yine aynı araştırmacılar, pandemi sebebiyle karantina sürecini deneyimleyen katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının, karantina deneyimi olmayan kişilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bizim araştırmamızda karantina süreci doğrudan sorgulanmamıştır ancak katılımcılara “Pandemi sebebi ile son bir yıl içinde aile ve yakınlarınızdan ayrı kalmanız gerekti mi?” şeklinde bir soru yöneltilirken karantina süreci de kastedilmiştir. Dolayısıyla örneğimizde karantina sürecini deneyimleyen katılımcıların çoğunlukta olmasının olası olduğu, bu durumla bağlantılı olarak da aile ve yakınlarından ayrı kaldıkları düşünülebilir. Bu ihtimal göz önünde bulundurulduğunda, aile ve yakınlarından ayrı yaşamak durumunda olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin diğer gruba kıyasla fazla olmasının beklenen ve literatüre uygun bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan puanların, aile ve yakınlarından ayrı yaşamak durumunda kalan kişilerde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yukarıda da aktarıldığı gibi kişiler bu dönemde zorunlu karantina, izolasyon ve fiziksel-sosyal mesafe uygulamalarına tabii tutulduğu gibi aile ve yakınlarını korumak

adına kendileri de ayrı yaşamayı tercih edebilirler ya da buna mecbur kalabilirler. Bu gibi durumlar ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Fiorillo ve Gorwood, 2020). Olumsuz sayılabilecek ruh sağlığı sonuçlarının (örneğin anksiyete ve depresyon gibi) duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ile karakterize olduğu mevcut literatürde yer almaktadır (D'Avanzato, Joormann, Siemer ve Gotlib, 2013; Hofmann, Sawyer, Fang ve Asnaani, 2012; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2006). Araştırmacıların Covid-19 özelinde spesifik stres faktörleri olarak kişilerin salgın sırasında yalnız yaşama durumuna yer vermesi, aileden ayrı yaşamanın ruh sağlığı için önemli bir parametre olduğunu düşündürmektedir. (Lahav, 2020; Hamam, Milo, Mor, Shaked, Eliav ve Lahav, 2021). Ayrıca, aile ve yakınlardan ayrı yaşamak zorunda olmanın bireylerde yalnızlık duygusunu uyandırabileceği ve buna bağlı olarak algıladıkları sosyal desteği azaltabileceği, tüm bunların da duygu düzenleme alanında zorluklara sebep olabileceği akla gelmektedir. Çetin ve Anuk da (2021), Covid-19 döneminde alınan önlemlerin yalnızlık duygusuna yol açabileceğini belirtmiştir. Oktan (2015), yalnızlık düzeyi arttıkça bireyin algıladığı sosyal desteğin azaldığını, Gökçe (2013) ise algılanan sosyal destek azaldıkça duygu düzenleme güçlüğü seviyelerinin arttđını ifade etmiştir. Bu bilgiler ışığında, Covid-19 sebebi ile aile ve yakınlardan ayrı yaşamak durumunda kalan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, böyle bir zorunluluk yaşamamış kişilere göre yüksek olmasının literatür ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Yaygın anksiyete değişkeninden alınan puanlar Covid-19 sebebi ile ailesinden ayrı yaşamak durumunda kalan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgumuzu destekleyecek nitelikte çalışmaların olduğu görülmüştür. İsrail'de toplum örnekleme ile yürütölen bir araştırmada, pandemi sürecinde yalnız yaşamanın anksiyete ve depresyon belirtilerinin artması ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Lahav, 2020). Çin'de sağlık çalışanlarında yaygın anksiyete ve depresyon belirtilerini inceleyen bir çalışmada, evli olma ve yalnız yaşamıyor olmanın anksiyete belirtileri ile ilişkili faktörler olduğu ifade edilmiştir (Liu ve ark., 2021). Nepal'de karantina esnasında depresyon, anksiyete ve depresyon/anksiyete komorbiditesinin sıklığını ve ilişkili olabilecek faktörleri incelemek adına yürütölen araştırmada, yalnız yaşayanların, kadın katılımcıların, sağlık çalışanlarının ve salgın hakkında daha fazla bilgi edinebilmek adına çaba gösteren kişilerin söz konusu belirtileri yaşama ve komorbiditeye sahip olma ihtimalinin diğer kişilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Sigdel ve ark.,

2020). Aktarılanlar doğrultusunda araştırma bulgumuzun literatür ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

5.1.11 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Covid-19 İçin Risk Grubunda Olan Biri ile Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların yetişkin ayrılma anksiyetesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete değişkenlerinden aldıkları puanlar Covid-19 için risk grubunda olan bir aile bireyiyle yaşama durumuna göre karşılaştırılmış, risk grubundaki aile bireyiyle yaşamakta olan kişilerin ayrılma anksiyetesi puanlarının risk grubunda olan biriyle yaşamayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, ayrılma anksiyetesini pandemi döneminde ele alan tek bir çalışmaya ulaşılmıştır ve bu çalışmanın bulgumuzu tartışmada ipucu sağlayabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde araştırmacılar, salgın döneminde acil servise hasta getiren hasta yakınlarının ayrılma anksiyetesi düzeylerini incelemişler, çoğu hasta ve hasta yakınının ayrılma anksiyetesi yaşadığını ifade etmişlerdir (Arslan, Delice, Özpolat ve Ömeroğlu, 2021). Söz konusu bulgular, karşılaştırmalı bir araştırmanın bulguları değildir ancak acil servise getirilen hastaların büyük olasılıkla risk grubunda olduğu (yaşlılar, kronik rahatsızlığı olanlar gibi) düşünülmektedir. Dolayısıyla, benzer şekilde kişilerin beraber yaşadığı ve Covid-19 için risk grubunda olan bir aile üyesi/yakını varsa ayrılma anksiyetesi belirtilerinin diğer gruba kıyasla yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu kişilerin entübe edilme ve hayatını kaybetme dahil olmak üzere ciddi riskler ile karşı karşıya olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır ve literatürde yer aldığı üzere yetişkin ayrılma anksiyetesindeki yoğun endişe ve korku sevdiklerini kaybetmeye dair duyulmaktadır (Bögels, Knappe ve Clark, 2013).

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin, Covid-19 için risk grubunda olan biri ile yaşama durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Mevcut literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin Covid-19 için risk grubunda olan biri ile yaşama durumuna göre incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ilgili literatür incelendiğinde pandemi döneminde yürütülen araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğe giderek artan bir ilginin olduğu anlaşılmaktadır. Örneklemimizde risk grubunda biri ile yaşama durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının

farklılaşmamasının birkaç neden ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Birincisi, pandeminin kendisi başlı başına büyük bir belirsizliği barındırmakta ve bulaş riski herkes için olmaktadır (Çobanoğlu, 2020; del Valle ve ark., 2020; Rettie ve Daniels, 2021). İkincisi, virüsün ortaya çıktığı günden bugüne hızla yeni varyantlar ortaya çıkmaktadır ve bu varyantlar belirti türü, bulaş hızı, etkilediği gruplar açısından belirsizlik içermektedir. Örnek verilecek olursa, pandeminin ilk ortaya çıktığı dönemlerde yaşlıları etkilediği belirlenen virüs, geldiğimiz noktada artık çocuklar için de tehlike oluşturmaktadır. Dolayısıyla gruplar arası farklılık görülmemesinin bu şekilde açıklanabileceği ancak bu konuda yapılacak araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan puanların, Covid-19 için risk grubunda olan biriyle yaşama durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde de bu konuda yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Covid-19 açısından risk grubunda olan biri ile yaşayan katılımcıların böyle biriyle yaşamayan katılımcılara göre duygu düzenleme alanında zorluk yaşamalarından ziyade daha çok kaygı problemleri yaşamalarının olası olduğu düşünülmektedir. Nitekim bir sonraki paragrafta aktarılmak üzere, bizim araştırma bulgumuz da bu yönde çıkmıştır. Literatürde taraması yapıldığında da bu doğrultuda çalışmaların olduğu görülmektedir. Kaçar, Çavuş-Şimşek, Turfan, Tayran ve Kutlubay (2021), ailesinde Covid-19 açısından risk grubunda olan biriyle yaşayan bireylerin kaygı düzeyinin bu durumdan önemli ölçüde etkilendiğini, böyle biriyle yaşamayan kişilere göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak, Covid-19 döneminde risk grubunda olan biri ile yaşama durumunun duygu düzenleme güçlüğü ile önemli ölçüde ilişkili olmadığı, bunun dışında başka faktörlerle ilişkili olduğu söylenebilir.

Son olarak Covid-19 için risk grubunda olan biri ile yaşayanların yaygın anksiyete değişkeninden aldığı puanların da yaşamayanlara göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bulgumuzu destekleyecek araştırmaların olduğu görülmektedir. Ülkemizde Yılmaz, İstemihan, Arayıcı, Yılmaz ve Güloğlu (2020), salgın döneminde yaptıkları araştırmada kişilerin anksiyete ve umutsuzluk seviyelerini incelemiş, sonuç olarak kronik hastalığa sahip kişilerle aynı evde yaşayan katılımcıların anksiyete düzeyi en yüksek kişiler olduğunu ifade etmişlerdir.

5.1.12 Ayrılma Anksiyetesi Belirtilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaygın Anksiyete Belirtilerinin Kişilerin Covid-19 Sebebi ile Kayıp (Vefat) Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ayrılma anksiyetesi belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın anksiyete belirtileri, Covid-19 sebebiyle kişilerin yakınlarından kayıp (vefat) yaşamış olup olmamasına göre karşılaştırılmıştır. Bu değişken, kaybın yakınlığına göre alt gruplara sahiptir ancak gruplardaki kişi sayısının dengeli dağılım göstermemesi nedeniyle grupların karşılaştırılabilir hale getirilmesi amaçlanarak; 1. Derece yakın, akraba ve yakın çevreden kayıp yaşayan kişiler birleştirilerek tek bir gruba alınmış, bu doğrultuda yakın çevre ve uzak çevrede kayıp yaşayanlar şeklinde bir karşılaştırmaya gidilmiştir. Ayrılma anksiyetesi ölçeğinden alınan puanlar yakın çevreden kayıp yaşayan katılımcılarda, uzak çevreden kaybı olan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Kuramcılar, yaşamın herhangi bir sürecinde travmatik olaylara maruz kalmanın (örneğin sevilen birinin ani kaybı) ayrılma anksiyetesini tetikleyebilecek bir durum olduğunu ileri sürmektedir (Bögels ve ark., 2013; Manicavasagar ve Silove, 2020). İlgili literatür incelendiğinde, artık Covid-19'un kendisinin travmatik bir olay olarak adlandırıldığı görülürken (Aldemir, Yanar, Aydoğmuş ve Şenel, 2021), salgın hastalık sebebiyle sevilen kişilerin umulmadık kaybının, ayrılma anksiyetesi olan kişilerde bu belirtileri arttırabileceği öngörülmektedir. Ayrıca, pandemi nedeniyle hayatını kaybedenlerin, çoğunlukla yoğun bakım servisine kaldırıldıktan ve sevdiklerinden ayrı izole edildikten sonra vefat ettiği de bilinmektedir (Gesi, Carmassi, Cerveri, Carpita, Cremona ve Dell'Osso, 2020). Dolayısıyla yakın çevreden kayıp yaşayan kişilerin, bağlanma figürlerini (anne-baba), eşlerini, romantik partnerlerini ve yakın akrabalarını kaybetmiş olabileceği, bu kaybın da oldukça travmatik bir olay olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu kişilerin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin uzak çevreden kayıp yaşayanlara göre yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden alınan puanların, yakın çevreden kaybı olanlar ve uzak çevreden kayıp yaşayanlar arasında farklılık göstermediği saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, araştırma bulgumuzu destekleyebilecek bulguların olduğu görülmektedir. Duman'ın (2020), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldığı puanların, yakın kaybı durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Yakın çevreden kaybı olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldığı puanların, uzak çevreden kaybı olan katılımcıların almış olduğu puanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde, Covid-19 bağlamında kayıp yaşama durumuna göre duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu durumun literatür çerçevesinde açıklanabileceği düşünülmektedir. Covid-19 pandemisinin yol açtığı belirsizlik duygusu, insanların önemsendiği ilişkilerini olumsuz etkileyerek, psikolojik belirtilere sebep olabilecek güçlü duygusal tepkileri ortaya çıkarmıştır (Ge, Wan, Zheng ve Zhang, 2020). Özellikle sevilen birinin salgın hastalık gibi umulmadık bir sebeple kaybı söz konusu olduğunda, bu güçlü duygusal tepkileri düzenleme konusunda zorluk yaşanacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde Sinanoğlu da (2021) Covid-19 bağlamında yürüttüğü araştırmasında, travmatik bir olaya maruziyeti olan bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde zorluklar yaşadığını ifade etmiştir. Bu durumda yakın çevreden kayıp yaşayan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü seviyelerinin, diğer gruba kıyasla yüksek olmasının beklenebilecek bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Yaygın anksiyete belirtileri değişkeninden alınan puanların, kayıp durumuna göre katılımcılar arasında farklılık göstermediği anlaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, salgına bağlı olarak yaşanan ve geri dönüşü mümkün olmayan bir kaybın, depresyon, TSSB ve anksiyete bozukluklarını ortaya çıkarabileceği ifade edilmektedir. Fakat böyle bir kayıp söz konusu olduğunda, depresyon yaygınlığının diğer psikolojik belirtilere kıyasla daha fazla olacağı öngörülmektedir (Işıklı, 2020). Önceki bölümde aktarıldığı üzere, yaygın anksiyete belirtileri Covid-19 için risk grubunda olan biriyle yaşayan kişilerde, risk grubunda olan biri ile yaşamayan katılımcılara göre yüksek çıkmıştır. Yaygın anksiyete bağlamında sevilen kişilerin güvenliğine ve sağlığına yönelik duyulan bir endişenin varlığı söz konusudur fakat sevilen kişinin kaybindan sonra Işıklı (2020)'nin da aktardığı üzere ön planda olan anksiyete belirtilerinden depresyon belirtileri olabilir. Bu sebeple yaygın anksiyete puanlarının kayıp yaşama durumuna göre farklılaşmadığı çıkarımının yapılabileceği düşünülmektedir. Gruplar arası farklılığın çıkmamasının bir diğer sebebinin de araştırma örnekleme ile alakalı olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla bu konuda bulgumuzu aydınlatacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

5.2 Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve yaygın anksiyete belirtilerinin birbirleriyle olan ilişkisi Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş, analiz bulgularına göre değişkenler arası ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasında, beklendiği gibi pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin varlığı görülmüştür ($r = .51$, $p < .01$). Bu konuda ilk araştırmayı 2014 yılında Boelen, Reijntjes ve Carleton yürütmüştür. Araştırmacılar, bireyin bağlı olduğu kişilerin başına bir zarar gelme ihtimalinin her zaman olduğunu, bu kişilerin geçici ya da kalıcı yokluğunda bireylerin bu yokluğa yönelik bir belirsizlik durumu yaşayabileceğini, yaşadıkları bu belirsizliğin de ayrılmaya ilişkin duydukları korku ve kaygıyı arttırabileceğini ve tüm bu faktörlerin de bireylerin yakınlık arayışını arttırabilecek faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar, bulgumuz ile paralel şekilde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. İkinci çalışma, Değirmenci ve arkadaşları tarafından 2019 yılında gerçekleştirilmiş, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkiyi hamilelerin yer aldığı örnekleme incelemiştir. Sonuçlar, araştırma bulgumuz ile paralel olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Ulaşılabilen üçüncü araştırma, 2021 yılında Wheaton ve Kaiser tarafından yürütülmüş, araştırmacılar belirsizliğe tahammülsüzlüğün yetişkin ayrılma anksiyetesi belirtileri ile ilişkili olabileceğini, çünkü kişinin sevdiği insanların başına zarar geleceğine ilişkin duyulan korkunun çoğunlukla belirsiz durumlar tarafından tetiklendiğini, ayrılma anksiyetesi belirtileri olan kişilerin de rahatsızlık duyduğu bu belirsizliği ortadan kaldırmak adına bir takım davranışlar sergilediklerini belirtmişlerdir. Araştırma bulgumuzu destekler şekilde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Ulaşılan son araştırma, Arslan ve arkadaşlarının 2021 yılında Covid-19 bağlamında gerçekleştirdiği araştırmadır ve oldukça yakın geçmişte yayımlandığı görülmektedir. Araştırmacılar, pandemi döneminde acil servise başvuruda bulunan hasta yakınlarının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi düzeylerini incelemişler, araştırma sonucunda bulgumuz ile benzer şekilde bu iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu ifade etmişlerdir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkisinin olduğu görülmüştür ($r = .53, p < .01$). Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygusal problemlerin genel bir özelliği ya da ortak bir faktörü olabileceği ifade edilmiş, yürütülen çeşitli araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme alanında yaşanan birtakım güçlükler ile ilgili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Boswell, Thompson-Hollands, Farchione ve Ballow, 2013; Bottesi, Tesini, Cerea ve Ghisi, 2018). Ayrıca, bireylerin belirsizlik taşıyan durumlarla karşılaştıklarında, belirsizliği tolere etmede zorluk yaşamalarının nedeninin, zayıf duygu düzenleme becerileriyle alakalı olduğu söylenmektedir (Abbate-Daga, Quaranta, Marzola, Amianto ve Fassino, 2015). İlgili literatür incelendiğinde, korelasyon bulgumuzu destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Del Valle ve meslektaşları (2020), üniversite öğrencilerinin yer aldığı araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu ifade etmiş; Kennedy, Deane ve Chan (2021), belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Klinik örneklem ve kontrol grubunun yer aldığı bir araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu gösterilmiştir (Bottesi, Tesini, Cerea ve Ghisi, 2018). Ortaya çıkan bulgunun zıttı ile karşılaşılmadığından, araştırma bulgumuzun literatürle uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün, ayrılma anksiyetesi ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkisi olduğu anlaşılmıştır ($r = .58, p < .01$). Alanyazında belirtildiği üzere, çoğu psikolojik belirtinin duygu düzenlemede yaşanan zorluklarla karakterize olduğu, depresyon ve anksiyete bozuklukları teorilerinin de bu belirtilerin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde duygu düzenleme alanında yaşanan güçlüklerinin önemini vurguladığı bilinmektedir (D'Avanzato, Joormann, Siemer ve Gotlib, 2013; Hofmann, Sawyer, Fang ve Asnaani, 2012; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2006). Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin daha uzun sürelerle sıkıntıya maruz kaldığı, bu maruziyetin de depresyon ve anksiyete gibi psikolojik belirtiler için bir yatkınlığa sebep olabileceği ifade edilmektedir (Gross ve Muñoz, 1995; Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007). Ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini gösteren araştırmalar diğer anksiyete bozukluklarını ele alan araştırmalara göre daha sınırlı olsa da Soysal ve Kurtman (2018) duygu düzenleme güçlüğü'nün yetişkin ayrılma anksiyetesini etkilediğini belirtmişlerdir.

İlgili literatür incelendiğinde, korelasyon bulgumuzu destekleyecek çalışmaların varlığı görülmektedir. Ülkemizde Akyel ve Akdemir (2017), duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm alt boyutlarının ayrılma anksiyetesi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Aydemir (2018), bireylerin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça ayrılma anksiyetesi düzeylerinin de arttığını göstermiştir. Dolayısıyla araştırma bulgumuzun literatür ile paralel olduğu söylenebilir.

Son olarak, araştırmamıza ortak (covariate) değişken olarak yer alan ve etkisi kontrol edilen yaygın anksiyete belirtilerinin de, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkilere sahip olduğu görülmüştür (sırasıyla; $r = .59, p < .01$; $r = .52, p < .01$). Aynı zamanda yaygın anksiyete belirtileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişkinin var olduğu anlaşılmıştır ($r = .71, p < .01$). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğasının aydınlatılmaya çalışıldığı ilk yıllarda, bu kavram yaygın anksiyete bozukluğu için çekirdek bir faktör olarak tanımlanmış, aralarındaki bu yakın ilişkidən dolayı da belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yürütülen ilk çalışmaların çoğunlukla yaygın anksiyete bozukluğu üzerine yapıldığı anlaşılmıştır. (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). Uluslararası çalışmalara bakıldığında Gentes ve Ruscio (2011) ile Boelen ve arkadaşları (2014), yürüttükleri ayrı araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete belirtileri ile ilişkisinin olduğunu ifade ederken, ülkemizde de Kasapoğlu (2020), belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete belirtileri ile pozitif yönde ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Literatürde yaygın anksiyete belirtilerinin ayrılma anksiyetesi ile spesifik olarak korelasyon bulgularına ulaşamamıştır ancak ayrılma anksiyetesine sahip kişilerde yaygın anksiyete bozukluğu eş tanısının önemli oranda görüldüğü ve bu iki değişkenin araştırmalarda sıklıkla bir arada yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda, aralarında yakın bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Araştırmacılar, klinik örnekleme yürüttükleri bir araştırmada yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin %45.2'sinde ayrılma anksiyetesi eş tanısının görüldüğünü ifade etmişlerdir (Özkan-Demir ve Görgülü, 2020). Yine klinik örneklemeden oluşan bir diğer çalışmada da ayrılma anksiyetesinin yaygın anksiyete bozukluğunda azımsanamayacak oranda eş tanı olarak görüldüğü ifade edilmiştir (Yılmaz, 2020). Son olarak, duygu düzenleme güçlüğü'nün de yaygın anksiyete belirtileri ile pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır ($r = .71, p < .01$). Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco (2002), yaygın

anksiyete belirtileri gösteren bireylerin, gündelik hayattaki duygusal deneyimleri anlamakta güçlük çekebileceğini ve bu kişilerin duygularını düzenlemek için gerekli becerilere sahip olamayabileceğini ifade etmiştir. Bu ifade ile paralel olarak, Bosley, Sandel ve Fisher (2020), duygu düzenleme güçlüğü'nün yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla tüm korelasyon bulgularımızın ilgili literatür ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

5.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ayrılma Anksiyetesi ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Sağlık çalışanları ve toplum örnekleminde katılımcıların yer aldığı araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin bir aracı model testi sınanmıştır.

Sonuçlara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişki için test edilen modelde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi üzerindeki direkt etkisinin anlamlı olduğu görülmüş, duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla oluşan dolaylı etkinin de anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi belirtilerindeki artış ile doğrudan ilişkili olduğu, ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü'nü arttırarak ayrılma anksiyetesi belirtilerindeki artışı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Önceki çalışmalara bakıldığında, Boelen ve arkadaşları (2014), belirsizliğe tahammülsüzlük ve yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesini yordadığını göstermişlerdir. Aydemir (2018), bireylerin algıladığı psikolojik ebeveyn kontrolü ve yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü test ettiği araştırmasında duygu düzenleme güçlüğü'nün ayrılma anksiyetesi belirtileri için önemli bir yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bunlara ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün aslında duygusal güçlüklerin ortak bir faktörü veya genel bir özelliği olabileceği çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (Boswell ve ark., 2013; Bottesi, Tesini, Cerea ve Ghisi, 2018). Örneğin Ouellet ve arkadaşları (2019), belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz bir duygu yönelimine yol açabileceğini bunun da endişe gibi psikolojik belirtilerin oluşumuna katkıda bulunduğunu öne sürerken; Shu, Ochsner ve Phelps de (2021) benzer şekilde belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkili duygu düzenleme becerilerinin kullanımını azalttığı gibi duygu düzenleme güçlüğüne

katkıda bulunacağını ifade etmiştir. Diğer yandan bazı araştırmacılar pek çok psikopatolojinin başlangıcında ve sürdürülmesinde duygu düzenleme güçlüğü'nün rolü olduğunu belirtmektedir (D'Avanzato ve ark., 2013). Örneğin Hofmann ve arkadaşları (2012), duygudurum ve anksiyete belirtilerinin kişinin yaşadığı duygu düzenleme güçlüğü'nün sonucu olduğunu ifade etmektedir. Ayrılma anksiyetesi özelinde bakıldığında, Soysal ve Kutman da (2014) yetişkin ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü'nden etkilendiğini belirtmiştir. Yukarıda gösterilen araştırmalardan yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir sonucu olabilirken, ayrılma anksiyetesi de dahil olmak üzere diğer psikopatolojiler de duygu düzenleme güçlüğü'nün sonucu olabilir gibi görünmektedir. Bu araştırmada amaçlanan ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünü ortaya çıkarmaktır. Test ettiğimiz modelde, belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça duygu düzenleme güçlüğü'nün arttığı, duygu düzenleme güçlüğü arttığında da yetişkinlerde ayrılma anksiyetesinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkinin doğrudan olması dışında duygu düzenleme güçlüğü aracılığı ile açıklandığını göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkiye aracılık eden faktörlerin olduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle bu çalışma belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkinin mekanizmasını açığa çıkarması açısından önemlidir.

Son olarak, değişkenler arasındaki ilişkileri incelerken olası karıştırıcı bir etkiyi önlemek adına bu model testinde yaygın anksiyete belirtileri ortak (covariate) değişken olarak yer almış, ayrılma anksiyetesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak kontrol edilmiştir. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete için belirleyici bir faktör olduğu yaygın bir kanı olarak yer almaktadır (Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998) ve aralarında ilişki olduğu gösterilmektedir (Boelen ve ark., 2014; Gentes ve Ruscio, 2011; Kasapoğlu; 2020). Ayrılma anksiyetesinin de özellikle yaygın anksiyete bozukluğu ile yüksek oranda eş tanıya sahip olduğu alanyazında ifade edilmektedir (Özkan-Demir ve Görgülü, 2020; Shear ve ark., 2006; Yılmaz, 2020). Mevcut çalışmamızda, birbirileri ile ilişkisi incelenen her iki değişkene de etki etmesi muhtemel bir diğer faktörün etkisi istatistiksel olarak kontrol edildiği halde model testimizin anlamlı bir aracılık sonucu ortaya koyduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, dirençli bir istatistiksel yöntem ile test ettiğimiz aracılık

hipotezimizin desteklendiği görülmüş ve bulgularımızın alana katkı sağlar nitelikte olduğu düşünülmüştür.

5.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bulguları sınırlılıkları gözetilerek değerlendirilmelidir. Araştırmadan elde edilen veriler, Sosyodemografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Envanteri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testinden alınan yanıtlarla sınırlıdır. Ayrıca, verilerin doğruluğu katılımcıların öz bildirimleriyle, verilerden elde edilen bulguların geçerliği de araştırmada kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

Araştırmanın örnekleminin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde, bazı verilerin dağılımlarının dengeli olmadığı görülmüştür. Katılımcıların büyük çoğunluğunun büyükşehirde yaşadığı, orta gelir düzeyinde olduğu ve daha önce Covid-19 tanısı almadığı görülmektedir. Ayrıca, medeni durum ve eğitim durumu gibi değişkenlerde, alt grupların dengeli dağılım göstermediği anlaşılmaktadır. Bazı değişkenler ve alt gruplar için grup farklılıkları bu sebeple incelenememiştir. Demografik özelliklerdeki çeşitliliğin sınırlı olmasının bulguların genellenebilirliğini etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda katılımcılardan kronik hastalıklarının olup olmadığı bilgisi alınmamış, yalnızca ailelerinde Covid-19 için risk grubundaki birinin olup olmadığı sorgulanmıştır. Bireysel olarak risk taşıyıp taşımamak da bu dönemde kişilerin algıladığı riski arttıracı bir faktör olduğundan, bu durum araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Ayrıca kişilerin bu dönemde subjektif olarak kendilerini ne ölçüde risk altında gördüklerinin de sorulmuş olmasının önem teşkil edebileceği düşünülmektedir. Araştırmamız bu faktörlerin sorgulanmamış olması ile sınırlıdır.

Son olarak, araştırmamızdaki dışlama kriterleri kapsamında kişilerin psikiyatrik tanıya sahip olma durumu katılımcıların öz bildirimleri ile sınırlı olmuştur. Araştırmamızda psikiyatrik değerlendirmeye dönük bir eleme yapılmamış olması dolayısıyla bazı psikolojik tanıların raporlanamama ve buna bağlı olarak çalışmadan dışlanamama olasılığının olduğu göz önünde bulundurulmalı, bu durum araştırmanın sınırlılıkları içerisinde değerlendirilmelidir.

5.5 Araştırmanın Güçlü Yönleri

Covid-19 bağlamında gerçekleştirilen bu araştırmanın, pandemi döneminde en ön safhalarda yer alan ve risk grubu içinde kabul edilen sağlık çalışanlarını kapsamı ve toplum örnekleme ile kıyaslaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Yetişkin ayrılma anksiyetesinin, diğer anksiyete türlerine ve psikolojik belirtilere kıyasla araştırmalarda daha az ele alındığı bilinmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın yetişkinlerde görülen ayrılma anksiyetesinin doğasını aydınlatmaya yardımcı olması bakımından literatüre katkı sunduğu düşünülmektedir.

Araştırma örnekleme incelendiğinde, sağlık çalışanı olan ve olmayan katılımcıların meslek grubu ve kadın ile erkek katılımcıların cinsiyet açısından dengeli dağılım sağlamasının örneklemin evreni temsiliyeti ve istatistiksel bulguların güvenilirliğini artırması dolayısıyla araştırmanın güçlü bir yanı olduğuna inanılmaktadır.

Araştırmada kullanılan belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, ayrılma anksiyetesi ve yaygın anksiyete bozukluğu testinin yüksek oranda geçerli ve güvenilir ölçüm araçları olması, mevcut veri setinde de hesaplanan güvenilirliğinin yüksek olması dolayısıyla araştırma sonuçlarımızın güvenilir olduğu düşünülmektedir.

Son olarak, pandemi döneminin büyük bir belirsizliği içerdiği, güçlü duygusal tepkileri uyandırdığı ve anksiyete başta olmak üzere çeşitli psikolojik belirtilere sebep olduğu düşünülebilir. Bu kapsamda, araştırmamızın başta sağlık çalışanları için olmak üzere, Covid-19 pandemi sürecinin psikolojik süreçlere etkisi açısından önemli bulgular ortaya koyduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Araştırmanın Doğurguları

Sonuçlara göre, sağlık çalışanları ve toplum örneklemini ile yürütülen bu araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olduğu görülmüştür. Ek olarak, Covid-19 döneminde sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, ayrılma anksiyetesi ve yaygın anksiyete belirtilerinin, sağlık çalışanı olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca, kadın katılımcılarda ayrılma anksiyetesi belirtilerinin, erkeklere göre daha fazla olduğu, yaş arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, ayrılma anksiyetesi ve yaygın anksiyete belirtilerinin azaldığı görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, ayrılma anksiyetesi ve yaygın anksiyete belirtileri arasında pozitif yönde ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Araştırmacılar, yetişkin ayrılma anksiyetesinin ruh sağlığı hizmeti sağlayan kişiler tarafından zaman zaman göz ardı edilebildiğini ifade etmektedir (Bögels, Knappe ve Clark, 2013). Bu durumun yetişkin ayrılma anksiyetesinin DSM-5 ile literatüre girmesi ve nispeten yeni bir kavram olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Mevcut çalışmanın, ayrılma anksiyetesi kavramının doğasını aydınlatmada literatüre katkı sunduğu ve ayrılık anksiyetesi belirtileri gösteren yetişkinlerle yürütülmesi planlanan müdahale ve destek çalışmalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Sağlık çalışanlarının Covid-19 döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, ayrılma anksiyetesi ve yaygın anksiyete belirtileri açısından riskli bir grup olduğu göz önüne alındığında, özellikle bu grup özelinde sağlık çalışanlarına yönelik sosyal destek programlarının hazırlanmasının olumlu sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir. Örneğin sağlık çalışanlarının bu dönemde hangi tür sosyal desteğe (örneğin araçsal, bilgisayarlı, duygusal) ihtiyaç duyduğunun belirlenmesinin bu dönemde karşılanmamış ihtiyaçlar varsa bunların tespit edilmesi ve giderilmesinde fayda sağlayacağı söylenebilir. Diğer yandan sağlık çalışanları bu dönemde bizim bu araştırmada kontrol etmediğimiz iş ile alakalı çalışma ortamı, yoğun çalışma saatleri, koruyucu ekipman yetersizliği, paylaşılan iş yükü, gelir durumu gibi sebeplerle de stres ve tükenmişlik yaşıyor olabilirler. Böyle bir durumda çalışma programında organizasyonel açıdan gerekli düzenlemelerin yapılmasının bu kişilerin algıladığı iş doyumu, motivasyon ve iş tatminini artırarak psikolojik süreçler üzerinde de olumlu etkiler sağlayacağı düşünülmektedir. Sağlık çalışanlarının pandemi gibi kriz dönemlerinde belirli aralıklarla tekrarlanan ruhsal belirti tarama testlerinden geçmesi gibi önleyici olabilecek müdahalelerin gerçekleştirilmesi de önerilebilir. Ayrıca, bu dönemde sağlık çalışanlarının duyguları fark etme, anlama, kabul etme ve işlevsel şekilde düzenlemesine yönelik etkili duygu düzenleme becerileri kullanabilmesinin ayrılma anksiyetesi başta olmak üzere psikolojik belirtileri azaltabileceği düşünüldüğünden, bu grup için psikoeğitim ve beceri eğitimleri planlanmasının uzun vadede fayda sağlayacağına inanılmaktadır. Bunun yanı sıra belirsizlik ile etkili şekilde başa çıkma için bir takım tekniklerin, kaygı ve stresin sağaltılması için bilinçli farkındalığı amaçlayan yöntemlerin ve gevşeme egzersizlerinin öğretilmesinin başta sağlık çalışanları olmak üzere psikolojik belirtiler yaşayan diğer yetişkinlerin ruh sağlığı üzerinde olumlu yansımalarının olacağı düşünülmektedir. Son olarak bu dönemde kişilere hem fizyolojik hem de psikolojik sağlık üzerinde büyük ölçüde etkili olan sağlıklı ve dengeli beslenme, uyku hijyeni, fiziksel egzersiz ve öz-bakım becerileri gibi yaşam kalitesini arttırmayı hedefleyen bilgilendirmelerin belirli aralıklar ile yapılması önerilmektedir.

6.2 Gelecekte Yürütülmesi Planlanan Araştırmalara Öneriler

Bu araştırma, gelecekteki gerçekleştirilmesi planlanan araştırmalara bir takım öneriler getirmektedir. Öncelikle, bizim araştırmamız pandemi döneminde sağlık

çalışanlarını (doktor, hemşire, teknisyen gibi) alt gruplara ayırmadan genel bir karşılaştırma grubu olarak ele almıştır. Gelecekte sağlık çalışanları ile yürütülmesi planlanan araştırmalarda örneklemin alt gruplara göre karşılaştırılarak oluşturulması önerilebilir.

Araştırma, Covid-19 bağlamında yürütüldüğünden, Covid-19 tanısı almanın bu çalışma için belirleyici bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bizim araştırmamızda verilerin toplanma zamanına bağlı olarak tanı alan ve almayan katılımcılar dengeli dağılım göstermemiştir. Gelecekte yürütülecek araştırmaların tanı alma durumunun dağılımını gözetmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlüğü spesifik olarak Covid-19'a dair ölçmediği unutulmamalıdır. Elbette ki sağlık çalışanlarının ve diğer katılımcıların pandemi dışında hayatlarının başka alanlarında da (kariyer yaşamı, ekonomik zorluklar) belirsizlik yaşaması olasıdır. Dolayısıyla bu gibi faktörlerin tespit edilip çalışmalara dahil edilmesinin, kişilerin yaşadığı zorlukların anlaşılması ve söz konusu faktörlerin de psikolojik belirtilere olan etkisinin fark edilmesi konusunda fayda sağlayabileceğine inanılmaktadır. Ayrıca, ileride pandemiye dair belirsizliğe tahammülsüzlüğü inceleyen bir ölçüm aracı geliştirilirse, Covid-19 ile ilgili araştırmalarda bu ölçeğin kullanımının alana önemli bulgular sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda yaygın anksiyete belirtileri gibi araştırma değişkenlerimize etki edebileceği düşünülen bir faktörün etkisi istatistiksel olarak kontrol edilmiştir ancak gelecekte araştırmacılara pandeminin yaratmış olduğu korku ve kaygıyı detaylı şekilde kontrol edebilmek adına çalışmalarına Covid-19 korkusu ölçeği ve koronavirüs anksiyete ölçeği gibi ölçüm araçlarını dahil etmeleri önerilmektedir.

Gelecekte Covid-19 döneminde yürütülecek olan araştırmaların kesitselin yanı sıra boylamsal modelde yürütülmesinin çalışmada yer alacak olan katılımcıların pandemi dönemlerinin farklı dalgalarında değişkenlerden aldıkları skorların ne şekilde seyrettiğinin ölçümlenebilmesi açısından değerli bulgular ortaya koyabileceğine inanılmaktadır.

Son olarak, araştırmamızda belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutlar ele alınmadan toplam puanlar çerçevesinde kullanılmıştır. Gelecekte tasarlanacak olan araştırmaların, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarını analizlere dahil ederek önemli bulgular sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbate-Daga, G., Quaranta, M., Marzola, E., Amianto, F. & Fassino, S. (2015). The relationship between alexithymia and intolerance of uncertainty in anorexia nervosa. *Psychopathology*, 48(3), 202-208. doi: 10.1159/000381587
- Adibi, A., Golitaleb, M., Farrahi-Ashtiani, I., Pirani, D., Yousefi, K., Jamshidbeigi, Y. & Sahebi, A. (2021). The prevalence of generalized anxiety disorder among health care workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12(658846), 1-7. doi: 10.3389/fpsyt.2021.658846
- Akarsu, B., Canbay-Özdemir, D., Ayhan Baser, D., Aksoy, H., Fidancı, İ. ve Cankurtaran, M. (2021). While studies on COVID-19 vaccine is ongoing, the public's thoughts and attitudes to the future COVID-19 vaccine. *International Journal of Clinical Practice*, 75(4), doi: 10.1111/ijcp.13891
- Akyel, B. ve Akdemir, E. (2017). Associations between separation anxiety and emotion dysregulation in a substance use disorder population. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 8(5), 44. doi: 10.4172/2155-6105-C1-034
- Aldemir, A., Yanar, K., Aydoğmuş, B. ve Şenel, İ. (2021). Covid-19'a yakalanmış bireylerin olumlu yöndeki değişimlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2074-2093. doi: 10.17755/esosder.929838
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- APA Psikoloji Sözlüğü. (2021). 10 Nisan 2021. Erişim adresi: <https://dictionary.apa.org/uncertainty>.
- Arslan, S., Delice, O., Ozpolat, G., & Omeroglu, M. (2021). Evaluation of patient relatives applying to the emergency department in terms of intolerance to uncertainty and adult separation anxiety during the COVID-19 pandemic process. *Minerva Psychiatry*, 186-193.
- Asmundson, G. J. & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102196

- Ayakdaş-Dağlı, D., Büyükbayram, A., & Baysan-Arabacı, L. (2020). COVID-19 tanısı alan hasta ve ailesine psikososyal yaklaşım. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 191-195. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1186050>
- Aydemir, C. (2018). *The mediating role of emotion regulation in relation to perceived parental psychological control and adult separation anxiety*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A. ve Özcan, B. E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46 (3), 1191-1200. doi: 10.17826/cumj.925771
- Bağcaz, A. (2017). *Ankara'da Yakın Kaybı Sonrası Yas Belirtilerinin Yaygınlığı ve Yordayıcı Etmenler (Sosyodemografik Özellikler, Yakın Kaybının Özellikleri, Anksiyete Duyarlılığı ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi ile İlişkisi)*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Bailey, D.E., Jr., Landerman, L., Barroso, J., Bixby, P., Mishel, M.H., Muir, A.J. ... Clipp, E. (2009). Uncertainty, symptoms, and quality of life in persons with chronic hepatitis C. *Psychosomatics*, 50(2), 138-146. doi: 10.1176/appi.psy.50.2.138
- Baldwin, D. S., Gordon, R., Abelli, M. & Pini, S. (2016). The separation of adult separation anxiety disorder. *CNS spectrums*, 21(4), 289-294. doi: 10.1017/S1092852916000080
- Barahmand, U. & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy Research*, 108(8), 1335–1344. doi:10.1016/j.epilepsyres.2014.07.002
- Başbuğ, S., Cesur, G. & Batıgün, A. D. (2017). Perceived parental styles and adult separation anxiety: The mediating role of interpersonal cognitive distortions. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 255–267. doi:10.5080/u14889
- Basevitz, P., Pushkar, D., Chaikelson, J., Conway, M. & Dalton, C. (2008). Age-related differences in worry and related processes. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(4), 283-305. doi: 10.2190/AG.66.4.b
- Bavolar, J., Kacmar, P., Hricova, M., Schrötter, J., Kovacova-Holevova, B., Köverova, M. & Raczova, B. (2021). Intolerance of uncertainty and reactions to the COVID-19 pandemic. *The Journal of General Psychology*, 1-28. doi: 10.1080/00221309.2021.1922346
- Baysan-Arabacı, L., Ayakdaş-Dağlı, D. ve Taş, G. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10-16. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/434540>

- Benatti, B., Albert, U., Maina, G., Fiorillo, A., Celebre, L., Girone, N. ... & Dell'Osso, B. (2020). What happened to patients with obsessive compulsive disorder during the COVID-19 pandemic? A multicentre report from tertiary clinics in northern Italy. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 720. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00720
- Bilim, G. Y. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Blanchard-Fields, F. & Coats, A. H. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology, 44*(6), 1547-1556. doi: 10.1037/a0013915
- Bochner, S. (1965). Defining intolerance of ambiguity. *The Psychological Record, 15*(3), 393-400. doi: 10.1007/bf03393605
- Boelen, P. A. (2013). Symptoms of prolonged grief, depression, and adult separation anxiety: distinctiveness and correlates. *Psychiatry Research, 207*(1-2), 68-72. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.021
- Boelen, P. A. & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(1), 130-135. doi: 10.1016/j.janxdis.2008.04.007
- Boelen, P. A., Reijntjes, A. & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of Uncertainty and Adult Separation Anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy, 43*(2), 133-144. doi:10.1080/16506073.2014.888755
- Bögels, S. M., Knappe, S., & Clark, L. A. (2013). Adult separation anxiety disorder in DSM-5. *Clinical psychology review, 33*(5), 663-674. doi: 10.1016/j.cpr.2013.03.006
- Bongelli, R., Canestrari, C., Fermani, A., Muzi, M., Riccioni, I., Bertolazzi, A. & Burro, R. (2021). Associations between personality traits, intolerance of uncertainty, coping strategies, and stress in italian frontline and non-frontline HCWs during the COVID-19 pandemic—A multi-group path-analysis. *Healthcare, 9*, 1086. doi: 10.3390/healthcare9081086
- Bosley, H. G., Sandel, D. B., & Fisher, A. J. (2020). Idiographic Dynamics of Positive Affect in GAD. *European Journal of Psychological Assessment, 36*(3), doi: 10.1027/1015-5759/a000580
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of Uncertainty: A Common Factor in the Treatment of Emotional Disorders. *Journal of Clinical Psychology, 69*(6), 630-645. doi:10.1002/jclp.21965

- Bottesi, G., Noventa, S., Freeston, M.H. & Ghisi M (2019). Seeking certainty about Intolerance of Uncertainty: Addressing old and new issues through the Intolerance of Uncertainty Scale-Revised. *PLoS ONE* 14(2):doi:10.1371/journal.pone.0211929
- Bottesi, G., Tesini, V., Cerea, S., & Ghisi, M. (2018). Are difficulties in emotion regulation and intolerance of uncertainty related to negative affect in borderline personality disorder?. *Clinical Psychologist*, 22(2), 137-147. doi:10.1111/cp.12163
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. doi: 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z. ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iticusbe/issue/55168/753233>
- Brockmeyer, T., Skunde, M., Wu, M., Bresslein, E., Rudofsky, G., Herzog, W., & Friederich, H. C. (2014). Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3), 565-571. doi: 10.1016/j.comppsy.2013.12.001
- Bucci, P., Plaitano, E., De Riso, F., Giugliano, R., Mucci, A., Galderisi, S., & Maj, M. (2012). P-120-Adult separation anxiety disorder: clinical characteristics and attachment styles. *European Psychiatry*, 27(1), 1-1. doi: 10.1016/S0924-9338(12)74287-6
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50. doi: 10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931–945. doi: 10.1016/S0005-7967(01)00092-4
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222–236. doi: 10.1016/j.janxdis.2004.12.004
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Carleton, N. R., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468–479. doi:10.1016/j.janxdis.2012.01.011
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947. doi:10.1586/ern.12.82

- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117. doi: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014
- Carleton, R. N., Weeks, J. W., Howell, A. N., Asmundson, G. J., Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2012). Assessing the latent structure of the intolerance of uncertainty construct: An initial taxometric analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 150-157. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.10.006
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1128129>
- Çobanoğlu, N. (2020). Bireysel, profesyonel, toplumsal, bilimsel ve siyasal etiği yeniden sorgulatan Covid-19 pandemisi. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 36-42.
- Chazelle, E., Lemogne, C., Morgan, K., Kelleher, C. C., Chastang, J. F., & Niedhammer, I. (2011). Explanations of educational differences in major depression and generalised anxiety disorder in the Irish population. *Journal of Affective Disorders*, 134(1-3), 304-314. doi: 10.1016/j.jad.2011.05.049
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-102. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x
- D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2013). Emotion regulation in depression and anxiety: examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 968-980. doi: 10.1007/s10608-013-9537-0
- Davey, G. C., & Wells, A. (Eds.). (2006). *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*. John Wiley & Sons.
- Değirmenci, S., Köşger, F., Altınöz, A. E., Eşsizoglu, A., & Aksaray, G. (2019). The relationship between separation anxiety and intolerance of uncertainty in pregnant women. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 33(17), 2927-2932. doi:10.1080/14767058.2018.1564030
- del Valle, M. V., Zamora, E. V., Andrés, M. L., Irurtia Muñiz, M. J., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de Psicologia*, 22(2), 1594. doi: 10.5565/rev/qpsicologia.1594
- del Valle, M., Andrés, M. L., Urquijo, S., Yerro Avincetto, M. M., López Morales, H., & Canet Juric, L. (2020). Intolerance of uncertainty over covid-19 pandemic and its effect on anxiety and depressive symptoms. *Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), 1335-1335. doi: 10.30849/ripij.v54i2.1335

- Demir, N. Ö. ve Görgülü, Y. (2020). Bir üniversite hastanesi psikiyatri polikliniğine başvuran yaygın anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda ayrılma anksiyetesi bozukluğu görülme sıklığı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 188-195. doi: 10.5505/kpd.2020.16046
- Dereboy, İ. F. (1990). *Aleksitimi öz-bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Deveci Şirin, H. (2019). Parental acceptance–rejection and adult separation anxiety: The mediation of adult attachment insecurity. *SAGE Open*, 9(4), 1-9. doi: 10.1177/2158244019885138
- Di Trani, M., Mariani, R., Ferri, R., De Berardinis, D., & Frigo, M. G. (2021). From resilience to burnout in healthcare workers during the COVID-19 emergency: the role of the ability to tolerate uncertainty. *Frontiers in Psychology*, 12, 987. doi: 10.3389/fpsyg.2021.646435
- Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, 11(1), 127. doi: 10.1037/0882-7974.11.1.127
- Diriöz, M., Alkın, T., Yemez, B., Onur, E., & Eminağaoğlu, P. N. (2012). Ayrılma anksiyetesi belirti envanteri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi anketinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 108-116. <https://www.turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/d03cyc.pdf>
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. doi: 10.1016/S0005-7967(97)00070-3
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. doi: 10.1023/A:1005553414688
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835–842. doi: 10.1007/s10608-004-0669-0
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437. doi: 10.30520/tjsosci.748404
- Eapen, V., Silove, D. M., Johnston, D., Apler, A., & Rees, S. (2012). Adult separation anxiety in pregnancy: how common is it?. *International Journal of Women's Health*, 4, 251-256. doi: 10.2147/IJWH.S30981
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 630-639. doi: 10.1002/cpp.2451

- Eisen, A. R., & Schaefer, C. E. (2007). *Separation anxiety in children and adolescents: An individualized approach to assessment and treatment*. Guilford Press.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. doi: 10.1037/0002-9432.77.4.534
- Eker, D. ve Arkar H. (1995) Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Ekinci İ. ve Ekinci E. (2021). Covid-19 Pandemi Döneminde Sağlık Çalışanlarında Anksiyete, Depresyon, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *İKSSTD*. 13(2), 61-68. doi: 10.4274/iksstd.2021.04809
- Elmas, H. G., Cesur, G., & Oral, E. T. (2017). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (28)1, 17-24. doi: 10.5080/u13779
- Ercengiz, M. ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. *Sakarya University Journal of Education*. 7(1), 183-194. doi: 10.19126/suje.307236
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi).
- Erkal-Aksoy, Y. ve Koçak, V. (2020). Psychological effects of nurses and midwives due to COVID-19 outbreak: The case of Turkey. *Archives of psychiatric nursing*, 34(5), 427-433. doi: 10.1016/j.apnu.2020.07.011
- Ersöz, F., Ersöz, T. ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/364325>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. Ve Lang, A.G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. doi:10.3758/BRM.41.4.114.
- Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2013). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Evidence of incremental specificity in relation to health anxiety. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 640-644. doi: 10.1016/j.paid.2013.05.016
- Fergus, T. A., & Rowatt, W. C. (2014). Intolerance of uncertainty and personality: Experiential permeability is associated with difficulties tolerating uncertainty. *Personality and Individual Differences*, 58, 128–131. doi:10.1016/j.paid.2013.10.017

- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, *63*(1). doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35
- Frank, G. K., Roblek, T., Shott, M. E., Jappe, L. M., Rollin, M. D., Hagman, J. O., & Pryor, T. (2012). Heightened fear of uncertainty in anorexia and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, *45*(2), 227-232. doi: 10.1002/eat.20929
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, *17*(6), 791-802. doi: 10.1016/0191-8869(94)90048-5
- Frenkel-Brunswick, E. (1948). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, *18*, 108-143. doi: 10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, *43*(5), 349.
- Ge, F., Wan, M., Zheng, A., & Zhang, J. (2020). How to deal with the negative psychological impact of COVID-19 for people who pay attention to anxiety and depression. *Precision Clinical Medicine*, *3*(3), 161-168. doi: 10.1093/pcmedi/pbaa023
- Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, *7*, 739-756. doi: 10.19126/suje.383737
- Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 923-933. doi: 10.1016/j.cpr.2011.05.001
- Gesi, C., Carmassi, C., Cerveri, G., Carpita, B., Cremone, I. M., & Dell'Osso, L. (2020). Complicated grief: what to expect after the coronavirus pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 489. doi: 10.3389/fpsy.2020.00489
- Gesi, C., Carmassi, C., Shear, K. M., Schwartz, T., Ghesquiere, A., Khaler, J., & Dell'Osso, L. (2017). Adult separation anxiety disorder in complicated grief: an exploratory study on frequency and correlates. *Comprehensive Psychiatry*, *72*, 6-12. doi: 10.1016/j.comppsy.2016.09.002
- Giromini, L., Velotti, P., De Campora, G., Bonalume, L., & Cesare Zavattini, G. (2012). Cultural adaptation of the difficulties in emotion regulation scale: Reliability and validity of an Italian version. *Journal of Clinical Psychology*, *68*(9), 989-1007. doi: 10.1002/jclp.21876
- Gould, C. E., & Edelstein, B. A. (2010). Worry, emotion control, and anxiety control in older and young adults. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(7), 759-766. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.05.009

- Gökçe, G. (2013). Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Goleman, D. (1998). Duygusal zeka. (47. Baskı) çev. Yüksel, B.S. *İstanbul: Varlık*.
- Goulia, P., Mantas, C., Dimitroula, D., Mantis, D., & Hyphantis, T. (2010). General hospital staff worries, perceived sufficiency of information and associated psychological distress during the A/H1N1 influenza pandemic. *BMC Infectious Diseases, 10*(1), 1-11. <http://www.biomedcentral.com/1471-2334/10/322>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54. doi: 10.1007/s10862-008-9102-4
- Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences, 39*(3), 593-600. doi: 10.1016/j.paid.2005.02.014
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224-237. doi:10.1037/0022-3514.74.1.224
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion, 13*(5), 551-573. doi: 10.1080/026999399379186
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214-219. doi: 10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J. (Eds.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and Practice, 2*(2), 151-164. doi: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: experience, expression, and control. *Psychology and Aging, 12*(4), 590-599. doi: 10.1037//0882-7974.12.4.590.

- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to Dysfunction and Health*, 13–35. American Psychological Association. doi:10.1037/11468-001
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP emotion preconference. *Cognition and Emotion*, 25(5), 765–781. doi: 10.1080/02699931.2011.555753
- Güdük, Ö., Güdük, Ö. ve Vural, A. Covid-19 Küresel Salgınında Sağlık Çalışanlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlüğünün Değerlendirilmesi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 24(1), 139-150. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1660085>
- Hacimusalar, Y., Kahve, A. C., Yaşar, A. B., & Aydın, M. S. (2020). Anxiety and hopelessness levels in COVID-19 pandemic: A comparative study of healthcare professionals and other community sample in Turkey. *Journal of Psychiatric Research*, 129, 181-188. doi: 10.1016/j.jpsychires.2020.07.024
- Hamam, A. A., Milo, S., Mor, I., Shaked, E., Eliav, A. S., & Lahav, Y. (2021). Peritraumatic reactions during the COVID-19 pandemic–The contribution of posttraumatic growth attributed to prior trauma. *Journal of Psychiatric Research*, 132, 23-31. doi: 10.1016/j.jpsychires.2020.09.029
- Hassannia, L., Taghizadeh, F., Moosazadeh, M., Zarghami, M., Taghizadeh, H., Dooki, A. F., ... & Hedayatizadeh-Omran, A. (2020). Anxiety and depression in health workers and general population during COVID-19 epidemic in Iran: a web-based cross-sectional study. *MedRxiv*. doi: 10.1101/2020.05.05.20089292
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420. doi: 10.1080/03637750903310360
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409-416. doi: 10.1002/da.21888
- Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotion Regulation Difficulties, Personality, and Problematic Smartphone Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 275-281. doi: 10.1089/cyber.2020.0328
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112954
- Hunt, S., Wisocki, P., & Yanko, J. (2003). Worry and use of coping strategies among older and younger adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 547-560. doi: 10.1016/S0887-6185(02)00229-3

- Işıklı, S. (2020). COVID-19 Salgını'nın Psikolojik Sonuçları ve Etkili Başa Çıkma Yöntemleri, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü. *Published by Hacettepe University in, 1*, 1-36.
- Jensen, D., Cohen, J. N., Mennin, D. S., Fresco, D. M., & Heimberg, R. G. (2016). Clarifying the unique associations among intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Cognitive Behaviour Therapy, 45*(6), 431-444. doi: 10.1080/16506073.2016.1197308
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality, 72*(6), 1301-1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion, 24*(2), 281-298. doi: 10.1080/02699930903407948
- Kaçar, S., Çavuş-Şimşek, E., Turfan G., Tayran, N. ve Kutlubay Z. (2021). Sağlık çalışanlarının COVID-19 pandemisi sırasında yaşadıkları kaygının incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal, 80*, 1178-1187. doi: 10.26449/sss.3083
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B.X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., ve Liu, Z., (2020). The Mental Health of Medical Workers in Wuhan, China Dealing with the 2019 Novel Coronavirus. *Lancet Psychiatry, 7*(3), 14. doi:10.1016/S2215-0366(20)30047-X
- Karasu, F. (2020). Koronavirus (COVID-19) vakaları artarken salgının ön safındaki bir yoğun bakım hemşiresi: "cephede duran kahramanlar". *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi, 24*(1), 11-14. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1095451>
- Karaytuğ, M. O., Tamam, L., Demirkol, M. E., Namlı, Z., & Gürbüz, M. (2021). The related factors with functionality and the comorbidity in the patients with adult separation anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry, 24*(4), 481-490. doi: 10.5505/kpd.2021.82957
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies, 15*(4), 600-614. doi: 10.7827/TurkishStudies.44284
- Kaya, Y., & Akın, R. (2021). COVID-19 ile Yaşanan Sosyal İzolasyonun Aile ve Evlilik Yaşamına Yansımaları: Fenomenolojik Bir Çalışma. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 15*(3), 510-520. doi: 10.21763/tjfmpe.932521
- Keleş-Altun, İ. ve Atagün, M. İ. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda benlik saygısı, duygu düzenleme gücü ve duygulanım ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20*(5), 506-514. doi: 10.5455/apd.26250

- Kennedy, C., Deane, F. P., & Chan, A. Y. (2021). Intolerance of uncertainty and psychological symptoms among people with a missing loved one: Emotion regulation difficulties and psychological inflexibility as mediators. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21. doi: 10.1016/j.jcbs.2021.05.006
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., & Berkol, T. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268. doi: 10.21601/ortadogutipdergisi.741156
- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E. ve Sungur, M. Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(1), 53-59. doi: 10.4274/npa.y6308
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. doi:10.1080/02699930802619031
- Lahav, Y. (2020). Psychological distress related to COVID-19—the contribution of continuous traumatic stress. *Journal of Affective Disorders*, 277, 129-137. doi: 10.1016/j.jad.2020.07.141
- Laposa, J. M., Collimore, K. C., Hawley, L. L., & Rector, N. A. (2015). Distress tolerance in OCD and anxiety disorders, and its relationship with anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 8-14. doi: 10.1016/j.janxdis.2015.04.003
- Li, J., Xia, Y., Cheng, X., & Li, S. (2020). Fear of uncertainty makes you more anxious? Effect of intolerance of uncertainty on college students' social anxiety: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11:565107, 1–8. doi:10.3389/fpsyg.2020.565107
- Liu, Y., Chen, H., Zhang, N., Wang, X., Fan, Q., Zhang, Y., ... & Li, M. (2021). Anxiety and depression symptoms of medical staff under COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders*, 278, 144-148. doi: 10.1016/j.jad.2020.09.004
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99–128. doi: 10.1207/s15327906mbr3901_4
- Mahajan, C., Kapoor, I., & Prabhakar, H. (2020). Psychological effects of COVID-19 on children of health care workers. *Anesthesia & Analgesia*, 131(3), 169-170. doi: 10.1213/ANE.0000000000005034
- Manicavasagar, V., & Silove, D. (1997). Is there an adult form of separation anxiety disorder? A brief clinical report. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 31(2), 299-303. doi: 10.3109/00048679709073835
- Manicavasagar, V., & Silove, D. (2020). *Separation Anxiety Disorder in Adults: Clinical Features, Diagnostic Dilemmas and Treatment Guidelines*. Academic Press.

- Manicavasagar, V., Marnane, C., Pini, S., Abelli, M., Rees, S., Eapen, V., & Silove, D. (2010). Adult separation anxiety disorder: a disorder comes of age. *Current Psychiatry Reports*, *12*(4), 290-297. doi: 10.1007/s11920-010-0131-9
- Manicavasagar, V., Silove, D., & Curtis, J. (1997). Separation anxiety in adulthood: a phenomenological investigation. *Comprehensive Psychiatry*, *38*(5), 274-282. doi: 10.1016/S0010-440X(97)90060-2
- Manicavasagar, V., Silove, D., Curtis, J., & Wagner, R. (2000). Continuities of separation anxiety from early life into adulthood. *Journal of Anxiety Disorders*, *14*(1), 1-18. doi: 10.1016/s0887-6185(99)00029-8.
- Manicavasagar, V., Silove, D., Rapee, R., Waters, F., & Momartin, S. (2001). Parent-child concordance for separation anxiety: a clinical study. *Journal of Affective Disorders*, *65*(1), 81-84. doi: 10.1016/s0165-0327(00)00241-x
- Manicavasagar, V., Silove, D., Wagner, R. (2003) A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. *Comprehensive Psychiatry*, *44*(2), 146-153. doi:10.1053/comp.2003.50024
- Manicavasagar, V., Silove, D., Wagner, R., & Hadzi-Pavlovic, D. (1999). Parental representations associated with adult separation anxiety and panic disorder-agoraphobia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *33*(3), 422-428. doi: 10.1046/j.1440-1614.1999.00566.x
- Mannan, D. K. A., & Farhana, K. M. (2020). Knowledge, attitude and acceptance of a COVID-19 vaccine: A global cross-sectional study. *International Research Journal of Business and Social Science*, *6*(4). doi: 10.2139/ssrn.3763373
- Marnane, C., & Silove, D. (2013). DSM-5 allows separation anxiety disorder to grow up. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *47*(1), 12-15. doi: 10.1177/0004867412461285
- Martin, R. E., & Ochsner, K. N. (2016). The neuroscience of emotion regulation development: Implications for education. *Current opinion in behavioral sciences*, *10*, 142-148. doi: 10.1016/j.cobeha.2016.06.006.
- Mazza, M. G., De Lorenzo, R., Conte, C., Poletti, S., Vai, B., Bollettini, I., ... & COVID-19 BioB Outpatient Clinic Study group. (2020). Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain, Behavior, and Immunity*, *89*, 594-600. doi: 10.1016/j.bbi.2020.07.037
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, *43*(3), 533-545. doi: 10.1016/j.beth.2011.02.007
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, *25*(1), 112-122. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.08.010

- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85-90. doi: 10.1093/clipsy.9.1.85
- Mersin, S. ve Aslan, F. (2018). Depresyonlu hastaların sosyal destek algıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), 404-410. doi: 10.17719/jisr.20185639014
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102258
- Mitsopoulou, E., Kafetsios, K., Karademas, E., Papastefanakis, E., & Simos, P. (2013). The Greek version of the difficulties in emotion regulation scale: Testing the factor structure, reliability and validity in an adult community sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assess*, (35)1, 123-131. doi: 10.1007/s10862-012-9321-6
- Monterrosa-Castro, A., Redondo-Mendoza, V., & Mercado-Lara, M. (2020). Psychosocial factors associated with symptoms of generalized anxiety disorder in general practitioners during the COVID-19 pandemic. *Journal of Investigative Medicine*, 68(7), 1228-1234. doi: 10.1136/jim-2020-001456
- Nieder, C., & Kämpe, T. A. (2018). Does marital status influence levels of anxiety and depression before palliative radiotherapy?. *In Vivo*, 32(2), 327-330. doi: 10.21873/invivo.11241
- Norr, A. M., Oglesby, M. E., Capron, D. W., Raines, A. M., Korte, K. J., & Schmidt, N. B. (2013). Evaluating the unique contribution of intolerance relative to other cognitive vulnerability factors in of uncertainty anxiety psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 136–142. doi:10.1016/j.jad.2013.05.063
- Oglesby, M. E., Boffa, J. W., Short, N. A., Raines, A. M., & Schmidt, N. B. (2016). *Intolerance of uncertainty as a predictor of post-traumatic stress symptoms following a traumatic event*. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 82–87. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.01.005
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22600/241460>
- Olaseni, A. O., Akinsola, O. S., Agberotimi, S. F., & Oguntayo, R. (2020). Psychological distress experiences of Nigerians during Covid-19 pandemic; the gender difference. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100052. doi: 10.1016/j.ssaho.2020.100052

- Önen-Sertöz, Ö., Kuman-Tunçel, Ö., Sertöz, N., Hepdurgun, C., İşman-Haznerdaroğlu, D., ve Bor, C. (2021). Üçüncü Basamak Bir Üniversite Hastanesinde Covid-19 Pandemisinde Sağlık Çalışanlarında Tükenmişlik: Psikolojik Destek İhtiyacının Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(2), 75-86. doi: 10.5080/u25964
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818–826. doi: 10.1080/13607860902989661
- Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., & Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1), 9-18. doi: 10.1016/j.erap.2019.01.001
- Özden-Yıldırım, M. S. ve Yaşa, C. (2019). Ebeveynleri Boşanmış Yetişkin Bireylerin Kişilerarası İlişkilerinde Bağlanma Modelleri ile Ayrılma Kaygısının İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 267-278. doi: 10.18506/anemon.455383
- Özer, İ. Ö. (2018). Bağlanmanın Doğal Sonucu: Ayrılma Kaygısı. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 125-134. doi: 10.31454/usb.419854
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, M., Ertem, G. T., Kotanoğlu, M. S., Erdiñç, Ş., & Kınıklı, S. Covid-19 pandemisinde görv alan sağlık çalışanlarının algıladıkları sosyal desteğin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi *Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 54(1), 70-77. doi: 10.20492/aeahtd.806895
- Paiča, I., Mārtinsone, K., & Taube, M. (2020). Emotion regulation difficulties in depression. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, 7, 145-154. doi: 10.1770/sie2020vol7.4850
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., ... & Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 842. doi: 10.3389/fpsy.2020.00842
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin Dönemde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerinde Otomatik Düşünceler ve Stresle Başa Çıkma Mekanizmalarının Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1), 1-11. doi: doi.org/10.18863/pgy.850699
- Perez-Arce, F., Angrisani, M., Bennett, D., Darling, J., Kapteyn, A. & Thomas, K. (2021). COVID-19 vaccines and mental distress. *PLoS ONE* 16(9), e0256406. doi: 10.1371/journal.pone.0256406
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. doi: 10.1056/NEJMp2008017

- Pini, S., Abelli, M., Shear, K.M., Lari, L., Gesi, C., Muti, M., ... & Cassano, G.B. (2010). Frequency and clinical correlates of adult separation anxiety in a sample of 508 outpatients with mood and anxiety disorders. *Acta Psychiatr Scand*, *122*(1), 40–46. doi: 10.1111/j.1600-0447.2009.01480.x
- Pini, S., Gesi, C., Abelli, M., Muti, M., Lari, L., Cardini, A., ... & Shear, K. M. (2012). The relationship between adult separation anxiety disorder and complicated grief in a cohort of 454 outpatients with mood and anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, *143*(1-3), 64-68. doi: 10.1016/j.jad.2012.05.026
- Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, *76*(3), 427-437. doi: 10.1037/amp0000710
- Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*, *17*(5), 501-516. doi: 10.1016/s0887-6185(02)00237-2
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, *40*(2), 142-154. doi: 10.1016/j.beth.2008.04.001
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, *66*(4), 442- 455. doi:10.1002/jclp.20665
- Şahin, B., Hoşoğlu, E., & Önal, B. S. Anxiety symptoms in healthcare workers and their children during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, *8*(3), 321-330. doi: 10.37696/nkmj.781331
- Şahin, G., Durat, G., & Şahin, S. (2019). Bipolar bozukluk hastalarında ayrılma anksiyetesi ve işlevselliğin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *20*(1), 60-67. doi: 10.5455/apd.296917
- Salvador, A. P., Jaloto, A., Zuanazzi, A. C., Gonçaves, A. P., Machado, G. M., & de Francisco Carvalho, L. (2021). Impact of anxiety, stress, and burnout symptoms in Brazilian health professionals during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, *23*(1), 7-13. doi: 10.12740/APP/133639
- Sargın, N., ve Kutluca, V. (2020). Covid-19 salgını sürecinde yetişkinlerin tepkileri. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *4*(2), 47-59. doi: 10.47257/busad.838408
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, *1*(3), 149-157. doi: 10.17121/ressjournal.109

- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. doi:10.1007/s11469-020-00305-0
- Savaşlı, E., & Şahin-Sak, İ. T. (2019). Ebeveyn tutumları ile yetişkin ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences/Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 88-105. doi: 10.18026/cbayarsos.516813
- Schiele, M. A., Bandelow, B., Baldwin, D. S., Pini, S., & Domschke, K. (2020). A neurobiological framework of separation anxiety and related phenotypes. *European Neuropsychopharmacology*, 33, 45-57. doi: 10.1016/j.euroneuro.2020.01.009.
- Seco-Ferreira, D. C., Oliveira, W. L., Costa Delabrida, Z. N., Faro, A., & Cerqueira-Santos, E. (2020). Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the Covid-19 pandemic. *Suma Psicológica*, 27(1), 62-69. doi: 10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.8
- Seligman, L. D., & Wuyek, L. A. (2007). Correlates of separation anxiety symptoms among first-semester college students: An exploratory study. *The Journal of Psychology*, 141(2), 135-145. doi: 10.3200/JRLP.141.2.135-146.
- Shear, K., Jin, R., Ruscio, A. M., Walters, E. E., & Kessler, R. C. (2006). Prevalence and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry*, 163(6), 1074-1083. doi: 10.1176/ajp.2006.163.6.1074.
- Sheraton, M., Deo, N., Dutt, T., Surani, S., Hall-Flavin, D., & Kashyap, R. (2020). Psychological effects of the COVID 19 pandemic on healthcare workers globally: A systematic review. *Psychiatry Research*, 292, 113360. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113360
- Shu, J., Ochsner, K. N., & Phelps, E. A. (2021). The Impact of Intolerance of Uncertainty on Reappraisal and Suppression.
- Sigdel, A., Bista, A., Bhattarai, N., Poon, B. C., Giri, G., & Marqusee, H. (2020). Depression, anxiety and depression-anxiety comorbidity amid COVID-19 pandemic: an online survey conducted during lockdown in Nepal. *MedRxiv*, 2(1), 11. doi: 10.1101/2020.04.30.20086926
- Silove, D., & Marnane, C. (2013). Overlap of symptom domains of separation anxiety disorder in adulthood with panic disorder–agoraphobia. *Journal of anxiety disorders*, 27(1), 92-97. doi: 10.1016/j.janxdis.2012.10.005
- Silove, D., & Rees, S. (2014). Separation anxiety disorder across the lifespan: DSM-5 lifts age restriction on diagnosis. *Asian Journal of Psychiatry*, 11, 98-101. doi: 10.1016/j.jap.2014.06.021

- Silove, D., Alonso, J., Bromet, E., Gruber, M., Sampson, N., Scott, K., ... & Kessler, R. C. (2015). Pediatric-onset and adult-onset separation anxiety disorder across countries in the World Mental Health Survey. *American Journal of Psychiatry*, 172(7), 647-656. doi: 10.1176/appi.ajp.2015.14091185
- Silove, D., Momartin, S., Marnane, C., Steel, Z., & Manicavasagar, V. (2010). Adult separation anxiety disorder among war-affected Bosnian refugees: Comorbidity with PTSD and associations with dimensions of trauma. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 23(1), 169-172. doi: 10.1002/jts.20490
- Simione, L., & Gnagnarella, C. (2020). Differences between health workers and general population in risk perception, behaviors, and psychological distress related to COVID-19 spread in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 2166. doi: 10.3389/fpsyg.2020.02166
- Simione, L., Vagni, M., Gnagnarella, C., Bersani, G., & Pajardi, D. (2021). Mistrust and beliefs in conspiracy theories differently mediate the effects of psychological factors on propensity for COVID-19 vaccine. *Frontiers in Psychology*, 12, 683684. doi: 10.3389/fpsyg.2021.683684
- Sinanoğlu, Ü. D. (2021). *Bir ölçek geliştirme çalışması: COVID-19 pandemisi psikososyal etkilenme ölçeği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Söğütlü, Y., Söğütlü, L., & Gökteş, S. (2021). Relationship of COVID-19 pandemic with anxiety, anger, sleep and emotion regulation in healthcare professionals. *Journal of Contemporary Medicine*, 11(1), 1-9. doi: 10.16899/jcm.804329
- Song, X., Zhou, Y., Rao, W., & Zhang, X. (2021). Comparison of prevalence and risk factors of somatization between Chinese health care workers and non-health care workers during COVID-19 outbreak. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-13. doi: 10.1186/s12888-021-03294-z
- Sood, S. (2020). Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. *Research & Humanities in Medical Education*, 7(11), 23-26. <https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264>
- Soysal, G.C. ve Kurtman, P.K. (2018). Yetişkin ayrılma anksiyetesi: duygu düzenleme güçlüğü ve kayıp yaşantılarının etkisi. 20. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.
- Spiker, R. L. (2014). Mental health and marital status. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*, 1485-1489. doi: 10.1002/9781118410868.wbehibs256
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., ve Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097. doi: 10.1001/archinte.166.10.1092
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Covid-19 Nedir? 20 Temmuz 2020; Erişim adresi: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>

- Ta, V. P., Gesselman, A. N., Perry, B. L., Fisher, H. E., & Garcia, J. R. (2017). Stress of singlehood: Marital status, domain-specific stress, and anxiety in a national US sample. *Journal of Social and Clinical Psychology, 36*(6), 461-485. doi: 10.1521/JSCP.2017.36.6.461
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). Using multivariate statistics (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
- Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., ... & Xu, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders, 274*, 1-7. doi: 10.1016/j.jad.2020.05.009
- Taquet, M., Luciano, S., Geddes, J. R., & Harrison, P. J. (2021). Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA. *The Lancet Psychiatry, 8*(2), 130-140. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30462-4
- Taşdemir, A., Tamam, L., Keskin, N., & Evlice, Y. E. (2016). Assessment of comorbidity of adult separation anxiety in patients with bipolar disorder. *Nordic Journal of Psychiatry, 70*(2), 93-102. doi: 10.3109/08039488.2015.1053098
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *The Canadian Journal of Psychiatry, 45*(2), 134-142. doi: 10.1177/070674370004500203
- Thahir, A., Bulantika, S. Z., & Novita, T. (2021). Gender differences on COVID-19 related anxiety among students. *Pakistan Journal of Psychological Research, 36*(1), 71-83. doi: 10.33824/PJPR.2021.36.1.05
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52, 250-283. doi: 10.2307/1166137
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 17*(2), 233-242. doi: 10.1016/S0887-6185(02)00182-2
- Treanor, M., Erisman, S. M., Salters-Pedneault, K., Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2011). Acceptance-based behavioral therapy for GAD: Effects on outcomes from three theoretical models. *Depression and Anxiety, 28*(2), 127-136. doi: 10.1002/da.20766
- Tükel, R. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde ruh sağlığı. Türk Tabipler Birliği Covid-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu. 30.09.2020 https://www.ttb.org.tr/arsiv_haber.php

- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy, 38*(3), 303-313. doi: 10.1016/j.beth.2006.10.001
- Türk Dil Kurumu. (2006). Duygu nedir?. 18 Mayıs 2021. Erişim adresi: <https://www.tdk.gov.tr>.
- Ulukan, M. & Esenkaya, A. (2020). Pandemi sürecinde uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinin yardımseverlik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, 6*(35), 1519-1530. doi: 10.31576/smryj.605
- Uygun E. (2021). Covid-19 Pandemisinde Psikososyal Destek Çalışanları İçin İş Yerinde Stres Yönetimi Rehberi, Ankara.
- Vesga-López, O., Schneier, F., Wang, S., Heimberg, R., Liu, S. M., Hasin, D. S., & Blanco, C. (2008). Gender differences in generalized anxiety disorder: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *The Journal of clinical psychiatry, 69*(10), 1606-1616. doi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4765378/pdf/nihms748479.pdf>
- Voitsidis, P., Gliatas, I., Bairachtari, V., Papadopoulou, K., Papageorgiou, G., Parlapani, E., ... & Diakogiannis, I. (2020). Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Research, 289*, 113076. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113076
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(5), 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. 13–37. The Guilford Press.
- Wheaton, M. G., & Kaiser, N. (2021). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as factors related to adult separation anxiety disorder symptoms. *International Journal of Cognitive Therapy, 14*(3), 473-484. doi: 10.1007/s41811-021-00114-w
- Whitty, M. T. (2003). Coping and defending: Age differences in maturity of defence mechanisms and coping strategies. *Aging & Mental Health, 7*(2), 123-132. doi: 10.1080/1360786031000072277
- Wijeratne, C., & Manicavasagar, V. (2003). Separation anxiety in the elderly. *Journal of Anxiety Disorders, 17*(6), 695-702. doi: 10.1016/S0887-6185(02)00239-6

- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-51.
- Wright, C. J., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2017). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between adult attachment and worry. *Personality and Individual Differences*, 112, 97-101. doi: 10.1016/j.paid.2017.02.039
- Yerköy, A., & Okur, F. (2020) Covid-19 pandemisinde gizli kahramanlar: hemşire liderler. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(3), 625-638. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1473922>
- Yiğit, İ., & Yiğit, M. G. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131. <http://dergipark.gov.tr/aduefebder>
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2019). Duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 201-217. doi: 10.17755/esosder.425972
- Yılmaz, S. Ş. (2020). Yaygın anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda yetişkin ayrılma anksiyetesi komorbiditesi ve klinik özelliklerinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Konya.
- Yılmaz, Y. ve Önder, F. C. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182. doi: 10.35379/cusosbil.766746
- Yılmaz, Z., İstemihan, F. Y., Arayıcı, S. N., Yılmaz, S., & Güloğlu, B. COVID-19 Pandemi Sürecinde Bireylerdeki Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi*, 28(3), 135-150. <http://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1194013>
- Yüksel, E.G. (2006). Üniversite öğrencilerinin ayrılma bireyleşme özellikleri ve etkileyen etmenler. Tıpta Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Zhang, Z., Feng, Y., Song, R., Yang, D., & Duan, X. (2021). Prevalence of psychiatric diagnosis and related psychopathological symptoms among patients with COVID-19 during the second wave of the pandemic. *Globalization and Health*, 17(1), 1-12. doi: 10.1186/s12992-021-00694-4

EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus danışmanlığında, Emel Çulha tarafından yürütülen bir tez araştırmasıdır. Çalışmanın amacı yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisini incelemektir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta ve kimlik belirleyici herhangi bir bilgi alınmamaktadır. Araştırmadan elde edilen bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel veri olarak kullanılacaktır. Çalışmanın ortalama 10 dakika sürmesi beklenmektedir. Anketler genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir ancak kendinizi rahatsız hissederseniz dilediğiniz zaman cevaplama işlemi sonlandırarak araştırmadan ayrılma hakkınız bulunmaktadır. Bu tez çalışması ile ilgili bilgi almak ya da sorularınızı iletmek için Emel Çulha () ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki bölümü doldurunuz.

Yukarıda yer alan bilgi metnini okudum. Bu koşullar altında, araştırmaya katılmayı ve araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin gizlilik kurallarına uyularak, bilimsel amaçlarla kullanılmasını ve yayınlanmasını kabul ediyorum.

EK B SOSYODEMOGRAFIK BİLGİ FORMU

1)Cinsiyetiniz:

2)Doğum tarihiniz (gün/ay/yıl olarak): .../.../....

3)Medeni Durumunuz:

Evli () Bekar () İlişkisi var () Boşanmış ()

Eşinden ayrı yaşıyor () Eşini kaybetmiş ()

4)Çocuğunuz var mı?

Evet () Hayır ()

5)Yaşadığınız yer:

Büyükşehir () İl () İlçe ()

6)Eğitim Durumunuz:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

7)Sizce aşağıdakilerden hangisi gelir düzeyinizi en iyi ifade etmektedir?

Düşük () Orta () Yüksek ()

8)Mesleğiniz nedir?

9)Çalışıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

10)Çalıştığınız sektör (Çalışıyorsanız ve sağlık sektöründe değil ise diğer-other kısmında hangi sektör olduğunu belirtiniz):

Çalışmıyorum () Sağlık () Diğer

11)Haftada kaç saat çalışıyorsunuz? (Çalışıyorsanız lütfen diğer-other kısmında yaklaşık bir saat belirtiniz)

Çalışmıyorum () Diğer

12)Sağlık çalışanıysanız Pandemi hastanesinde/Covid-19 biriminde çalışıyor musunuz? (Sağlık çalışanı değilseniz lütfen sağlık çalışanı değilim seçeneğini işaretleyiniz)

Sağlık çalışanı değilim () Evet () Hayır ()

13)Kimle/Kimlerle yaşıyorsunuz?

Ailemle (anne, baba ve (varsa) kardeş) () Eş ve (varsa) çocuklar () Arkadaşımla () Partnerimle () Akraba ile () Yalnız yaşıyorum () Diğer:

14)Ailenizde sizinle yaşayan ve Covid-19 için risk grubunda olan biri var mı?

Evet () Hayır ()

15) Son bir yıl içinde aileniz veya yakın olduğunuz kişilerden Covid-19 sebebi ile ayrı yaşamamız gerekti mi?

Evet () Hayır ()

16)Covid-19 sebebi ile kaybınız (vefat) oldu mu?

Hayır () 1. derece yakın () Akraba () Yakın çevre () Uzak çevre ()

17) Covid-19 tanısı aldınız mı?

Evet () Hayır ()

18) Covid-19 aşısı oldunuz mu?

Evet () Hayır ()

19) Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı? (Varsa ne olduğunu diğer-other kısmında belirtiniz)

Yok () Diğer

20) Şu anda psikolojik tedavi görüyor musunuz?

Evet () Hayır ()

21) Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

EK C BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

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 anlamına gelmektedir.					
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkır.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (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 D YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ENVANTERİ

Aşağıdaki sorular bir yetişkin (18 yaş üzeri) olarak yaşamış olabileceğiniz bazı belirtilere yöneliktir. Lütfen bu belirtileri yaşayıp yaşamadığınıza göre sorunun karşısındaki uygun yeri işaretleyiniz.

	Çok Sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
1- Size yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?				
2- Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi?				
3- Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşıyor musunuz?				
4- Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmazdan önce aşırı stres yaşadınız mı?				
5- Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördüğünüz oldu mu?				
6- Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?				
7- Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?				
8- Size en yakın kişilerle olan ilişkilerinizin yoğunluğu konusunda endişelendiniz mi? Örneğin çok aşırı bağı olmanızdan dolayı.				
9- İşiniz veya diğer düzenli ev dışı uğraşlarınız için evinizden ayrılmadan önce baş ağrısı, mide ağrısı ya da bulantı gibi (veya başka) belirtiler oldu mu?				
10- İnsanları yakınızdaki tutmak için çok fazla konuştuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?				
11- Size yakın kişilerden ayrıldığınızda (örneğin işe gitmek ya da evden dışarıya çıkmak için), özellikle onların nerede oldukları konusunda endişelendiniz mi?				
12- Gece tek başınıza uyumakta güçlük çeker misiniz? Örneğin bir yakınızdaki evdeyse daha iyi uyur musunuz?				
13- Size yakın olan kişilerin seslerini işitebiliyor ya da televizyonun veya radyonun sesini duyuyorsanız daha kolay uyuduğunuzu fark ettiniz mi?				
14- Size yakın olan kişilerden uzak kaldığınızı düşündüğünüzde çok sıkıntı yaşadınız mı?				

	Çok Sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
15- Evinizden uzakta olmayla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördünüz mü?				
16- Yakınlarınızın ciddi bir zarar görebileceği hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, bir trafik kazası geçirmeleri veya ölümcül bir hastalığa yakalanmaları gibi.				
17- Günlük olağan işlerinizi yaparken, size yakın olan kişilerle bağlantı kurmanızı engelleyecek değişimlerin olması sizi çok huzursuz eder mi?				
18- Önemsediğiniz insanların sizi terk edeceği konusunda çok fazla endişelenir misiniz?				
19- Hiç, evde ya da yatak odasında ışıklar açıkken daha iyi uyuduğunuzu fark ettiğiniz mi?				
20- Özellikle size yakın kişiler evde değilse, evde tek başınıza kalmaktan kaçınmaya çalışır mısınız?				
21- Size yakın olanlardan ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde, aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin, aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
22- Size yakın olan kişilerle düzenli olarak (örneğin her gün) telefon görüşmeleri yapmadığınızda sıkıntı yaşadığınızı fark ettiniz mi?				
23- Önemsediğiniz birisi sizi terk ettiğinde, bu durumla başa çıkamayacağınızdan ya da onsuz yapamayacağınızdan korktunuz mu?				
24- Size yakın olan kişilerden ayrıldığınızda aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin ani titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
25-Sizi, yakın olduğunuz birilerinden ayırabilecek muhtemel olaylarla hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, işle ilgili gereklilikler gibi.				
26- Hiç, size yakın olan kişiler “çok fazla konuştuğunuzu” söylediler mi?				
27- Bazı insanlarla olan ilişkilerinizin, onlar için sorunlar oluşturacak kadar yakın olduğu konusunda endişelenir misiniz?				

EK E DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	Hemen hemen her zaman (%91-%100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.			1	2 3 4 5
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.			1	2 3 4 5
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.			1	2 3 4 5
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.			1	2 3 4 5
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.			1	2 3 4 5
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.			1	2 3 4 5
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.			1	2 3 4 5
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.			1	2 3 4 5
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.			1	2 3 4 5
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.			1	2 3 4 5
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.			1	2 3 4 5
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.			1	2 3 4 5
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.			1	2 3 4 5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.			1	2 3 4 5
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.			1	2 3 4 5
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.			1	2 3 4 5

EK F YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU TESTİ ÖLÇEĞİ

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

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

ÖZGEÇMİŞ