

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİNİN DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE DUYGULARI İFADE
ETME İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Büşra TEMİRKİRAN

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİNİN DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE DUYGULARI İFADE
ETME İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Büşra TEMİRKİRAN

Öğrenci No
2220039008

ORCID ID
0000-0002-8837-6138

Danışman
Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yetişkin Ayrılma Anksiyetesinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duyguları İfade Etme İle İlişkisinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 21.01.2025

Büşra TEMİRKİRAN

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

14/01/2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2220039008 numaralı **Büşra TEMİRKİRAN**'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkin Ayrılma Anksiyetesinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duyguları İfade Etme ile İlişkinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 31/12/2024 tarih ve 2024/56 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mehmet Ke*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Büşra TEMİRKİRAN
Danışmanı : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Duyguları İfade Etme

ÖZ

YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİNİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE DUYGULARI İFADE ETME İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Çalışmanın temel amacı yetişkin ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme ile ilişkisinin tespit edilmesidir. Bu amaç doğrultusunda, 18-60 yaş aralığında, toplam 483 katılımcıya Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS programı kullanarak analiz edilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda; Ayrılma anksiyetesi düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin ve duyguları ifade etme düzeyinin arttığı görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arttıkça duyguları ifade etme düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Kadınların ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. 26-35 yaş grubunun ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade etme düzeyi hem 18-25 yaş grubundan hem de 36-60 yaş grubundan daha yüksek bulunmuştur. Ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak duyguları ifade etme öğrenim durumuna göre değişmektedir. Lisans ve lisansüstü mezunlarının duyguları ifade etme düzeyi, lise ve altı mezunlarından daha yüksek bulunmuştur. Evli katılımcıların ayrılma anksiyetesi düzeyi bekâr katılımcılardan; evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi boşanmış katılımcılardan; evli katılımcıların duyguları ifade etme düzeyi bekâr ve boşanmış katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Daha önce psikolojik destek alan

katılımcıların ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyi daha önce psikolojik destek almayan katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Ancak duyguları ifade etme daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.



Name and Surname : B   ra TEM  RKIRAN
Supervisor : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Separation Anxiety Disorder, Difficulty in Emotion
Regulation, Expressing Emotions

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULT SEPARATION ANXIETY AND DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION AND EXPRESSING EMOTIONS

The main purpose of the study is to determine the relationship between adult separation anxiety and difficulty in regulating emotions and expressing emotions. For this purpose, the Adult Separation Anxiety Questionnaire, Difficulty in Emotion Regulation-8 Scale and Expressing Emotions Scale were administered to a total of 483 participants between the ages of 18-60. The data obtained from the research were analyzed using the SPSS program.

As a result of the analysis; It has been observed that as the level of separation anxiety increases, the level of difficulty in emotion regulation and the level of expressing emotions increase. It has been determined that as the level of emotion regulation difficulty increases, the level of expressing emotions also increases. Women's levels of separation anxiety, difficulty in regulating emotions, and expressing emotions were found to be higher than men. Separation anxiety, emotion regulation difficulties and emotional expression levels of the 26-35 age group were found to be higher than both the 18-25 age group and the 36-60 age group. Separation anxiety and difficulty in emotional regulation do not show any significant difference according to educational status. However, expressing emotions varies depending on the educational level. The level of emotional expression of undergraduate and graduate graduates was found to be higher than high school graduates or below. The separation

anxiety level of married participants is higher than that of single participants; Married participants' level of emotion regulation difficulty was higher than divorced participants'; The level of emotional expression of married participants was found to be higher than single and divorced participants. The separation anxiety and emotion regulation difficulty levels of the participants who had previously received psychological support were found to be higher than the participants who had not received psychological support before. However, expressing emotions does not show a significant difference according to previous psychological support.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ iv

KISALTMALARv

SÖZLÜK..... vi

GİRİŞ1

1. AYRILMA ANKSİYETESİ BOZUKLUĞU ÜZERİNE LİTERATÜR

TARAMASI

1.1. Anksiyete..... 7

1.2. Anksiyete Bozuklukları 9

1.3. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu 10

1.3.1. DSM-V-TR’ye Göre Ayrılma Anksiyetesi Tanı Ölçütleri (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022)..... 13

1.3.2. Çocukluk Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu 15

1.3.3. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu 16

1.3.4. Görülme Sıklığı..... 18

1.3.5. Görülme Nedeni 20

1.3.6. Eş Tanı – Ayırıcı Tanı..... 21

1.3.7. Tedavi..... 24

1.3.8. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu İle İlgili Yapılmış Çalışmalar 24

2. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÜZERİNE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Duygu 28

2.2. Duygu Düzenleme 29

2.2.1. Duygu Düzenlemede Süreç Modeli 31

2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü 33

2.2.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılmış Çalışmalar 35

3. DUYGULARI İFADE ETME ÜZERİNE LİTERATÜR TARAMASI	
3.1. Duyguları İfade Etme	39
3.1.1. Duyguları İfade Etme ve Aile	41
3.1.2. Duyguları İfade Etme ve Cinsiyet.....	42
3.1.3. Duyguları İfade Etme ve Kültür.....	43
3.1.4. Duyguları İfade Etme Yolları.....	44
3.1.5. Duyguları İfade Etme İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	45
4. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER ÜZERİNE LİTERATÜR TARAMASI	
4.1. Ayrılma Anksiyetesi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duyguları İfade Etme Değişkenleri Arasındaki İlişkiyi Araştıran Çalışmalar	49
5. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE UYGULAMA	
5.1. Araştırmanın Modeli	51
5.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	51
5.3. Veri Toplama Araçları	51
5.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	51
5.3.2. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi	51
5.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği.....	52
5.3.4. Duyguları İfade Etme Ölçeği	52
5.4. Veri Analizi Yöntemleri	52
5.5. Bulgular	53
5.5.1. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri	53
5.5.2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri	54
5.5.3. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8) ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	55
5.5.4. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8) ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	55
5.5.6. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8) ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Puan Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	58

5.5.7. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8) ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Puan Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	59
5.5.8. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8) ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Puan Ortalamalarının Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	60
SONUÇ	62
KAYNAKÇA.....	74
EKLER	
EK-1: Sosyodemografik Bilgi Formu	89
EK-2: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi	90
EK-3: Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği	92
EK-4: Duyguları İfade Etme Ölçeği	93
EK-5: Etik Kurul Onayı	94

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Sosyodemografik Bilgiler.....	53
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	54
Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi	55
Tablo 4. Cinsiyete Göre YAAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	56
Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	57
Tablo 6. Öğrenim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	58
Tablo 7. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	59
Tablo 8. Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre YAAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	60

KISALTMALAR

akt.	: Aktaran
APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
ark.	: Arkadaşları
CO₂	: Carbon Dioxide (Karbondioksit)
DDGÖ-8	: Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği
DİEÖ	: Duyguları İfade Etme Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı)
EMDR	: Eye Movement Desensitization And Reprocessing (Göz Hareketleri Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Yöntemi)
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
s.	: Sayfa
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
SSRI	: Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri)
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
vb.	: ve benzeri
YAAA	: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

SÖZLÜK

Ayrılma Anksiyetesi: Bireyin bağlanma figüründen ayrıldığı veya ayrılma beklentisi içine girdiği durumlarda, gelişim düzeyine uygun olmayacak şekilde aşırı düzeyde korku veya kaygı duymasıdır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireyin duygu yönetiminde ve organizasyonunda yaşadığı güçlükleri, etkin duygu düzenleme stratejilerinin kullanılamamasını ifade eder.

Duyguları İfade Etme: Bireyin içinde bulunduğu duruma ilişkin hissettiği duyguları sözel veya sözel olmayan yollarla bir başka kişi veya kişilere iletmesidir.

GİRİŞ

Bir bebek dünyaya geldikten hemen sonra bir başkasının bakımına muhtaç ve ihtiyaçlarını tek başına karşılayamaz durumdadır. Bakımvereni, bebeğin yaşamını sürdürebilmesi için karşılanması gereken ihtiyaçlarını giderir. Bu ihtiyaçlar arasında beslenme, güvenlik, uyku, barınma gibi fiziksel ihtiyaçlar; kabul görmek, sevmek, fark edilmek, anlayış gibi duygusal ihtiyaçlar yer alır. Bebeğin doğumundan itibaren genellikle bu gereksinimlerini gideren bakımvereni, annesidir. Bebeğin ihtiyaçlarının annesi tarafından zamanında, tutarlı ve yeterli bir şekilde karşılanması aralarındaki ilişkide son derece kritik bir öneme sahiptir. Çünkü bu durum bebeğe annesinin ‘orada’ olduğu sinyalini verir. İhtiyaç halinde annesinin ulaşılabilir olduğunu bilen bebek, kendini güvende hisseder. Güven duygusunun yerleştiği bu ilişkide zamanla yakınlık kurulur ve bebekte bu yakınlığı sürdürme isteği oluşur. Yakınlığın sürdürülmesiyle duygusal bir bağ gelişir ve bu duygusal bağın desteklenmesiyle de bağlanma gerçekleşir. Dolayısıyla bebeğin bağlanma davranışlarına ve mesajlarına verilen yanıtlar kadar bağlanma figürünün hem psikolojik olarak hem de fiziksel olarak ulaşılabilir olması bağlanma örüntüsü üzerinde etkilidir.

Bağlanma figürünün ulaşılabilir olmadığı, ondan uzaklaşıldığı, gerçek bir ayrılma veya ayrılma beklentisinin söz konusu olduğu durumlarda yoğun anksiyete duyabilir. Bu yoğun anksiyete hali, ayrılma anksiyetesi olarak adlandırılmaktadır. Ayrılma durumlarında endişelenmek sürecin doğal bir parçasıdır ancak Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanısı alan bireylerde endişe halinin uzun sürmesi, anksiyetenin kontrolsüz ve şiddetli bir şekilde yaşanması söz konusudur. Bahse konu anksiyete hali, gelişim düzeyine uygun olmayacak şekilde deneyimlenir ve yaşam boyu gelişim dönemleri üzerinde etkili olabilmektedir. Son dönemlerde yapılan çalışmalar ayrılma anksiyetesinin veya klinik belirtilerinin çocukluk döneminde görülebildiği gibi yetişkinlik döneminde de görülebildiğini ortaya koymuştur. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu, çocukluk dönemi başlangıçlı olabildiği gibi yetişkinlik dönemi başlangıçlı da olabilir. Diğer yandan çocuklukta başlayıp yetişkinlik döneminde de kapsayacak şekilde uzanan bir seyrin varlığından da bahsetmek mümkündür. Yaşamın hangi döneminde ortaya çıkarsa çıksın bağlanma nesnesi ile teması sürdürme isteği sonucunda duyulan bu yoğun stres ve endişe verici düşünceler, ayrılma

anksiyetesinin ruh sağlığını tehdit eden önemli bir faktör olduğunu ortaya koymakta ve araştırılması gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

Anksiyetenin duygusal deneyimler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu ve duygu yönetimini daha zor bir hale getirdiği bilinmektedir. Duygusal tepkilerin kontrol edilmesini ve duyguların organize edilmesini olumsuz etkileyen anksiyete deneyimi, zorlayıcı duygusal yaşantılar doğurur. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda da duygu yönetimine ilişkin güçlükler ve klinik olarak anlamlı görülen duygusal belirtiler söz konusudur. Yoğun ve uzun süreli anksiyete hali; kişilerin duygusal tepkilerini fark edebilmesini, bu tepkilerini kabul edebilmesini, değerlendirebilmesini ve kontrol edebilmesini yani işlevsel bir duygu düzenleme sürecinin gelişimini engelleyebilmektedir. Böylece işlevsel olmayan bir duygu düzenleme sürecinde eksiklikler ve uyumsuzluklar ortaya çıkabilir, etkin olmayan stratejiler kullanılabilir ve bunun sonucunda duygu düzenleme güçlüğu yaşanabilir. Ayrılma anksiyetesi tanısı almış bireyler anksiyeteyi yoğun ve uzun süreli deneyimledikleri için ilişkisel sorunlarda, değişim gerektiren yaşam olaylarında veya ayrılık gibi zorlayıcı deneyimlerde duygu düzenleme güçlüğu yaşayabilirler. Bu sebeple ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğu arasında bir ilişki olabileceği düşünölmektedir.

Duyguların fark edilmesi, tanımlanması, kabul edilmesi, değerlendirilmesi ve kontrol edilmesi kadar aktarılması süreci de önemlidir. Duyguların bir başka kişi veya kişilere iletilmesi, duyguları ifade etme olarak tanımlanır. Çeşitli sözlü ya da sözlü olmayan duygu ifade etme biçiminden bahsetmek mümkündür. Hangi bağlamda olursa olsun ifade edilmeyen veya edilemeyen duygular, psikolojik sıkıntıların kaynağı haline gelebilir. Yapılan araştırmalarda zorlayıcı yaşam deneyimlerinin ve tetikleyici duygusal yaşantıların, duyguların ifade edilmesini güçleştirdiği görölmüşür. Buradan hareketle ayrılma anksiyetesi olan bireylerin bağlanma nesnesinden ayrılma sürecinde veya ayrılma beklentisi içine girdikleri durumlarda duygularını paylaşmada güçlük çekebileceği düşünölebilir. İfade edilemeyen duygular; içsel yaşantılara dair daha az ipucu verir, akabinde kişi kendini anlaşılmamış hissedebilir ve böylelikle duyulan anksiyetenin şiddeti artabilir. Bu durumun insan psikolojisi üzerindeki etki mekanizması göz önünde bulundurulduğunda ayrılma anksiyetesi ve duyguları ifade etme arasında bir ilişki olabileceği düşünölmektedir.

İçinde bulunulan duruma uygun ve durumla tutarlı bir duygusal yanıt vermek, duygusal sürecin önemli bir parçasıdır. Duygusal bir yanıt üretmek, bu yanıtın yoğunluğunu ve sıklığını ayarlamak duygu düzenleme sürecinde yer alan hedeflerden biridir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygusal deneyimlerini rahatlıkla ifade etmesi her zaman kolay değildir. Çünkü duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygularını yönetebilmek için kullandığı işlevsel olmayan stratejiler; kişilerarası ilişkilerin kalitesini düşürür, yeni durumlara uyum sağlama sürecini uzatır, duyguların şiddetini ayarlamayı zorlaştırır ve kişinin duygusal olarak kendini açmasını güçleştirir. Duyguları yönetebilmek için kullanılan doğru stratejiler ise duyguların aktarılma sürecini destekler. Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme arasında birbirini etkileyen bir ilişkinin varlığından söz edilebilir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği kullanılarak yetişkin ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme ile ilişkisinin incelenmesidir. Aynı zamanda yetişkin ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme değişkenlerinin demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterme durumunu araştırmak istenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda araştırma yürütülmüştür.

Araştırmanın Önemi

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu, bireyin yaşamını etkileyen önemli bir ruh sağlığı bozukluğudur. Ayrılma Anksiyetesi'ne bağlı olarak ortaya çıkan yoğun stres ve endişe; davranışsal ve fiziksel problemler oluşturabildiği gibi duygusal ve düşünsel belirtilerin oluşmasına da sebep olabilmektedir. Duygu düzenleme süreci üzerinde olumsuz bir etki yaratan bu yoğun anksiyete hali sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü meydana gelebilmektedir. Aynı zamanda duyguların ifade edilme sürecinde karşılaşılan zorluklar yaşanan anksiyetenin şiddetini arttırabilmektedir. Anksiyetenin ve duygusal süreçlerin birbiri üzerindeki etkisi düşünüldüğünde ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Literatürde Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun diğer

psikopatolojik bozukluklara eşlik ettiğine ve bireylerin sosyal-duygusal becerilerini etkilediğine dair çalışmalar mevcuttur. Yetişkin ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme kavramlarının ilişkisini inceleyen bu araştırmanın alanyazına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Problem Cümlesi

Yapılan araştırmanın problemi yetişkin ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme ile ilişkisinin incelenmesidir.

Sayıtlar

Araştırmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçeklerin gerçeği doğru bir şekilde yansıtacağı varsayılmıştır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların Sosyodemografik Bilgi Formuna, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketine, Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeğine ve Duyguları İfade Etme Ölçeğine gerçek durumlarını doğru bir biçimde ortaya koyacak şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
3. Kullanılan ölçeklerin ilgili değişkenleri, geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü kabul edilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Araştırmanın örneklemini 2024 yılı itibarı ile Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri 483 katılımcı ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’, ‘Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi’, ‘Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği’ , ‘Duyguları İfade Etme Ölçeği’ ile sınırlıdır.
3. Araştırma verilerinin niteliği, araştırmacı tarafından uygulanan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik düzeyleri ile sınırlıdır.
4. Araştırmadan elde edilen veriler internet üzerinden gönderilen Google Form ile sınırlıdır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H₁: Yetişkin ayrılma anksiyetesi ile duygu düzenlenme güçlüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₂: Yetişkin ayrılma anksiyetesi ile duyguları ifade etme arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₃: Duygu düzenleme güçlüğü ile duyguları ifade etme arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₄: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₅: Duygu Düzenleme Güçlüğü cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₆: Duyguları İfade Etme cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₇: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₈: Duygu Düzenleme Güçlüğü yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₉: Duyguları İfade Etme yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₁₀: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₁₁: Duygu Düzenleme Güçlüğü medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₁₂: Duyguları İfade Etme medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₁₃: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₁₄: Duygu Düzenleme Güçlüğü öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₁₅: Duyguları İfade Etme öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₁₆: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi daha önce psikolojik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₁₇: Duygu Düzenleme Güçlüğü daha önce psikolojik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H₁₈: Duyguları İfade Etme daha önce psikolojik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.



1. AYRILMA ANKSİYETESİ BOZUKLUĞU ÜZERİNE LİTERATÜR TARAMASI

1.1. Anksiyete

Anksiyete terimi (İngilizce karşılığı ise anxiety) Latince dilindeki "boğulma, tıkanma" sözcüklerini karşılayan "angere" kelimesinden türetilerek oluşturulmuştur (Sadock ve Sadock, 2007; akt., Sevindik, 2019, s. 2). Anksiyete, bireyler veya olaylara ilişkin huzursuzluk verici hisleri içeren ve nesnesi tam olarak belirlenemeyen bir süreci tanımlamaktadır (Çıkrıkçı, 2020, s. 24). İçinde bulunulan durumla orantısız yaşanan ve çoğu zaman imgesel bir tehlikeye karşı ortaya konan bir tepkidir (Yıldız, 2008, s. 19). Anksiyetenin şiddeti hafif düzey gerginlikten panik derecesine ulaşacak kadar değişebilmektedir (Sevindik, 2019, s. 2). Anksiyetenin klinik yansımaları kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir (Türkçapar, 2004, s. 13).

Anksiyete oluşumuna sebep olan faktörler arasında; yaşanan olay ve olgulara dair zihinsel olarak yapılan hatalı kodlamalar, psikodinamik yaklaşıma göre id-ego-süperego arasındaki çatışmalar (Kaya, 2021, s. 210), genetik özellikler, nörobiyolojik ve bilişsel yapıdaki farklılıklar, çocukluk çağında yaşanan olaylar, olumsuz yaşantılar, travmalar ve karakteristik özellikler (Yıldırım, 2019, s. 20), önceden yaşanan ve olumsuz sonuçlanan deneyimlerin gelecekte yeniden yaşanma ihtimali ve sonucu belirsiz durumların yarattığı gerginlikler (Başaran, 2008, s. 28-29) yer almaktadır. Bunun yanında farklı kuram ve kuramcılar anksiyeteyi kendi penceresinden değerlendirmektedir.

Psikoloji alanında bireyin deneyimlediği bir ruhsal hali açıklayan anksiyete, ilk kez Freud tarafından egonun bir işlevi olarak ifade edilmiştir. Anksiyete daha önceden biyolojik bir terim olarak kabul edilirken Freud'la beraber psikoloji literatürüne girmiştir (Manav, 2011, s. 202). Freud, bireyin ilk anksiyete deneyiminin doğum anı olduğunu ifade etmektedir. Bireyin dünyaya geldiği ilk an, çok sayıda uyaran ile karşılaştığını ve anksiyete uyandıran bu durumun yaşamın sonraki yıllarında yaşanacak anksiyetelere öncülük ettiğini belirtmiştir (Geçtan, 2005, s. 50). Nesne ilişkileri kuramcılarının açısından anksiyete; bireyin ilişkileri veya ilişkideki kendi anlamını tehdit eden his ve düşünceleridir. Bahsedilen anksiyetenin anne ve çocuk arasında ilk kurulan ilişkilere kadar dayandığı belirtilmektedir (Wolfe, 2005; akt.,

Akdeniz, 2014, s. 23). Varoluşçu açıdan ise anksiyete hayatın reddedilemez bir parçadır ve hayatın sonuna dek seyreden bir rahatsızlıktır. Bunun yanında nörotik anksiyetenin, benliğin dağılması ve anlamsızlık sonucunda ortaya çıktığı savunulur (Tanrıverdi, 2015, s. 29). Davranışçı yaklaşıma göre anksiyete, öğrenilmiştir. Bu yaklaşım, anksiyetenin veya anksiyeteye bağlı davranış örüntülerinin çocukluk döneminde ya da sonraki dönemlerde öğrenilebildiğini savunur. Öğrenilen anksiyete daha sonra kişiliğe yerleşebilir (Uzun, 2015, s. 11). Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma göre anksiyete, tehlikenin yanlış yorumlanmasıyla meydana gelir. Bu yanlış yorumlar; çevreden gelen olumsuz içerikli mesajlara yönelik dikkat, bilgi işleme sorunları ve baş etme yöntemlerinde yetersizlik şeklinde kendini göstermektedir (Atchison ve Dirette, 2007; akt., Akdeniz, 2014, s. 25).

Anksiyete, bireyin yeni durumlara uyum sağlamasına yardımcı olabildiği gibi, ruhsal gelişimin sağlanabilmesi açısından da motive edici bir fonksiyondur (Aksoy, 2023, s. 12). Bazı durumlarda insanların daha işe yarar ve becerikli olmasına yardımcı olduğu kabul edilir (Freeman vd., 2004; akt., Aksoy, 2023, s. 12). Normal görülen ve zorlayıcı durumlar ile başa çıkmayı sağlayan anksiyete, şiddetli ve uzun süreli yaşandığında veya bireyin hayatını olumsuz etkilemesi halinde patolojik olarak değerlendirilir ve birçok ruhsal bozukluğun yanında yer alabilmektedir (Diriöz, 2010, s. 3). Anksiyetenin patolojik boyutu ise; uyarıcının şiddeti ile anksiyete içeren tepkinin orantısız olması, zamanla kontrol edilmesi ve anksiyete şiddetinin azalması gerekirken şiddetinin artması veya sabit kalması, anksiyete kaynaklı fizyolojik tepkilerin baş göstermesi ve işlevselliğin bozulması ile açıklanır (Castellanos ve Hunter, 1999, s. 946-954).

Anksiyete halinin beraberinde bazı belirtilerin görülmesi söz konusudur. Bu belirtiler arasında; baş ağrısı, nefes alıp vermede güçlük, göğüs sıkışması, kalp çarpıntısı, midede boşluk hissi, terleme, hemen tuvalete gitme ihtiyacı, huzursuzluk, dolanma isteği, kaslarda gerginlik hali, spazm, boyun tutulması (Türkçapar, 2004, s. 13), bulanık bir algı, şaşkınlık, nesneleri net bir şekilde görmekte yaşanan zorlanmalar, gerçeklikten kopuş yaşama, unutkanlık hali, dikkat ile ilişkili sorunlar, zihinsel karmaşalar, zihinsel bozulmalar, düşünceyi organize etmede yaşanan sorunlar, anksiyete ile baş edilemeyeceğine ilişkin korkular, olumsuz algılanacağına

yönelik endişe, ölüm korkusu vb. örnek verilebilir (Beck ve Emery, 2015; akt., Yıldırım, 2019, s. 19).

Kadınların ve erkeklerin anksiyete belirtileri farklılık göstermekle birlikte kadınların erkeklerden 2.5 kat daha fazla anksiyete tanısı aldığı görülmektedir. Kadınların anksiyete belirtileri daha çok solunum ile ilgili şikâyetlerdir. Bu şikâyetler nefes alıp vermede güçlük, baygınlık, bayılma hissi ve nefes darlığı şeklindedir. Anksiyete tanılı kadın hastaların hastalığının tekrarlanması, anksiyete tanılı erkek hastalardan 3 kat daha fazla bulunmuştur (Bal vd., 2013; akt., Saman, 2024, s. 11).

Anksiyete ve korku kavramları karıştırılabilmektedir. Anksiyetenin nesnesi belirsizdir. Korkunun ise insan veya bir olay olsun nesnesi bellidir (Budak, 2000; akt., Manav, 2011, s. 202). Korku, tehlike içerikli durumla orantılı bir şekilde ortaya çıkan bir duygudur. Anksiyete ise durumla orantısızdır ve genellikle imgesel bir tehlikeye karşı ortaya çıkar (Yıldız 2008, s. 19). Birey korktuğu şey ile savaşıyor ve o şey ortadan kalktığında sıkıntısı geçer. Anksiyetinin var olduğu durumlarda ise birey, tüm benliğiyle tehlikeyle karşı karşıya kalır ve korkuya göre daha uzun süreli ve şiddetli bir biçimde anksiyete yaşanır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003; akt., Çıkrıkçı, 2020, s. 26).

1.2. Anksiyete Bozuklukları

DSM-V-TR’de 11 tane Anksiyete Bozukluğu alt türü bulunmaktadır. Bunlar: Ayrılma anksiyetesi bozukluğu, seçici konuşmazlık, özgül fobi, sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, yaygın anksiyete bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı anksiyete bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı anksiyete bozukluğu, tanımlanmış diğer bir anksiyete bozukluğu ve tanımlanmamış anksiyete bozukluğu şeklindedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022).

Anksiyete bozuklukları çoğunlukla erken yaşlarda başlamakla birlikte en riskli yaş aralığı 10-25 yaş arasındır. Belirtiler, olguların %80-90’ında 35 yaşından önce görülür. Özgül fobi ve sosyal anksiyete bozukluğu genellikle çocukluk veya erken ergenlik döneminde ortaya çıkar. Yaygın Anksiyete Bozukluğu, panik bozukluk ve agorafobi ise geç ergenlik ve erken erişkinlik döneminde ortaya çıkar. İlk belirtiler

genellikle 25-30 yaş arası dönemde görülür (Michael vd., 2007; akt., Öztürk ve Uluşahin, 2020, s. 337-338).

Epidemiyolojik araştırma sonuçlarına göre; Anksiyete Bozuklukları dünya çapında en yaygın görülen psikiyatrik bozukluklardır (Stein vd., 2017, s. 127). Dünya genelindeki görülme sıklığı %7.3 civarındadır. Özgül fobi %10.3, panik bozukluk %6.0, sosyal anksiyete bozukluğu %2.7 ve yaygın anksiyete bozukluğu %2.2 yaygınlık oranına sahiptir. Anksiyete Bozukluğunun görülme sıklığı kadın bireylerde erkek bireylere kıyasla 1.5-2 kat daha fazla olduğu bildirilmektedir. Anksiyete Bozuklukları (bilhassa yaygın anksiyete bozukluğu ile panik bozukluk) ile depresif bozukluklar arasındaki komorbidite yüksektir. Etiyolojisine bakıldığında ise güncel kavramsallaştırma, çocukluk çağında görülen sıkıntı/stres içerikli yaşantılar gibi psikososyal faktörler ve genetik faktörlerin etkileşimi görülmektedir (Thibaut, 2017, s. 87-88). Türkiye Ruh Sağlığı Profiline 12 aylık Anksiyete Bozuklukları yaygınlık oranı %6.7 olarak bildirilmiştir (Kılıç, 1998; akt., Öztürk ve Uluşahin, 2020, s. 337).

1.3. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

Çocukluk veya yetişkinlik döneminde bağlanma figüründen uzunca bir süre ayrı kalma, iletişim sorunları yaşama, terk edilme, bağlanma figürüne duygusal anlamda ulaşamama bağlanma sürecinde anksiyeteye sebep olabilir (Roger ve Stephanie, 2008; akt., Karahisar, 2021, s. 19). Bireyin annesinden veya bağlanma figüründen ayrıldığı ya da ayrılma beklentisi içinde olduğu durumlarda anksiyete yaşaması, ayrılma anksiyetesi olarak isimlendirilir (Diriöz vd., 2012, s. 2). Ayrılma anksiyetesinin uzun sürmesi, işlevsellikte bozulmalara yol açması, şiddetli bir şekilde yaşanması ve gelişimsel açıdan uygunsuz olması durumunda Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanısı konur (Bögels vd., 2013, s. 663-674). DSM-V-TR’de Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu; tanı kriterlerinden en az üçünün görülmesi ile birlikte, bireyin bağlanma figüründen ayrılması halinde gelişim düzeyine uygun olmayacak şekilde, aşırı düzeyde korku veya kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022).

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğuna ilişkin ilk tanımlama DSM-III’te yapılmış ve “18 Yaş Öncesi Başlayan Çocukluk/Ergenlik Çağı Bozukluğu” başlığı altında

sınıflandırılmıştır. DSM-IV'te ise “Genellikle İlk Kez Bebeklik, Çocukluk ya da Ergenlik Döneminde Tanısı Konan Bozukluklar” başlığı altında yer almıştır. Tanı için gereken süre dört haftaya çıkarılmıştır. Yapılan çalışmalar neticesinde Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu; DSM-V-TR’de Anksiyete Bozukluğu başlığı altında sınıflandırılmış, tanı için 18 yaşından önce görülmesi ölçütü kaldırılmış, tanı konmada gereken süre yetişkinlerde 6 ay, çocuklarda 4 hafta olarak belirlenmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022).

Ayrılma anksiyetesinin temelinde bağlanma kuramı yer almaktadır. Bağlanma; çocuk ve bakım vereni arasında kurulan ilişkide çocuğun bakım verenine karşı yakın olma arayışı içindeyken gelişen, stres verici durumlarda belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağıdır (Thompson, 2002; akt., Kesebir vd., 2011, s. 322). Bağlanma kuramcısı John Bowlby, bebeğin bakım vereni ile yakınlık kurma ve bu yakınlığı sürdürme amacıyla yaptığı her tür davranışı bağlanma davranışı olarak isimlendirir. Bağlanma davranışlarının hedefi ise bebeğin tehlikelerden korunması ve güvende hissetme ihtiyacının karşılanmasıdır. Bakım veren kişi, bebeğin bağlanma davranışlarına duyarsız kalmayıp karşılık verirse bebek bakım verenini/annesini güvenli bir sığınak olarak değerlendirir. Böylece diğer insanlara da güvenebilmeyi öğrenir ve bu güveni çevresine de aktarabilir (Kaya, 2021, s. 212).

Bağlanma Kuramına göre ayrılma anksiyetesi; gelişimin erken dönemlerinde bağlanma örüntülerinin oluştuğunu ve çocuğu tehlikeli durumlardan koruyacak adaptif sistemlerin ortaya çıktığını gösteren tipik bir durumdur (Bowlby, 1973; akt., Küçüköyük, 2015, s. 25). Ayrılma anksiyetesi bağlanmanın doğal bir sonucudur ancak çocuğun gelişimsel düzeyine göre normal kabul edilen anksiyeteden farklı olup yoğun bir anksiyete hali ile seyrettiği durumlarda bozulukluk olarak ele alınmaktadır (Özer, 2018, s. 129). Ayrılma durumuna ilişkin yaşanan anksiyete aşırıysa, yaşla uyumsuz davranışlara sebep oluyorsa, kişinin sosyal, ailesel ve akademik işlevlerinde olumsuz etki yaratıyorsa klinik olarak anlamlıdır (Atlı, 2001, s. 5).

Ayrılma anksiyetesi düzeyinin aşırı, normal veya çok az olmasında bağlanma stillerinin etkisi bulunmaktadır (Diriöz, 2010, s. 127). Ainsworth, Uganda uyruklu bebekler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda güvenli ve güvensiz bağlanma

stillerinden bahsetmiş ve güvensiz bağlanmayı kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stili olarak gruplamıştır (Weber, 2003; akt., Yıldız, 2008, s. 48).

Güvenli bağlanan çocukların gösterdiği tutarlı, akılcı ve aşırıya kaçmayan ayrılma anksiyetesi tepkileri patolojik değildir, normal ve beklenen bir anksiyetedir. Ayrılma anksiyetesi çocuğun bilişsel ve duygusal gelişiminin sağlıklı olduğunu gösterir (Hock vd., 2001, s. 284-298). Güvenli bağlanma stiline sahip olan çocuk, annesinden gelen “ihtiyacın olduğunda ben buradayım, sen keşfet” mesajını alır ve bu mesajı içselleştirir. Bu sebeple hayattaki bağımsız adımlarını annesinin desteğini hissederek daha kolay atar (Şirin, 2015, s. 16).

Kaygılı bağlanan çocukların anneden ayrıldığında yoğun ayrılma anksiyetesi belirtileri gösterdikleri, yabancı kişiler ile hiçbir şekilde iletişime geçmedikleri, ayrılma zamanında yoğun anksiyete yaşamalarına rağmen anne geri döndüğünde anne ile etkileşime geçmedikleri hatta onu ittikleri veya tam tersine anneye yapışıp kalma davranışı sergiledikleri gözlemlenmiştir (Özer, 2018, s. 128).

Kaçınan bağlanan çocukların ise annenin yanındayken ona karşı ilgi veya tepki göstermedikleri, annelerini görmezden geldikleri, anneden ayrıldıklarında fazla etkilenmedikleri, yeniden anne ile bir araya gelme durumunda ondan uzak durdukları ve dikkatlerini oyuncak vb. şeylere odaklamayı tercih ettikleri görülmüştür (Aydın, 2004; akt., Yıldız, 2008, s. 50).

Birey, bağlanma nesnesine yakın oldukça kendini güvende hisseder ancak bağlanma nesnesinden ayrı kalması halinde anksiyete yaşar. Bowlby Bağlanma Kuramına göre; bağlanma nesnesinin ulaşılabilir olmadığı durumlarda çocuğun anksiyete ve korku ile karşılık vereceğini fakat güvenli bağlanan çocukların yaşayacağı anksiyetenin güvensiz bağlanan çocuklara nazaran daha az olacağını ifade etmiştir (Bowlby, 1973; akt., Bozkır, 2017, s. 7). Dallaire ve Weinraub (2005), bebeklik döneminde bakım verenine kaygılı ve kaçınan tarzda bağlanma geliştiren çocukların 6 yaşına geldikleri zaman yaşadıkları ayrılma anksiyetesinin, güvenli tarzda bağlanma geliştiren çocukların yaşadıkları ayrılma anksiyetesinden daha fazla olduğunu ifade etmiştir (Dallaire ve Weinraub, 2005, s. 393).

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanısı alan bireylerde ruhsal ve bedensel belirtiler görülebilir. Ruhsal belirtiler arasında; evden veya bağlanma figüründen

ayrılma durumlarında tekrarlayıcı bir şekilde aşırı sıkıntı ve anksiyete yaşama, bağlanma figürünün veya kendisinin kaza geçireceğine veya hastalanacağına dair endişe duyma, bir yerde kaybolacağına ilişkin korku duyma, tek başına bir yere gitmekten kaçınma, ebeveynine yapışma, yalnız uyuyamama ve geceleri kâbus görme sayılabilir. Bununla birlikte ayrılma durumlarında kalp çarpıntısı, baş dönmesi, halsiz hissetme, karın ve baş ağrısı, mide bulantısı ve istifra etme gibi bedensel yakınmalar da görülebilir (Sadock ve Sadock 2003; akt., Çengel Kültür vd., 2003, s. 3-4). Çocukluk çağında bağlanma figürü olan ebeveynlerden ayrılma durumu olduğunda öfke patlaması yaşama, okula gitmeyi reddetme, ağlama gibi tepkiler görülebilir. Bu durum yetişkinlik döneminde ise bireylerin eşlerinden, çocuklarından ayrı kaldıklarında veya ayrı kalma düşüncesi oluştuğunda görülen yoğun anksiyete olarak nitelendirilmektedir. Hissedilen yoğun anksiyete nedeniyle bağlanma figürüne karşı devamlı yakın olma isteği söz konusudur (Schneider vd., 2011; akt., Yaşa ve Özden Yıldırım, 2019, s. 20). Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanısı alan çocuklar sürekli bir şeyleri dayatan, sınır koyan ve devamlı ilgi arayışı içinde olan çocuklardır. Yetişkinler ise bağımlı örüntülere sahiptir ve aşırı koruyucu bireyler olarak tanımlanmaktadır (Sağır, 2021, s. 17).

1.3.1. DSM-V-TR'ye Göre Ayrılma Anksiyetesi Tanı Ölçütleri (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022)

A. Aşağıdakilerden en az üçünün bulunması durumunda, bireyin bağ kurduğu kişilerden ayrılma durumuyla ilişkili olarak gelişim düzeyine uygun olmayacak şekilde yoğun bir kaygı veya korku duyması:

1. Evden veya başlıca bağlanma figürlerinden ayrılma ihtimalinde veya ayrılma gerçekleştiğinde devamlı olarak yoğun tasalanma

2. Başlıca bağlanma figürlerini kaybedeceği veya bu figürlerin başına kötü bir durum (yıkım hastalık, ölüm, yaralanma gibi) geleceğine yönelik devamlı bir şekilde yoğun tasalanma

3. Başlıca bağlanma figüründen ayrılık yaşamaya sebep olacak istenmeyen bir olay (kaza geçirmek, kaçırılmak, kaybolmak, hastalanmak gibi) deneyimleyeceğine ilişkin devamlı bir şekilde yoğun tasalanma

4. Hissedilen ayrılma korkusundan dolayı okul, iş veya herhangi bir yere gitmek amacıyla dışarı çıkmayı ya da evden uzaklaşmayı asla istememe veya bu durumlara karşı koyma

5. Evde veya başka yerlerde yalnız kalmakla ya da başlıca bağlanma figürleriyle beraber olamamakla ilişki olarak devamlı bir şekilde yoğun korku duyma veya bununla ilgili isteksizlik yaşama

6. Ev dışında başka bir yerde uyuma konusunda veya başlıca bağlanma figürü yanında olmadığı durumlarda uyuma konusunda istekli olmama veya bu durumlara karşı çıkma

7. Tekrar tekrar ayrılma içerikli karabasanlar görme

8. Başlıca bağlanma figürlerinden ayrılma durumlarında veya ayrılma ihtimalinde fiziksel belirtilere (karın-baş ağrısı, mide bulantısı, istifra etme gibi) ilişkin tekrarlayan yakınmaların olması

B. Bahsedilen kaygı, korku ya da kaçınma hali devamlılık gösterir, çocuk ve ergen bireylerde en azami dört hafta görülür, yetişkin bireylerde ise altı ay veya daha uzun sürer

C. Bu bozukluk, klinik anlamda görünür bir sıkıntıya veya toplumsal, iş, okul ile ilgili alanlarda ya da başka mühim işlevsellik alanlarındaki işlevsellikte düşüşe yol açar

D. Bu bozukluk, otizm ile ilgili bozuklukta değişikliğe yoğun direnç göstermekten dolayı evden ayrılmaya karşı koyma, psikozun eşlik ettiği bozukluklarda ayrılma durumuna yönelik sanrılar veya varsanılar, agorafobide güven duyulan biri eşlik etmeden dışarı çıkmaya karşı koyma, yaygın kaygı bozukluğunda önemli görülen kişilerin başına bir hastalık geleceğine veya başka kötü bir durum yaşayacağına dair kaygılanma veya hastalık kaygısı bozukluğunda bir hastalığa sahip olduğuna yönelik kaygılanma gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

1.3.2. Çocukluk Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

Çocukluk döneminde görülen ayrılma anksiyetesi; ebeveynlerinden veya ebeveynlerinin yerini alan kişilerden ayrılmaktan kaynaklanan, ayrılık durumuna cevap olarak gösterilen dolaylı veya dolaylı olmayan davranışlardan oluşur (Bloom Feshcbach vd., 1980; akt., Akman, 1994, s. 14).

Bir yaşından önce bebekler, annelerinden ayrıldıkları zaman ayrılma anksiyetesi deneyimlerler. Erken çocukluk döneminde var olan ayrılma anksiyetesi 3-5 yaş civarında yatıştır. Çocukların okula başladıkları dönemde belirli bir düzeyde ayrılma anksiyetesi yaşaması olağandır. Fakat bağlanma nesnesinden ayrılma ile ilişkili olan bu anksiyete gelişim düzeyine uygun olmayacak şekilde ve aşırı bir biçimde yaşanırsa, uzun süreli olursa, şiddeti fazlaysa veya işlevselliği bozucu etki yaratıyorsa Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu olarak kabul edilir (Karamustafalıoğlu, 2018; akt., Şahin, 2022, s. 13). Ayrılma anksiyetesinde ortalama 7.5 yaş, başlangıç yaşı olarak kabul edilir (Last vd., 1992, s. 1074).

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu yaşayan çocuklarda bazı belirtiler söz konusudur. Bağlanma figürüne kötü bir şey olacağını düşünme, kendisinin veya bağlanma figürünün kaza geçirebileceğine ilişkin endişe duyma, bir daha bağlanma nesnesini göremeyeceğini ve kaybedeceğini düşünme (Kaya, 2021, s. 214), kaçırılmaktan veya kaybolmaktan korkma, evde yalnız kalmaktan korkma, yatak ıslatma, zayıf konsantrasyon, zayıf akademik performans, zayıf sosyal etkileşimler veya izolasyon (Ben Itzhak vd., 2020; akt., Şirin Kuşçu, 2023, s. 28), arkadaşlarının evinde vakit geçirememesi, yatıya kalamama veya evden uzakta bir gezi programına katılamama (Mukaddes, 2001; akt., Yaşa Özden Yıldırım, 2019, s. 270) gibi belirtilerin yanında mide bulantısı yaşama, istifra etme, karın ağrısı, baş dönmesi, kalp çarpıntısı, aşırı terleme, nefes alıp vermede güçlük gibi bedensel belirtiler (Mukaddes, 2001; akt., Akkan Reisoğlu, 2024, s. 21) de görülebilir. Aynı zamanda ayrılma anksiyetesi yoğun yaşayan çocuklar kimse tarafından sevilmediğinden, kendileri ile ilgilenilmediğinden şikâyetçidir (Şirin, 2015, s. 13).

Ergenlik dönemindeki bireyler ise ayrılma anksiyetelerini genellikle açık bir şekilde göstermemektedir. Evden ayrılma zamanında huzursuzluk sergileme, tek

başına etkinliklere katılmak istememe, toplumsal etkinliklerde annelerini yanında isteme gibi davranışlar ayrılma anksiyetelerini yansıtır (Küçüköyük, 2015, s. 28).

Bazı araştırmacılar, okul sürecine uyum sağlamakta zorlanan çocukların sergilediği tepkiler ile evdeki sevgi figüründen kısa süreli/uzun süreli ayrılan ve bu sebeple ayrılma anksiyetesi yaşayan çocukların sergilediği tepkiler arasında benzerlik olduğunu vurgulamış ve yoğun yaşanan ayrılma anksiyetesinin okula alışma güçlüğü sebeplerinden biri olduğunu ifade etmiştir (Bloom Feschbach ve Blat, 1981; akt., Akman, 1994, s. 14). Araştırmacılar, okula gitmeyi reddeden çocukların bu konudaki davranışlarını ikiye ayırarak incelemiştir. Birinci grupta erişkinlerin kararına karşı koyma arzusu ve çocuğun okula ilgisinin olmaması söz konusudur ve bu durum okuldan kaçma olarak tanımlanır. İkinci grupta ise anksiyete veya korku sebebiyle okula gitmeyi reddetme görülür ve anksiyöz sebepli okul reddi, okul fobisi, Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu şeklinde isimlendirilir. Bowlby (1973) ise okul reddi görülen çocukların gerçek okul durumundan kaçınmaktan ve korkmaktan ziyade, bağlanma nesnesinin yokluğundan ya da kaybetmekten veya güvenli ortamından uzaklaşmaktan korktuklarını ifade etmiştir (Şirin, 2015, s. 11). Ülkemizdeki bir araştırmanın sonucuna göre okul reddi görülen çocuk ve ergen bireylerin %74.5'i bu tanıya sahiptir (Bahalı vd., 2009, s. 312).

1.3.3. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu, Anksiyete Bozukluğu başlığı altında sınıflandırılmıştır. Bu bozukluğun yalnızca çocukluk döneminde değil yetişkinlik döneminde de görülebileceği ele alınmış ve yaş sınırlandırması kaldırılmıştır. Çocuklarda belirtilerin 4 hafta, yetişkinlerde ise 6 ay sürmesi koşulu getirilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022).

Ayrılma anksiyetesinin başlangıç yaşı çocukluk döneminin ilk zamanlarına denk geldiğinde, rahatsızlığın azalma olasılığı daha yüksektir. Başlangıç yaşı daha geç yaşlara denk geldiğinde ise (yoğunluğu artıp azalabilse de) belirtilerin yetişkinlik döneminde devam etme olasılığı daha fazladır (Faal, 2018; akt., Sağır, 2021, s. 18). 60 yaş üstü bireylerde ayrılma anksiyetesi nadir olarak görülmektedir. Huzurevine yerleşme ve sevilen birinin kaybı gibi sebepler ileri yaşlarda ayrılma anksiyetesinin

oluşmasına sebep olmaktadır (Wijeratne ve Manicavasagar 2003; akt., Namlı vd., 2022, s. 47). Shear ve arkadaşları tarafından yapılan epidemiyolojik bir araştırmada toplum tarama sonuçlarına göre Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun başlangıç yaşı 20 yaş olarak saptanmıştır (Shear vd., 2006, s. 1077). Kadın yetişkinlerin ayrılma anksiyetesi belirtilerini bildirme olasılığının erkek yetişkinlerden daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Silove vd., 2015, s. 647).

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda, yaş ile ilgili iki husus önemlidir. Birincisi, Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu olan çocukların yetişkinlik döneminde de tanı ile ilişkili sorunlarının devam etmesi hususudur. İkincisi ise şiddetli ayrılma anksiyetesi semptomlarının yetişkinlik dönemi başlangıçlı olup olmadığı hususudur (Akkan Reisoğlu, 2024, s. 24). İlk olarak Silove ve Manicavasagar (1997) tarafından bu bozukluğun belirtilerini gösteren yetişkin 3 kişi tanımlanmış, bozukluğun çocukluk döneminde başlayıp erişkinlik döneminde de sürebileceği belirtilmiş, hatta ilk kez yetişkinlik döneminde de ortaya çıkabileceği öne sürülmüştür (Manicavasagar ve Silove, 1997, s. 302). Manicavasagar ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan çalışmada Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu olan bireylerin 2/3'ünün çocukluk dönemi başlangıçlı olduğu ve bunun yetişkinlik döneminde deneyimlenen ayrılma tehdidi ya da zorlanma ile tetiklenerek yeniden ortaya çıktığı saptanmıştır. Yetişkinlik döneminde başlayan yetişkin ayrılma anksiyetesinin ise travmatik bir olay, kayıp, ölüm veya boşanma gibi durumların sonrasında meydana geldiği bildirilmiştir (Manicavasagar vd., 1997, s. 277).

Manicavasagar ve arkadaşları (1997) tarafından, yetişkinlik döneminde görülen ayrılma anksiyetesi belirtilerinin ebeveynlerden olduğu kadar eşten veya çocuklardan ayrılmaya veya başlarına bir zarar geleceğine ilişkin yoğun anksiyete duymaya dönüşebildiği belirtilmiştir (Manicavasagar vd., 1997, s. 274-282). Bu tanıya sahip yetişkinler; anne, baba, eş, çocuk gibi bağlanma figürlerinden ayrıldıklarında şiddetli bir anksiyete hissederler. Yetişkinler; ortaya çıkan yoğun korku ve endişe hissi sebebiyle bağlanma figürlerine yakın temasta olma çabası içine girerler, iç içe geçme arzusu içindedirler ve onlardan ayrı kalamazlar (Mayseless ve Scher, 2000; akt., Akkan Reisoğlu, 2024, s. 25).

Manicavasagar ve arkadaşlarının (1997) yaptığı araştırmada yetişkinlikte görülen Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun en sık rastlanan klinik belirtileri şöyle sıralanmıştır: bağlanma nesnesi tarafından terk edilme halinde bununla baş edemeyeceğini düşünme, bağlanma nesnesinin zarar göreceği konusunda endişe etme, yalnız başına uyumakta güçlük çekme, evdeyken sadece yakın görülen kişiler ile birlikte güvende hissetme, bağlanma nesnesi tarafından terk edilme ile ilgili endişe etme, yakın görülen kişilerden ayrılma ile ya da onların terk edeceği düşüncesi ile panik atak geçirme, yakın görülen kişilerin uzakta olması düşüncesinin yarattığı zorlanmalar, bağlanma sonucu oluşan ilişkilerin yoğunluğundan endişe etme, günlük işlerde yaşanacak aksamaların yakın kişilerle olan görüşmeyi bozacağına dair sıkıntı yaşama, yakın kişilerden ayrı kalmaya sebep olacak olası olaylar hakkında endişelenme, yakın kişiler ile düzenli telefon görüşmesi yapılmaması halinde sıkıntı yaşama, yakın kişiler ile olan ilişkinin başka sorunlar meydana getirebileceğinden endişe etme, bağlanma nesnesini etrafında tutabilmek için gereğinden fazla konuşma (Manicavasagar vd., 1997, s. 278).

Bu yetişkinler aynı zamanda işe geç gitme veya gitmeme, evde vakit geçirme, başka bir şehirde okumayı reddetme gibi baş etme ya da kaçınma davranışlarıyla yakınlığı sürdürmeye çalışırlar (Alkın, 2010; akt., Namlı vd., 2022, s. 50). Yoğun endişe ve korku duygularını gizleyebilmek amacıyla mizahçı bir tavır sergileyebilirler (Manicavasagar ve Silove, 2020; akt., Koyuncu, 2023, s. 26).

1.3.4. Görülme Sıklığı

Shear ve arkadaşlarının (2006) ABD’de 9282 yetişkin kişi ile yaptığı geniş çaplı ilk epidemiyolojik araştırmadan elde edilen bulgular şu şekildedir: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun yaşam boyu görülme sıklığı %6.6 olarak, yıllık yaygınlık oranı ise %1.9 olarak bulunmuştur. Çocukluk Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun sıklığı ise %4,1 olarak bildirilmiş, bu oranın %36’sının semptomlarının yetişkinlik döneminde de devam ettiği belirtilmiştir. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanısı almış yetişkinlerin %77,5’inde yakınmaların yetişkinlik döneminde başladığı, ayrılma anksiyetesine kadın yetişkinlerde erkek yetişkinlere göre daha sık rastlandığı saptanmıştır. Çocukluk Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda kadın erkek

oranı arasındaki farkın fazla olduğu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda bu farkın azaldığı belirtilmiştir. Çocukluk döneminde başlayan Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun 10'lu yaşlarda başladığı, yetişkinlik döneminde başlayan Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun ise 20'li yaşlarda başladığı belirtilmiştir (Shear vd., 2006, s. 1077).

Dünya Sağlık Örgütü'nün Dünya Ruh Sağlığı Araştırmalarından elde edilen verileri değerlendirilmiş ve yaklaşık 39 bin katılımcının yer aldığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Buna göre Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun yaygınlık oranı %4,8 olarak saptanmıştır. Örneklemin %43,1'inde bozukluğun 18 yaşından sonra ortaya çıktığı bildirilmiştir (Silove vd., 2015, s. 647).

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun yetişkinlik döneminde ortaya çıkabileceğini güçlendiren araştırmaların ardından, evinden ayrılma deneyimini ilke kez yaşayan genç yetişkinler ile çalışmalar yapılmıştır. Seligman ve arkadaşları (2007) tarafından üniversitenin ilk döneminde okuyan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu sıklığı %21 olarak bulunmuştur (Seligman ve Wuyek, 2007, s. 135).

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun, her yüz çocuktan dördünde ortaya çıktığına ilişkin bulgular mevcuttur (Massi vd., 2001, s. 93). Bunun yanında epidemiyolojik araştırmalar, çocuklarda ve ergenlerde görülen Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu için %3'ten %5'e uzanan bir görülme sıklığı bildirmektedir (Anderson vd., 1987, s. 72; Bird vd., 1988, s. 1123; Costello, 1989, s. 853).

Cinsiyet değişkenine bakıldığında Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun kız çocuklarında erkek çocuklarına göre daha sık görüldüğü saptanmıştır (Altıntaş, 2009, s. 99). Ayrılma anksiyetesinin, kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür (Kendler vd., 1992; akt., Kaya, 2021, s. 213). Yapılan bazı araştırmalarda ise cinsiyetler arası bir farka rastlanmamıştır (Last vd., 199, s. 1074; Bird vd., 1989, s. 849).

1.3.5. Görölme Nedeni

Yapılan pek çok çalışmada, Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun Bağlanma Kuramı ile açıklandığı görölmüştür. Bowlby (1973) bağlanma nesnesinin ulaşılabilirliğinin ön görülemediği zamanlarda, çocuğun anksiyete ve korku ile yanıt vereceğini ancak güvenli bağlanan çocuklarda yaşanacak olan anksiyetenin güvensiz bağlanan çocuklara göre daha az olacağını ileri sürmüştür (Küçüköyük, 2015, s. 25). Psikodinamik Yaklaşım ise, ayrılma anksiyetesi olan çocuğun gelişim dönemlerindeki geçişlerde bazı sıkıntılar (bağlanma ile ilişkili sıkıntılar, geçmişteki zorlu ayrılma yaşantıları vb.) yaşadığını ve başarılı olamadığını ileri sürmektedir (Field 1996; akt., Erermiş vd., 2009, s. 15). Ayrılma-Bireyselleşme Kuramı temsilcilerinden Mahler (1972) ise ayrılma anksiyetesinin 3 sebepten kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bu sebepler; uygun ayrışma-bireyselleşme sürecinin olmaması, bireyselleşme aşamasının güçlendirilmemesi ve nesne sürekliliğinde problemler yaşanmasıdır. Bunların tek başına veya birlikte rol oynayabileceğine değinmiştir (Türkbay, 1999, s. 15). Davranışçı Kuramlar, ayrılma anksiyetenin anne ve çocuk arasındaki normal dışı etkileşimle ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Çocuğun ayrılığa yönelik ortaya koyduğu stres tepkisi karşısında anne koruyucu davranmakta, böylece çocuğun ortaya koyduğu sağlıksız tepkiyi pekiştirmektedir (Wolraich, 1997, s. 266-270). Diğer yandan çocukların gözlem yoluyla annede görülen ayrılma anksiyetesi tepkilerini öğrenebileceği ve bu durumun hayat boyu süren koşullanmaları doğurduğu belirtilmektedir (Küçüköyük, 2015, s. 27).

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu için bazı risk faktörlerinden bahsedilmektedir. Silove ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları bir araştırmada; eğitim seviyesi düşük olan bireylerde, işsizlerde, boşanmış veya eşinden ayrı olan bireylerde, ekonomik geliri az olan kişilerde bu bozukluğun daha yaygın görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar, yetişkinlerde görülen Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun toplumun tehditlere açık/dezavantajlı sosyoekonomik kesiminde daha çok görüldüğünü ortaya koymuştur (Manicavasagar ve Silove, 2020; akt., Çulha, 2022, s. 14-15). Ayrılma Anksiyetesi bazı yaşamsal olaylarla tetiklenebilmektedir. Örneğin kaza geçirmek, hastalık sahibi olmak, kaybolmak ve kaçırılmak gibi olumsuz deneyimler ayrılma anksiyetesine ilişkin semptomlar ortaya çıkarabilir (Carmassi vd.,

2015, s. 365). Evden ayrılmak, yeni bir romantik ilişkiye başlamak, çocuk sahibi olmak gibi unsurlar da risk faktörleri arasında yer almaktadır (Koyuncu, 2023, s. 23).

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanısı alan çocuklarda çevresel risk faktörlerinden ve çocuğa ait risk faktörlerinden söz edilmektedir. Çevreyle olan etkileşim sonucunda etkili olan risk faktörleri arasında: okul öğretmeni tarafından ruhsal veya fiziksel bir travmatik deneyime maruz kalma, arkadaş çevresi tarafından korkutulma, şiddete maruz kalma, öğretmen değişikliği yaşama, başka bir çocuğun travmatik deneyimine şahit olma, yüksek zorluk derecesine sahip ev ödevleri verilmesi, kapasitesini zorlayan akademik ve toplumsal faaliyetler olması, disiplin kurallarının aşırı olması, yer değişiklikleri, ailedeki zorlayıcı ayrılma yaşantıları, yoksunluk gibi sıkıntılı yaşam olayları örnek verilebilir (Bellibaş vd., 2005, s. 40). Çocuğa ait risk faktörleri arasında ise çocuğun mizaç özellikleri yer almaktadır (Rutter ve Hersov, 1997; akt., Bellibaş vd., 2005, s. 40). Aşırı korumacı ebeveyn tutumu (Mofrad vd., 2009, s. 109), annelerin ders vermek veya hizaya getirmek amacıyla çocuğu terk etmekle ve yalnız bırakmakla tehdit etmesi (Çetin, 2017, s. 12), yeni bir kardeşe sahip olma, bir yakınının kaybetme, anne veya babadan uzun süre ayrı kalma, anne-çocuk ilişkisinde karşılıklı bağımlılık, okul ile ilgili yaşanan olumsuzluklar ayrılma anksiyetesine sebep olabilmektedir (Erermiş, 2009, s. 15).

Savaş, yoksulluk veya tehlikeli bir ortamda yaşamak (Peleg vd., 2006, s. 973-995), düşük sosyoekonomik düzeydeki aileden gelmek (Last vd., 1992, s. 1071), genetik geçiş (Morrison, 2019; akt., Kaya, 2021, s. 212), taşınmak, sağlık durumu, aile üyelerinden birinin kaybı veya bakımı üstlenilen bir hayvanının ölümü (Kaya, 2021, s. 214), aile bireylerinden birinin hastalanması, evlilikte sorunlar yaşamak, madde kullanmak, hastaneye yatırılmak (Flakierska vd., 1997; akt., Türkbay, 1999, s. 18), göç etmek, anne ve babanın boşanması (Jellinek ve Kearns, 1995, s. 59) ayrılma anksiyetesini tetikleyen durumlara örnek verilebilir.

1.3.6. Eş Tanı – Ayrıcı Tanı

Shear ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan Ulusal Eş Tanı Çalışması verilerine göre; Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu olan hastalarda anksiyete bozukluğu eş tanı oranı %67, duygudurum bozukluğu eş tanı oranı %62, madde kullanım

bozukluğu eş tanı oranı %36 ve dürtü kontrol bozukluğu eş tanı oranı %55 olarak saptanmıştır (Shear vd., 2006; akt., Şahin, 2022, s. 21).

Manicavasagar ve arkadaşları (2000) panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan yetişkin hastalarda Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunu araştırmışlardır. Hastaların yaklaşık yarısında Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi eş tanısı görülmüştür (Manicavasagar vd., 2000; akt., Namlı vd., 2022, s. 47).

Çocukluk dönemi başlangıçlı olmayan Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun yetişkinlik döneminde sevilen birinin kaybından sonra meydana gelebileceği ve bunun sonucunda karmaşık yasın ve TSSB'nin ayrılma anksiyetesine eşlik edebileceği belirtilmiştir (Bögels vd., 2013, s. 666). Bosnalı sığınmacılar üzerinde yapılan bir çalışmada ise TSSB görülme oranı %50 olarak belirlenmiş ve Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanısı alan yetişkinlerin neredeyse hepsinde TSSB eş tanısı olduğu belirtilmiştir (Silove vd., 2010; akt., Şahin, 2022, s. 21).

Yapılan bir başka araştırmada ise obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan yetişkin hastalarda Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu eş tanı oranı %4,4 olarak bildirilmiştir (Franz vd., 2015, s. 1).

Alkol kullanım bozukluğuna sahip hastaların, yeme bozukluğuna sahip hastaların ve sağlıklı kişilerin dâhil edildiği bir çalışmada, yetişkin ayrılma anksiyetesi değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanısının en sık bulimia nervozaya eşlik ettiği saptanmıştır (Loas vd., 2002; akt., Namlı vd., 2022, s. 51).

Çengel Kültür ve arkadaşları (2003) tarafından Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu olan çocuklarla yapılan araştırmada; anksiyete bozukluğu, enürezis, özel öğrenme güçlüğü, tik bozukluğu, davranım bozukluğu ve duygulanım bozukluğu eş tanıları bildirilmiştir (Çengel Kültür vd., 2003, s. 7).

Ayaz (2015) tarafından yapılan bir araştırmada Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu için eş tanı oranları belirtilmiştir. Bunlar; yaygın anksiyete bozukluğu %74, özgül fobi %58, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu %22, sosyal anksiyete bozukluğu %20, karşı gelme bozukluğu %12, enürezis %8, uyku terörü %8, OKB %4, distimik bozukluk %2 ve panik bozukluk %2 olarak saptanmıştır (Ayaz, 2015, s. 13).

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğuna ilişkin ayrııcı tanı çalışmaları da yapılmıştır. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu ve Panik Bozukluk karıştırılabilir. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğundaki endişenin odak noktası, bağlanma nesnesinden ayrılma ile ilgilidir. Panik bozuklukta hissedilen endişenin odak noktası ise bireyin kendi sağlığı ve güvenliği hususundadır (Bögels vd., 2013, s. 671). Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda panik ataklar görülebilir. Fakat ayrılma anksiyetesi olan hastalarda panik atağı yaşama veya bu atak sebebiyle zarar görme korkusu yoktur. Panik bozukluk tanılı hastaların evden ayrılmakla ilgili korku hissetmesinin sebebi tek başınayken panik atağı geçirmekten kaçınmalarıdır (şahin, 2022, s. 20).

Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan kişilerde de değer verilen kişilerin kötü bir duruma düşeceğine ilişkin endişe duyulur ancak endişeler yalnızca ayrılmayla sınırlı kalmaz. Bu endişeler sağlık, işle ilgili sorunlar vb. gibi hayatın birçok alanında görülür. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda temel endişe ayrılıktır, diğer endişeler klinik olarak belirgin değildir (şahin, 2022, s. 20).

Bağımlı kişilik bozukluğunda görülen endişe, bireyin fiziksel veya duygusal durumu ile baş edemeyeceğine yöneliktir. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesinde ise endişe kaybetme odaklıdır. Bağımlı kişilik bozukluğu olan hastalar başkalarına güven duymak isterler. Bu kişiler rastgele seçilir, yaygındır, belirli fiğrlere odaklı değildir (Bögels vd., 2013, s. 671).

Psikotik bozukluklarda görülen halsinasyonlardan farklı olarak, Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda görülen olağan olmayan algısal yaşantılar gerçek bir uyarının yanlış algılanmasına dayanır, bu algısal yaşantılar sadece belirli durumlarda (rneğin gece vaktinde) ortaya çıkar, bağlanma nesnesinin dönmesi halinde bu algılama kaybolur (GATA, Tarihsiz; akt., Yıldıız, 2008, s. 34).

Borderline kişilik bozukluğunda görülen terk edilme korkuları Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu ile karıştırılabilir. Ayrılma anksiyetesinde ilişkiler çoğunlukla dengelidir ve temel korku terk edilmekten ziyade kaza, ölüm veya yaralanmaya bağlı ayrılıklardır (şahin, 2022, s. 21).

1.3.7. Tedavi

Davranış odaklı terapiler ve Bilişsel Davranışçı Terapiler, Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun tedavisinde kritik bir yere sahiptir. Sistematik duyarsızlaştırma, izlenebilir örnek oluşturma, işlevsel davranış analizi, yüzleştirme gibi davranış odaklı teknikler iyileştirme sürecinde ön plana çıkan tekniklerdendir. Zihinsel süreçlere müdahaleyi içeren bilişsel düzeyde yeniden şekillendirme, rasyonel olmayan inançları ele alma, otomatik düşünceleri saptama, değişme vb. bilişsel davranışçı teknikler de kullanılmaktadır (Phelps vd., 1992; akt., Özer, 2018, s. 131).

EMDR davranışçı terapisinin içerisinde yer alan bir başka tedavi yöntemidir. Morissey (2013), aile terapisiyle beraber yürütülen 14 EMDR oturumunun ayrılma anksiyetesinin tedavisinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Özer, 2018, s. 131).

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda görülen anksiyetenin şiddeti fazlaysa ve işlevsellikte düşüşe sebep oluyorsa ilaç tedavisi de önerilmektedir. İlaç tedavisinde SSRI ilk sırada önerilmektedir (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007; akt., Ayaz, 2015, s. 15).

Aile terapisi ve aile psikoeğitiminin ayrılma anksiyetesi tedavisinde etkili olduğu gözlemlenmiştir (Kaya, 2021, s. 217). Kişilerin bağlanma kalplarını ve duygularını anlayabilen, aile konusunu çalışan ve destekleyici olan duygu odaklı terapilerin ayrılma anksiyetesi tedavisinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Milrod vd., 2014; akt., Namlı vd., 2022, s. 53).

1.3.8. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada kişilik bozukluğu tanısı alan hastaların ayrılma anksiyetesi puanlarının yüksek olduğu ve işlevsellik düzeyinin düşük olduğu görülmüştür (Osone ve Takahashi, 2006; akt, Namlı vd., 2022, s. 52). Yıldırım'ın (2019) çalışmasında ise depresyon düzeyi arttıkça ayrılma anksiyetesi düzeyinin de arttığı belirtilmiştir (Yıldırım, 2019, s. 47). Özten ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucuna göre Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanıli bireylerde yetişkin ve çocukluk ayrılma anksiyetesi belirtileri gözlemlenmiştir

(Çetin, 2017, s. 26). Bandelow ve arkadaşları (2001) ise yürüttükleri çalışmada panik bozukluk tanımlı hastalarda çocukluk ayrılma anksiyetesinin daha fazla görüldüğünü ortaya koymuştur (Atlı, 2011, s. 3). Atlı (2011) yaptığı çalışmasında; panik bozuklukta CO₂ duyarlılığı olduğunu doğrulamış ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda da CO₂ duyarlılığı olduğunu belirtmiştir (Atlı, 2011, s. 46).

Seligman ve arkadaşları (2007) tarafından üniversitenin ilk yılında okuyan öğrenciler üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda; öğrencilerdeki ayrılma anksiyetesi belirtilerinin karar verme süreçleri ve önceki okul yaşantıları ile ilgili olduğu, örneğin öğrencilerden ayrılma anksiyetesi belirtileri yüksek olanların evlerine yakın bir yerleşim alanında yaşamayı tercih ettikleri, olguların %7'sinin sevdiği kişilerden ayrılmayı planladığında bir süre panik yaşadığı, %8'inin ise bağlanma nesnelerinden ayrıldığında panik atak yaşadığını bildirdiği, bunun yanında ayrılma anksiyetesi belirtilerinin akademik başarıya engel olmadığı saptanmıştır (Seligman ve Wuyek, 2007, s. 140-141).

Peleg ve arkadaşları (2006) tarafından okul öncesi dönemde olan çocuklar ve bu çocukların anneleri üzerinde yapılan bir araştırmada ise çocukluk dönemi ayrılma anksiyetesi ile annedeki ayrılma anksiyetesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Peleg vd., 2006, s. 973). Çetin'in (2017) araştırmasında çocuklardaki ve ebeveynlerdeki ayrılma anksiyetesi ile ebeveynliğe yönelik tutumlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Yalnız kalma ve terk edilme korkusu fazla olan çocukların anne ve babalarında da ayrılma anksiyetesi puanları yüksek bulunmuştur (Çetin, 2017, s. 60).

Küçüköyük (2015) yaptığı çalışmada; çocukların gözlem yaparak annelerinde gördükleri ayrılma anksiyetesi tepkilerini öğrenilebileceğini ve kardeş sayısı arttıkça çocuklardaki ayrılma anksiyetesi düzeyinin düştüğünü belirtmiştir (Küçüköyük, 2015, s. 27-58).

Türkbay (2001) tarafından yapılan bir çalışmada ayrılma anksiyetesi bulunan çocukların annelerine Eysenck Kişilik Envanteri uygulanmıştır. Bu annelerin kişiliğın psikotiklik ve nevrotiklik düzeylerinden aldıkları puanlar, diğer annelere göre daha yüksek bulunmuştur (Yıldız, 2008, s. 35-36).

Bellibaş ve arkadaşları (2005) Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanılı çocuklar üzerinde yaptıkları bir araştırmada bu çocukların; daha az ritmikliğe ve daha düzensiz biyolojik fonksiyonlara sahip, çekingen ve zor uyum sağlayabilen, tepkileri daha şiddetli, keyifsiz ve huzursuz, dikkat çekici bir uyaran karşısında bir işi sürdürmeyi daha çabuk bırakan bir yapıda oldukları sonucuna ulaşmışlardır (Bellibaş vd., 2005, s. 39).

Ceyhan (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada; geçmişte yaşanan ayrılma anksiyetesi ile öğrenilmiş güçlülük arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur (Ceyhan, 2006, s. 67).

Akkan Reisoğlu (2024) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre ebeveynini kaybeden kadın bireylerin ayrılma anksiyetesi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. 18-34 yaş aralığında olan katılımcıların, bekâr olanların, ilk çocuk olarak dünyaya gelenlerin, ruhsal destek alan katılımcıların, ebeveyninin ruhsal destek aldığını söyleyen katılımcıların, panik atak geçmişi olan katılımcıların ayrılma anksiyetesi puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Akkan Reisoğlu, 2024, s. 96-104).

Ayaz (2015) çalışmasında; ayrılma anksiyetesi yaşayan kişilerin orta sosyoekonomik düzeydeki ailelerden geldiğini, bu kişilerde daha fazla fiziksel semptomlar, sosyal sıkıntılar depresyon, anksiyete, düşünce ve dikkat ile ilişki sıkıntılar, suç davranışları görüldüğünü belirtmiştir (Ayaz, 2015, s. 40).

Gülersoy'un (2021) çalışmasında; yetişkin ayrılma anksiyetesi ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, eğitim seviyesi düşük bireylerin ayrılma anksiyetesi düzeyinin daha yüksek olduğu, cinsiyet değişkenine göre kadın bireylerde ayrılma anksiyetesi belirtilerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Gülersoy, 2021, s. 54-56).

Özolcar (2023) tarafından yapılan araştırmada; yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeninin, romantik ilişki doyumu ile ilişkili benlik kurgusu ilişkisinde kısmi aracı role sahip olduğu görülmüştür. Psikolojik/psikiyatrik hastalığa sahip olan bireylerin yetişkin ayrılma anksiyetesi ortalama puanı, psikolojik/psikiyatrik hastalığa sahip olmayan bireylerin ortalama puanından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Özolcar, 2023, s. 53-54).

Şahin'in (2022) çalışmasında Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanılı hastaların sağlıklı kontrol grubuna göre daha düşük düzeyde benlik saygısına ve bilişsel esnekliğe sahip oldukları görülmüştür. Bu hastaların daha yüksek oranda çocukluk çağı travması bildirdikleri saptanmıştır (Şahin, 2022, s. 60).

Yaşa ve Özden Yıldırım'ın (2019) ebeveynleri boşanmış yetişkin bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada; kadın bireylerin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrılma anksiyetesi ile kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında pozitif; güvenli bağlanma stili ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yaşa ve Özden Yıldırım, 2019, s. 267).

Kadınlar üzerinde ayrılma anksiyetesi ve eş şiddeti ilişkisini inceleyen bir araştırmada; temel ayrılma anksiyetesi belirtileri olan kadın bireylerde eş şiddetinin süregelen olduğu ve fiziksel şiddete maruz kalma oranının yüksek olduğu belirtilmiştir (Silove vd., 2016; akt., Şahin Kuşçu, 2023, s. 33).

Bozkır (2017) tarafından yapılan araştırmada; Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun yaklaşık on üniversite öğrencisinden birini etkileyen ve sık görülen bir bozukluk olduğu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun üniversite öğrencilerinde görülme sıklığının %9,9 olarak bulunduğu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun orta sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerde daha fazla görüldüğü, üniversite döneminde Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu olan öğrencilerin ailelerinin yaşadığı şehirde üniversitede okumayı tercih ettikleri, okula başlamada ve okula devam etmede uzun süreli güçlük yaşadıkları, kendisinde ya da ailesinde hastalık öyküsü bulunan öğrencilerde daha fazla Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu geliştiği, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanılı öğrencilerde intihar girişiminin daha fazla olduğu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanılı öğrencilerin güvensiz bağlanma stiline sahip olduğu ve bilhassa ambivalan bağlanma stiline yüksek olduğu, çocukluk çağı travmalarının Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu için yordayıcı olabileceği, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu tanılı öğrencilerde disosiyatif belirtilerin şiddetinin daha yüksek olabileceği, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu ile mizaç arasında ilişki olmadığı bulgulanmıştır (Bozkır, 2017, s. 45).

2. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÜZERİNE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Duygu

Türk Dil Kurumunda yer alan duygu kavramı “belirli nesne, olay veya bireylerin, insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak belirtilmiştir (Türk Dil Kurumu, 2024). Duygular; bir duruma verilen güçlü veya hafif, kısa süreli veya uzun süreli, basit veya karmaşık, örtülü veya açık tepkiler olarak adlandırılmaktadır (Gross, 2014; akt., Koş Yalvaç, 2023, s. 2). Gross ve Thompson (2007), duyguların bilinçli veya bilinçdışı bir şekilde ortaya çıkan, basit veya karmaşık bir görünüme sahip olan; bireyin kendine özgü yaşantısından, çevresel etkenlerden, eylemlerden ve düşüncelerden etkilenen bir yapılaşma olduğunu belirtmiştir (Topcu, 2023, s. 39).

Bireyin duygulara ihtiyaç duymasının sebeplerinden biri günlük hayatın devam etmesi için motivasyon kazanmak, diğeri ise hayata geliş nedenini anlamak, kaliteli bir hayat yaşamak ve yaşama ihtimalini arttırmaktır (Özgönül, 2019, s. 26). Duygular; bilişsel süreçler, değerlendirme süreçleri, algılama ve davranış üzerindeki göreceli etkileri sebebiyle önemlidir. Bunun yanında duyguların, yaşamı tehdit eden durumlar karşısında bazı tepkiler ortaya çıkararak türü devam ettirmeye yönelik evrimleştiği ve böylelikle hayatta kalma olasılığını arttırdığı belirtilmiştir (LeBlanc vd., 2017; akt., Koçak, 2023, s. 15). Modern duygu kuramlarına göre duygular; karar verme süreçlerinde kolaylaştırıcı, önemli durumlar karşısında hafızayı geliştirici, kişilerarası etkileşimleri düzenleyici, davranışsal, motor ve fizyolojik tepkileri hazırlayıcı özelliğe sahiptir (Kring ve Sloan, 2010; akt., Güven, 2018, s. 3). Duygular işlevsel yönü ile bireyin içinde bulunulan ortama uyum sağlamasını kolaylaştırır ve kişinin bir amaç doğrultusunda çevresinde değişiklikler yapmasına yardımcı olur (Southam Gerow, 2014; akt., Topcu, 2023, s. 40).

Genel olarak pozitif duygular kişinin ne derece heyecanlı, faaliyet gösteren ve uyarılmış olduğunu nitelendirirken negatif duygular ise anksiyete, hasetlik, küçümseme ve nefreti içeren duygudurumu tanımlar (Watson vd., 1988, s. 1063-1070). Sevinç, coşku, iftihar, şefkat vb. duygular pozitif duyguları içerirken; hüznün, keder, anksiyete, sıkıntı gibi duygularsa negatif duyguları ifade eder (Diener vd., 1999, s. 276-302). Duyguların yanlış bir şekilde, uygunsuz bir bağlamda, aşırı, uzun süreli

veya fazlasıyla değişken yaşanması halinde sıkıntılı olabileceğine vurgu yapılmaktadır (Gross ve Thompson, 2007; akt., Güven, 2018, s. 3).

Lazarus (1991) amaca uygun olan olumlu duygular ve amaca uygun olmayan olumsuz duygular şeklinde bir sınıflandırma yapmıştır. Öfke, korku, üzüntü, kin, kaygı, utanç, kıskançlık, suçluluk ve üzüntü amaca uygun olmayan olumsuz duygular sınıfında yer alır. Neşe, mutluluk, şefkat, rahatlama ve sevgi ise amaca uygun olumlu duygular olarak değerlendirilmektedir (Koçak, 2023, s. 15).

Descartes’a göre 6 temel duygu bulunmaktadır. Bunlar: sevgi, nefret, arzu, merak, üzüntü ve sevinçtir. Ona göre diğer duygular bu temel duyguların türü, birleşimi ya da tepkimesinden oluşur. Örneğin şükran duygusunu sevginin bir türü olarak, kızgınlığı ise nefretin bir türü olarak tanımlar. Sevgi ile karışmış üzüntünün bir türü olarak da acıma duygusunu tanımlamıştır (Şipit, 2019, s. 19).

2.2. Duygu Düzenleme

Bireyin verdiği duygusal tepki, çoğu zaman içinde bulunulan durum ile tutarlıdır. Bazı koşullarda ortaya koyulan duygular zamanın hızına uyum sağlayamamakta ve yanıltıcı olabilmektedir. Bu tür durumlarda, yaşanan değişikliklere uyum sağlayabilmek için duyguların düzenlenmesi gerekir (Chen, 2016; akt., Koçak, 2023, s. 16).

Duyguların farkında olmayı, duyguları anlamayı, onları kabul etmeyi, amaca ilişkin davranışlarda bulunmayı ve olumsuz duygular hissederken bunları kontrol edebilmeyi, aynı zamanda yaşantıya uygun duygu düzenleme stratejisini seçmeyi içeren yapıya duygu düzenleme becerisi denir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 41-54). Bir başka tanıma göre duygu düzenleme; belirli bir amaca ulaşabilmek amacıyla duyguları tanıma, duygusal tepkileri gözlemleme, onları kontrol altında tutabilme, değiştirebilme ve uygun formlara dönüştürebilme becerisi olarak adlandırılmaktadır (Ekşi, 2021, s. 29). Gross (1998) ise bireyin hangi duygulara ne zaman sahip olacağına, bu duyguları nasıl deneyimleyeceğine ve ifade edeceğine ilişkin süreci duygu düzenleme olarak tanımlamaktadır (Kanlısu, 2021, s. 19-20).

Duygu düzenleme, rahatsız olunan bir duygu ile karşılaşıldığında kişinin hissedilen duyguyu rahatsızlık hissetmeyeceği bir yere seviyelendirmesidir. Duygunun arzu edilen seviyeye getirilebilmesi amacıyla yoğunluğu arttırılabilir, etkisi azaltılabilir veya devam etmesi sağlanabilir. Bu sayede duyguların kontrolü sağlanabilir ve birey için duygular baş edilebilecek bir forma dönüşebilir (Leahy vd., 2011; akt., Aktaş, 2017, s. 23). Bir durum karşısında yeni bir duygusal tepkinin meydana gelmesini veya var olan durumla ilişkili ortaya koyulan duygusal tepkilerin farklılaşmasını içerir (Ochsner ve Gross, 2005; akt., Akman, 2019, s. 4). Yalnızca kızgınlık, üzüntü, kaygı gibi olumsuz içerikli duyguların organize edilmesini değil; sevinç, ilgi ve sevgi vb. olumlu deneyimlerin de başka kimselerle paylaşılmasını ifade eder (Gross, 2014; akt., Bilge ve Sezgin, 2020, s. 311).

Duygu düzenleme kavramında 3 temel özellik önemli bir yere sahiptir. Birinci özellik olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenmesi, şiddetinin azaltılabilmesi veya arttırılabilmesidir. İkinci özellik duygu düzenleme süreci bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Üçüncü özellik ise duygu düzenleme sürecinin iyi veya kötü olarak değerlendirilmesinden ziyade bireyin işlevselliğine yönelik olumlu veya olumsuz etkisine bakılarak sınıflandırma yapılması gerektiğidir (Gross ve Thompson, 2007; akt., Avcı, 2021, s. 15-16).

Thomson'a (1994) göre duygu düzenleme kavramı, kişinin hedeflerine ulaşabilmesi amacıyla duygusal tepkilerini izlemesinden, değerlendirmesinden ve değiştirmesinden sorumlu olan içsel (kişinin kendi duygularını düzenlemesi) ve dışsal (kişinin başka birinin duygularını düzenlemesi) süreçlerden oluşur (Tetir, 2023, s. 14). Gross ve Thompson'a (2007) göre, yetişkin bireyler daha çok içsel düzenleme stratejilerini kullanırken ağlayan bir bebeğe bakım verenin yatıştırmak amacıyla verdiği destek ise bebek için dışsal süreçlerdir (Akman, 2019, s. 5).

Alanyazındaki çalışmalar duygu düzenlemenin aşamalı bir şekilde ve zamanla olgunlaştığını belirtmektedir. Çocukta zamanla görülen olgunlaşma, bilişsel gelişim, sosyalleşme becerileri, bireysel özellikler, çevre ve birçok etken duygu düzenleme becerilerinin yıllar içinde gelişmesini sağlar (Friedlmeier ve Trommsdorff, 1999; akt., Akman, 2019, s. 7).

Duygu düzenleme sürecinin amacı psikolojik iyilik halinin sürdürülmesidir (Kring ve Sloan, 2009; akt., Güven, 2018, s. 7). Bu temel hedef doğrultusunda diğer yan hedeflerin ise kişiler arası uyumu sürdürmek, çatışmaları azaltarak sosyal ilişkileri devam ettirmek ve kişiler arası ilişkilerde duygusal memnuniyeti korumak olduğu vurgulanmıştır (Coats ve Blanchard Fields, 2008; akt., Güven, 2018, s. 7). Duygular; karar verme, amaca yönelik eylemde bulunma, epizodik hafızayı güçlendirme, dikkati yönlendirme ve kişilerarası ilişkiler gibi pek çok konuda kişinin işlevselliğini etkilemektedir. Bunun yanında duygular içinde bulunulan bağlama uygun olmadığında, uzun süreli olduğunda ya da çok yoğun bir şekilde deneyimlendiğinde uyum bozucu bir işleve sahip olabilmektedir. Bu tarz durumlarda bireylerin olumlu/olumsuz duygu deneyimlerini fizyolojik, davranışsal ya da bilişsel süreçler aracılığıyla kontrol etmeleri ve düzenlemeleri gerekmektedir (Tetir, 2023, s. 13).

2.2.1. Duygu Düzenlemede Süreç Modeli

Duygu düzenleme kavramının gelişiminde Gross'un (1998) "Süreç Modeli" önemli bir yere sahiptir. Kişilerin davranışsal, deneyimsel veya fizyolojik tetikleyicilerle karşılaştığı zaman duygularının harekete geçmesi ile sürecin başladığını belirtmiştir. Duygu düzenlemenin çeşitli yolları olduğunu ifade etmiş ve bunu gerçekleştirirken de bazı stratejilerin kullanıldığını bahsetmiştir. Bu modele göre 5 farklı duygu düzenleme stratejisi mevcuttur (Topcu, 2023, s. 43).

Durum Seçimi: Kişinin istenilen duyguları ortaya çıkarmaya yönelik adımlarını ya da istenmeyen duyguların ortaya çıkmasını engelleyen adımlarını ifade eder. Kısacası daha önce hoş olmayan bir duygu deneyimlendiğinde durumdan kaçmayı ya da istenen duygu yaşandığında duruma yaklaşmayı içerir (Beck ve Clark, 2009; akt., Uzun, 2022, s. 35). Örneğin; kişi kötü geçen günün ardından komedi filmi izleyerek istenmeyen duygudan kaçınabilir veya beraber dertleşebileceği, ağlayabileceği bir dost edinerek istenen duyguya yaklaşabilir (Kılıç, 2023, s. 14).

Durum Değişikliği: Kişinin, durumun kendi üzerindeki duygusal yansımalarını düzenleyebilmek amacıyla mevcut durum üzerinde değişiklikler yapmasıdır (Gross, 2014; akt., Koş Yalvaç, 2023, s. 4). Yani kişinin maruz kaldığı durumdan sonra bu durumun duygusal yansımalarını ihtiyacına göre değiştirmesidir.

Yeni bir durumun aranmasına ilişkin çaba gösterilmesidir (Gross ve Thompson, 2006; akt., Koçak, 2023, s. 19). Örneğin; dersiyile ilgili problem soruyu çözemeyen ve gerginlik hisseden öğrenciye, ailesinin sorunun çözümünde yardım etmesi ve böylece gerginliğe sebep olan problem sorunun çözülerek olumsuzluğun ortadan kaldırılmasıdır (Kılıç, 2023, s. 15).

Dikkatin Yönlendirilmesi: Birey istemeden de olsa bir duygu içindedir ve içinde olduğu bu duyguyu değiştirmek amacıyla dikkat odağını değiştirmeye çalışır (van Dillen ve Koole, 2007; akt., Uzun, 2022, s. 35). Örneğin; bir oyuncunun rolü canlandırabilmesi amacıyla girmesi gereken duyguya ilişkin yaşadığı bir olayı düşünmesi, bir kişinin moral bozucu bir toplantı sırasında tatil ile ilgili planlarını düşünmesi dikkatin farklı yöne çevrilmesidir (Sunay, 2022, s. 24).

Bilişsel Değişim: Kişi, düşünme şeklini değiştirerek içinde bulunduğu durumu yeniden anlamlandırır ve böylece duruma bağlı ortaya çıkan duygusal tepkisinin değişmesini sağlar (Gross ve Thompson, 2007; akt, Topcu, 2023, s. 44). Örneğin; konferansta konuşma yapan bir bireyin, sunum sırasında katılımcılardan birinin esnediğini gördüğü zaman “Onu sıktım, ben sıkıcı biriyim.” şeklinde düşünmesi olumsuz duyguda olmasına sebebiyet verirken “Dün gece geç uyumuş, bu yüzden de uykusunu alamamış olabilir.” şeklindeki alternatif düşüncesi ise duygu durumu üzerinde daha istenen sonuçlara ulaşmasını sağlar (Kılıç, 2023, s. 16).

Tepkilerin Düzenlenmesi: Duygunun gelişiminden sonra ortaya çıkan davranışsal, sosyal ve fizyolojik tepkilerin doğrudan yönetilmesini ve düzenlenmesini ifade eder (Gross ve Thompson, 2007; akt, Topcu, 2023, s. 44). Örneğin çocuk henüz ağlamadan önce ona mızızlanmaması konusunda uyarıda bulunmak veya oyun oynarken güçlü bir ele sahip olmanın sevincini rakipler fark etmesin diye saklamak gibi durumlardır (Gross, 1998; akt, Topcu, 2023, s. 44).

Gross’un (1998) Süreç Modeline göre duygusal deneyimler düzenlenirken kullanılan stratejiler 2 kategoriye ayrılmaktadır. Bunlar Öncül Odaklı Stratejiler ve Tepki Odaklı Stratejilerdir. Birey; Öncül Odaklı Stratejiler duygusal yanıt aktive olmadan, davranışları ve biyolojik tepkileri değişmeden önce kullanmaktadır. Tepki Odaklı Stratejileri ise duygusal yanıt ortaya koyduktan sonra kullanmaktadır (Tetir, 2023, s. 14). Öncül Odaklı Stratejiler; durum seçme, durum değişimi, dikkatin

yönlendirilmesi ve bilişsel değişim stratejilerinden oluşur. Tepki Odaklı Stratejiler ise tepkilerin düzenlenmesi stratejisini kapsar. Öncül Odaklı Duygu Düzenleme Stratejilerinin duygusal ifade tam olarak meydana gelmeden önce değişiklikler yapmaya imkan sağlaması sebebiyle Tepki Odaklı Duygu Düzenleme Stratejilerinden daha etkili olduğu vurgulanmaktadır (Gross ve John, 2003; akt., Kanlısu, 2021, s. 21-22).

Gross, Süreç Modelinde bilişsel değişim stratejileri kategorisinde yer alan bilişsel yeniden değerlendirmenin ve tepkilerin düzenlenmesi stratejileri kategorisinde yer alan bastırmanın önemini vurgulamıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygu üretme sürecinden önce gerçekleşirken bastırma ise duygu üretiminden sonra meydana gelmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, yaşanan durumun duygusal etkisini azaltmak amacıyla yorumlanma biçiminin değiştirilmesine odaklanırken bastırma ise duyguların dışa dönük ifadelerini engellemeye odaklanır (Sunay, 2022, s. 25). Bilişsel yeniden değerlendirme öncül odaklı duygu düzenleme sürecinde yer alırken, bastırma ise tepki odaklı duygu düzenleme sürecinde yer alır (Kılıç, 2023, s. 14).

2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygulara ilişkin farkındalığın olmaması, duyguların anlaşılması ve kabul edilmemesi, olumsuz bir duygu tecrübe edinildiğinde dürtüleri kontrol etmede ve amaca yönelik davranışta güçlük yaşanması, duruma uygun olan duygu düzenleme stratejilerinin kullanılamaması duygu düzenleme güçlüğü olarak ifade edilir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 41-54).

Duygu düzenleme kavramı; bir uyarana karşı verilen duygusal tepkilerin bilhassa zaman ve yoğunluk açısından gözlemlenmesini, değerlendirilmesini ve düzenlenmesini içeren içsel ve dışsal süreçlerin birlikte çalışması olarak ifade edilir. Duygu düzenleme güçlüğü ise bu süreçlerdeki eksiklik veya bozukluk olarak tanımlanır (Geise vd., 2014, s. 283-389).

Duygu düzenleme sürecinde görülen güçlükler, yetersiz düzenleme ve aşırı düzenleme şeklinde ikili bir süreç olarak ortaya çıkabilmektedir. Yetersiz düzenleme sürecinde; yeterli ve uygun şekilde duygu düzenleme gerçekleşmez, dürtü kontrolünün zayıf olması söz konusudur, agresif davranışlar görülür, harekete geçme mekanizması

daha fazla kullanılır. Aşırı düzenleme sürecinde ise duyguların yoğun düzenlenmesi ve uçlara kayma gözlemlenir. Sonraki süreçte bireyde anksiyete, depresyon vb. duygusal bozukluklarla birlikte başka hastalıklar da baş gösterebilmektedir (Cole vd., 1994; akt., Ekşi, 2021, s. 30).

Koenigsberg'e (2010) göre duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde görülen belirtiler şöyledir: Bireyin fazlaca duygusal değişimler yaşaması, yüksek duygulanım yoğunluğuna sahip olması, duygusal yükselmelerin hızlı deneyimlenmesi, yükselişten sonra duygusal başlangıç seviyesine dönmenin yavaş olması, psikososyal uyaranlara karşı aşırı tepkisel olunması, rastgele karmaşık bir biçimde ya da hızlı yineleyen bir biçimde duygulanım dalgalanmaları deneyimlenmesi, duygusal deneyimin histriyonik ifade edilmesi (Koş Yalvaç, 2023, s. 5).

Gross ve Munoz (1995) ise duygu düzenleme becerilerinin mental sağlık ile doğrudan ilişkili olduğunu; duygu düzenleme sürecinde yaşanacak güçlüklerin kişilerin çalışma hayatını, kişilerarası ilişkilerini ve iç dünyasını etkileyeceğini vurgulamaktadır (Gross ve Munoz, 1995, s. 155-154). Hayat kalitesi üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olan duygu düzenleme güçlüğü; kişilerin iletişim ile ilgili problemler yaşamasına, sosyal ve mesleki alanlarda işlevselliği etkileyecek bozulmalar yaşamasına sebep olmaktadır (Rugancı, 2008; akt., Topcu, 2023, s. 46). Aynı zamanda duygu düzenleme becerisinin kişilerin psikolojik iyi oluşunun temelinde yer aldığı belirtilmiştir ve duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü kişilerin ruh sağlığını ve iyilik hallerini olumsuz şekilde etkilediği ifade edilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 41-54).

Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğünün, pek çok psikolojik bozukluğun ortak noktalarından biri olduğu görülmüştür. Bunun yanında duygu düzenleme güçlüğünün psikopatolojiinin gelişiminde, sürmesinde ve tedavisinde etkili bir role sahip olduğu bildirilmektedir (Tetir, 2023, s. 15). Duygu düzenleme sürecinde karşılaşılan eksiklikler; depresyon, dikkat ile ilişkili sorunlar, çeşitli anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu gibi çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmektedir (DeJonghe, 2020, s. 135; Neacsiu vd., 2015, s. 346). Duygu düzenleme güçlüğünün obsesif kompulsif bozukluğunda görüldüğüne ilişkin araştırmalar da bulunmaktadır (Berman

vd., 2018, s. 674). Yapılan alışmalar duygu düzenleme güçlüğünün alkol ve madde kullanım bozuklukları (Gross, 1995; akt., Eldoğın ve Barışkın, 2014, s. 109), bipolar bozukluk (Henry vd., 2008, s. 1) ve yeme bozuklukları (Monell vd., 2020, s. 1) gibi psikopatolojiler ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.2.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılmış alışmalar

Ekinci ve Ekinci (2021) tarafından yapılan araştırmada pandemi döneminde sağlık alışanlarında görülen anksiyete, depresyon, duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ve uyku kalitesi incelenmiştir. COVID-19 alanında aktif çalışanlar ve aktif çalışmayanlar arasında duygu düzenleme güçlüğü leği toplam puanı ve açıklık, amaçlar, stratejiler kabul etmeme alt boyut puanları açısından farklılık olmadığı görülmüştür (Ekinci ve Ekinci, 2021, s. 61).

Akman (2019) tarafından yapılan çalışmada; ebeveynlerin yaşadığı duygu düzenleme güçlüğü ile çocukların yaşadığı duygu düzenleme güçlüğü arasında düşük düzeyde ilişki olduğu, çocukların yaşadığı duygu düzenleme güçlüğü ile annenin duygusal erişilebilirliğinin ilişkili olmadığı, babanın duygusal erişilebilirliği arttığında çocukların yaşadığı duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Akman, 2019, s. 64).

Bilge ve Sezgin (2020) tarafından yapılan çalışmada; çocuklarda görülen duygu düzenleme güçlüğü ile annede görülen duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olduğu, annenin bağlanma stillinin ve bazı kişilik özeliklerinin çocukta görülen duygu düzenleme güçlüğünü etkilediği bulgulanmıştır (Bilge ve Sezgin, 2020, s. 310).

Depresyon, madde kullanımı, yeme bozuklukları ya da sınırda kişilik bozukluğu vakalarına yapılan tedavinin ardından, vakaların duygu düzenleme semptomlarında görülen değişimin incelendiği 67 çalışma gözden geçirilmiştir. Yapılan tedaviden sonra vakalarda görülen uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında ve duygu düzenleme güçlüğünde önemli ölçüde azalma görülmüştür (Sloan vd., 2017; akt., Kanlısu, 2021, s. 25)

Kanlısu (2021) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucunda; kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif

yönlü bir ilişki, güvenli bağlanma stili ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin aynı yönde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Kanlısu, 2021, s. 92).

Koş Yalvaç (2023) tarafından yapılan çalışmada; duygu düzenleme güçlüğü'nün baskılama, kişilerarası duygu düzenleme, obsesif kompulsif belirtiler ve kaygılı bağlanma stili ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir (Koş Yalvaç, 2023, s. 66).

Uzuner (2022) tarafından kadın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada; psikolojik hastalık öyküsü olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puanı bu öyküye sahip olmayan kişilere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aşırı kilolu kategorisine giren kişilerin ise duygu düzenleme güçlükleri puanı anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ortoreksiya nervoza düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Uzuner, 2022, s. 80-92).

Ceviz Turan (2022) tarafından yapılan araştırmada annedeki çocukluk çağı travması ile çocuklarında görülebilecek depresif semptomlar arasındaki ilişkide annedeki duygu düzenleme güçlüğü ile kapsayıcı işlevlerin aracılık ettiği bulgulanmıştır. Ancak, annedeki çocukluk çağı travmasının duygu düzenleme güçlüğü aracılığı ile çocuk depresyonuna etkisi istatistiksel düzeyde anlamlı bulunmamıştır (Ceviz Turan, 2022, s. 69).

Özbek (2023) tarafından yapılan araştırmada, psikosomatik deri yakınmaları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif, anlamlı bir ilişki ispatlanmıştır (Özbek, 2023, s. 57).

Yumuşak'ın (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada duygu düzenleme güçlüğü, duygusal tepkisellik ve psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü düşük ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yumuşak, 2019, s. 61).

Akdur ve Aslan (2017) tarafın yapılan araştırmada duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü, açıklık ve stratejilerin aracılık ettiği tespit edilmiştir (Akdur ve Aslan, 2017, s. 17).

Topcu (2023) tarafından yapılan araştırmada uyum bozucu şema alanları ile duygu düzenleme g  l   ve eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Eş tükenmişliği ile duygu düzenleme g  l   arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Topcu, 2023, s. 107).

Eldoğan ve Barışkın (2014) tarafından  niversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada; kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar başlığındaki erken dönem uyumsuz şema alanları ile sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme g  l  n n aracı rolü olduğu anlaşılmıştır (Eldoğan ve Barışkın, 2014, s. 108).

Yorulmaz (2021) tarafından yetişkinlerle yapılan bir çalışmada somatizasyon ile duygu düzenleme g  l   ve aleksitimi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu g r lm ştir. Duygu düzenleme g  l   ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordadığı bulunmuştur. Duygu düzenleme g  l   için belirtilen risk faktörleri; kadın cinsiyeti, yaş küçüklüğü, kronik bir hastalığa sahip olma, daha önce psikolojik destek alma ve hâlihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duyma şeklinde belirtilmiştir (Yorulmaz, 2021, s. 59-60).

Karagöz ve Dağ'ın (2015) araştırmasında sık sık kendini yaralayıcı davranışlarda bulunan alkol ve/veya madde bağımlısı bireylerin kendini yaralamayan bağımlı bireylere göre duygu düzenlemede daha çok güçlük yaşadığı g r lm ştir (Karagöz ve Dağ, 2015, s. 8).

Bozacı (2022) tarafından yapılan araştırmada kişilerarası problemler ile duygu düzenleme g  l  , çocukluk  ağı travmaları ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Duygu düzenleme g  l   stratejiler (stratejiler, açıklık, amaçlar, dürtü ve kabul etmeme) alt boyutları ile kişilerarası sorunlar arasında pozitif yönlü bir ilişki bulgulanmıştır. Duygu düzenleme g  l   (açıklık, stratejiler ve kabul etmeme) alt boyutlarının kişilerarası sorunları yordadığı g r lm ştir (Bozacı, 2022, s. 68).

Yedigün (2022) tarafından tedavi sürecindeki meme kanseri tanısı alan kadınlar üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu hastalarda duygu düzenleme g  l   alt boyutlarından hedef ve stratejinin anksiyete riskini yordadığı belirtilmiştir. Aynı zamanda bu hastalarda duygu düzenleme g  l   alt boyutlarından dürtü, açıklık ve kabul etmemenin anksiyete riski üzerinde istatiks  olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı; duygu düzenleme g  l   alt boyutlarından açıklık ve kabul etmemenin

depresyon riski üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulgulanmıştır (Yedigün, 2022, s. 41).

Kalın (2020) tarafından yapılan çalışmada narsisizm alt boyutları ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre narsisizm alt boyutları ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rol oynadığı, narsisizm alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ile dürtüsellik arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu, kadınlarda erkeklerden daha çok duygu düzenlemede güçlük görüldüğü bulgulanmıştır (Kalın, 2020, s. 54-59).

Şahan ve Şahin'in (2020) araştırmasında duygu düzenleme güçlüğü'nün spor ile ilişkisi incelenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan sonuçlara göre cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden alınan sonuçlara göre öğrenim görülen fakülteler değişkeni açısından diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin duygu düzenleme seviyelerinin spor yüksek okulunda okuyan öğrencilere göre daha iyi olduğu görülmüştür (Şahan ve Şahin, 2020, s. 21).

Kılıç (2017) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada internet bağımlılığı olan bireylerin, olmayan bireylere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı ve anne-baba ilişkilerinin duygu düzenleme güçlüğü'nü yordadığı saptanmıştır (Kılıç, 2017; akt., Yıldız, 2019, s. 21).

Sunay (2022) tarafından migren hastaları üzerinde yapılan çalışmada bu hastaların kontrol grubundan daha fazla duygu düzenleme güçlüğü deneyimlediği tespit edilmiştir. Migren hastalarında yaş, cinsiyet, eğitim durumları, ağrının şiddeti ve süresi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki bulunamamıştır (Sunay, 2022, s. 49-55).

Aktaş (2017) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucuna göre; duygu düzenleme güçlüğü'nün artması ile narsisizmin arttığı ve öz-şefkatin azaldığı görülmüştür. Öz şefkatin artması ile duygu düzenleme güçlüğü'nün ve narsisizmin azaldığı görülmüştür. Narsisizmin artması ile duygu düzenleme güçlüğü'nün arttığı ancak öz şefkat düzeyinde bir fark olmadığı görülmüştür (Aktaş, 2017, s. 41-46).

3. DUYGULARI İFADE ETME ÜZERİNE LİTERATÜR TARAMASI

3.1. Duyguları İfade Etme

Bireyin başından geçen olaylara ilişkin deneyimlediği duyguları, başka kişi veya kişilere açıkça iletmesine duygu ifadesi denir. Hissedilen duyguların sözel olarak veya müzik, şiir, resim gibi doğrudan olmayan yollardan ifade edilmesini içermektedir (Rime vd., 1991; akt., Oğuz, 2019, s. 27). Bir başka tanıma göre duygusal deneyimlerin gözlenebilir sözel ya da sözel olmayan eylemlere aktarılması, duygu ifade etme olarak belirtilmektedir (Kennedy Moore ve Watson, 2001, s. 187). Bireyler bilinçli veya bilinçli olmadan duygularını paylaşabilir, duygu ifadelerini kimi zaman ayarlayabilecekleri gibi kimi zaman da bunu kısmen başarabilmektedir (Kennedy Moore ve Watson, 2001, s. 187-212).

Duprez ve arkadaşları (2014) kişilerin duygusal deneyimlerini başka kişilerle paylaşmalarının altında yatan güdülerini incelemiştir. Katılımcıların; duygusal yüklerini hafifletebilmek, duyguyu yeniden deneyimleyebilmek, duyguları anlatabilmek, dinleyicinin sempatisini kazanabilmek, başka kişileri bilgilendirebilmek/uyarabilmek, duygusal deneyimleri anlayabilmek ve bunlara anlam verebilmek, duygusal destek görebilmek ve destek/çözüm alabilmek amacıyla duygularını paylaştıklarını vurgulamıştır (Kılıç, 2021, s. 17). Birçok kişinin tavsiye veya güvence almak amacıyla duygularını paylaştığı, bunun yanında bazı kişilerin de arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek amacıyla duygularını paylaştığı belirtilmektedir (Schmidt ve Conelius, 1987; akt., Kuzucu, 2006, s. 48). Rime ve Zech'e (2021) göre insanlar duygusal deneyimlerinin yükünü hafifletmek için paylaşımda bulunmaktadır. Yani duygular hakkında konuşmak tedavi edici bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Özgönül, 2019, s. 33). Farklı amaçlar duyguların ifade edilmesinin veya edilmemesinin sebebi olabilir. Duyguları ifade etmenin amacı yakınlık kurmak olabilirken ifade etmemenin altında yatan gerekçe ise kişinin kendini koruması ve duyguları kontrol etme çabası olabilmektedir (Kennedy Moore ve Watson, 200, s. 187-212). Duygularını ifade etmeyen kişilerin başka kişilerle çatışmaya girmekten kaçınmak ve başkalarını hoşnut etmek amacıyla duygularını ifade etmeme stratejisini kullandıkları belirtilmiştir (Nyklicek vd., 2002; akt., Kuzucu, 2006, s. 62).

Duygular, farkında olunduğunda ve doğru bir şekilde ifade edildiğinde kişinin hayat kalitesini arttıran yüksek işlevli araçlar olarak belirtilmiştir (Akman, 2019, s. 3). Duyguların ifade edilmesi; bir başkasının diğerini daha iyi anlamasını, empati kurabilmesini ve davranışlarını bu bağlamda düzenlemesini sağlar (Beck, 2001; akt., Çarkıt, 2016, s. 41). Kişi; duygularını paylaşarak yüklerinin hafiflediğini hisseder, duyguyu yeniden yaşantılar, karşısındaki kişinin sempatisini kazanır, diğer kişileri bilgilendirir ve duygusal destek alabilir (Turan, 2023, s. 27). Aynı zamanda duyguların aktarılması, bireyin kendisini daha iyi anlamasını, duygu ve düşüncelerini sıralamasını sağlayarak bilişsel bir rahatlama kazandırır (Zech, 1998; akt., Oğuz, 2019, s. 27). Duygularını paylaşan bireyler hem duygularını fark ederek kendilik algılarına karşı hem de başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerine karşı sağlıklı bir farkındalığa sahip olurlar (Özgönül, 2019, s. 44). Duygusal olarak kendini açmanın, sosyal etkileşimin hızlı bir şekilde düzenlenmesini sağladığı vurgulanmıştır (Keltner ve Haidt, 1999; akt., Kuzucu, 2006, s. 57).

Deneyimlenen pozitif ve negatif duyguların ifade edilmemesi halinde pek çok psikolojik, bedensel sorun ile karşılaşma riski söz konusudur (Çarkıt, 2016, s. 41). Taylor ve arkadaşları, sahip olduğu duyguyu anlamlandıramayan ve ifade edemeyen bireylerin özsaygısının düşük olduğunu ve başka kimselere daha bağımlı olduklarını belirtmiştir. Kendi sahip olduğu duygular üzerine konuşan bireylerin rahatlıkla anlamlandığı ve hissettiği bu duygular üzerindeki kontrolünün güçlü olduğu vurgulanmıştır. Olumlu ve olumsuz duygularını göstermeyen ve ifade etmeyen bireyler, birçok ruhsal ve biyolojik sorun yaşayabilmektedir (Şipit, 2019, s. 25). Duyguların ifade edilmemesi acı çekme, yorgunluk, ülser gibi psikosomatik belirtilere, gelişme ve başarı konusunda eksikliğe sebep olabilmekte ve depresyonu tetikleyebilmektedir (Eroğlu, 2020, s. 27). Beck (1979) için de duyguların isimlendirilmesi ve aktarılması önemli bir yere sahiptir. Bilhassa olumsuz içerikli duygularını ifade etmekte ve isimlendirmekte zorluk yaşayan, duygularını kabullenmekte güçlük çeken bireylerin depresif bir yapıya sahip olduğunu belirtir. Bahsedilen yapı, duygunun altında yatan bilişsel süreçlerin anlaşılmasına ve değişim süreci yaşanmasına engel olacaktır (Oğuz, 2019, s. 28). Duyguların sözel olarak ve davranışsal olarak bastırılması bir miktar çaba ve enerji gerektirdiğinden bastırmanın birey için uyumsuz olmadığı belirtilmiştir (Goldin vd., 2008; akt., Makas, 2019, s. 12).

Kişinin duygularını ifade etmesinde çevresindeki insanlarla kurduğu iletişimin önemli bir yeri vardır. Kurulan iletişimin daha etkili olması halinde duyguları ifade etme isteğinin daha fazla olduğu belirtilmiştir. Kişi, duygularını paylaşmanın önemli olduğunu biliyorsa ve karşısındaki kişinin ilgiyle dinleyeceğini düşünüyorsa duygularını paylaşmaya daha fazla hevesli olur. İnsanlar, başkası tarafından umursandığında kendine dair daha fazla paylaşımda bulunur ve duygularını daha çok aktarır (Çarkıt, 2016, s. 41). Bununla birlikte kişilerin sıkıntılı veya travmatik olaylar hakkında duygu paylaşımında bulunurken genellikle sosyal ortamındaki güvenilir ve yakın kişileri seçtiği vurgulanmıştır (Lepore vd., 2004, s. 342).

3.1.1. Duyguları İfade Etme ve Aile

Çocuğun duyguları tanınmasında, düzenlemesinde ve uygun bir yolla ifade etmesinde ebeveynler önemli bir yere sahiptir. Ebeveyn-çocuk etkileşimi sırasında ebeveyn, duygusal ifadeleri modeller ve duygusal tepkileri öğretir (Ceviz Turan, 2022, s. 27). Yapılan bir araştırmada anne ve babaların duygularını ifade etmesinin; çocukların kendi duygusunu ve başkalarının duygusunu öğrenmesine yardımcı olduğu, aynı zamanda çocuğun sosyal gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmiştir (Eisenberg vd., 1998, s. 242-273).

Birçok duygunun varlığından bahsedilen, duyguları yaşama ve paylaşma konusunda imkan sağlanan yerlerde büyüyen çocukların; duygularını rahatlıkla paylaşabildikleri, bir başkasının duygusunu zorlanmadan anlayabildikleri, ayrıca gelişmiş empati becerilerine sahip oldukları belirtilmiştir (Oğuz, 2019, s. 31). Anne ve babaların çocuğun duygusal öğrenmesini desteklemesi halinde, çocuk daha kompleks duyguları anlayabilmekte, ifade edebilmekte ve duygu tanıma becerileri edinebilmektedir (Priel vd., 2019; akt., Ceviz Turan, 2022, s. 27).

Bazı ailelerin duyguların dışı vurumunu onayladığı ve desteklediği bazı ailelerin ise duyguların dışı vurumuna izin vermediği görülmüştür (Özgönül, 2019, s. 44). Aile ortamında etkili iletişimin kullanılmaması ve iletişim engellerinin bulunması halinde çocuğun duygusal ilerlemeleri sekteye uğrar. Ebeveynlerinin “Sus, ayıp, bir daha duymayayım!” şeklindeki söylemlerine maruz kalan ve susturulan çocuklar,

gerçekleri ifade etmenin kendisine verdiği zararı görür ve duygularını gizlemeyi öğrenir (Yavuzer, 2011; akt., Oğuz, 2019, s. 31).

3.1.2. Duyguları İfade Etme ve Cinsiyet

Duyguyu hissetmede fizyolojik bakımdan kadın ve erkek bireyler arasında bir farklılık olmadığı, erkek bireylerin duygularını gizli bir şekilde yaşadıkları ve kadın bireylerin ise duygularını daha dışadönük yaşadıkları görülmüştür (Eisenber ve Lennon, 1993; akt., Yeşil, 2018, s. 24). Yapılan araştırmalar duyguları sınırlamada cinsiyetler arası farklılık görüldüğünü, erkeklerin kadınlara kıyasla duygularını daha fazla sınırlandırdığını ortaya koymuştur (Kuzucu, 2006, s. 64). Kadınların duygularını yapıcı ya da yıkıcı çeşitli şekillerde ifade edebildiği ancak erkeklerin duygularını ifade etmede sorun yaşadığı, ayrıca duygularının dışavurumunu engelledikleri belirtilmektedir (Nolen Hoeksema ve Aldao, 2011; akt., Kaynak, 2014, s. 50).

Toplumsal açıdan erkek bireylerin duygularını daha az göstermeleri, daha az duygusal temas kurmaları ve daha güçlü görünmeleri beklenmektedir (Heifner, 1997; akt., Kaynak, 2014, s. 44). Shields (1995) tarafından yapılan araştırmada duyguların ifadesinde cinsiyetler arası farklılık görülmesinin sebebi toplum içindeki kalıp yargılar ve ortamdan etkilenme durumudur. Diğer bir ifadeyle kadın ve erkeklerdeki duyguları ifade etme düzeyinin farklı olmasının sebebi duygusal yetenekler değil toplumsal, kültürel, bağlamsal ve gelişimsel farklılıklardır (Özgönül, 2019, s. 41). Miller'a (1976) göre erkekler hayatın ilk yıllarından itibaren aktif ve rasyonel olmaları konusunda desteklenir, kadınlar ise duygusal olmaları konusunda eğitilirler (Kuzucu, 2006, s. 64-65).

Cinsiyet rollerinin ve duyguların sosyalleştirilmesi ile ilgili yapılan araştırmaların sonucunda; kadın bireylerin öfke, rekabet ve küçük görme dışındaki duyguları yani özellikle yakınlığı sağlayıcı duyguları ifade etme konusunda desteklendiği; erkeklerin ise öfke ve özgüven duygularını ifade etme konusunda desteklendiği tespit edilmiştir (Kuzucu, 2006, s. 65). Okul öncesi çağıdaki çocuklarla yapılan bir çalışmada ise çocukların mutluluk, üzüntü ve korku duygularını kadın bireylerle eşleştirdiği; öfke duygusunu ise erkek bireylerle eşleştirdiği görülmüştür (Birnbaum vd., 1980; akt., Turan, 2023, s. 29).

3.1.3. Duyguları İfade Etme ve Kültür

Hangi durumlarda hangi duyguların hissedileceği, hissedilen bu duyguların nasıl ifade edileceği ve düzenlemesinin nasıl sağlanacağı kültürden kültüre göre değişmektedir (Mesquita ve Frijda, 1992, s. 179).

Batı toplumlarında kişilerin duygularını mutlaka paylaşması gerektiği yönünde bir inanç söz konusudur. Paylaşılmaması halinde kişinin fiziksel veya psikolojik olarak kötü etkileneceğine inanılır. Batı toplumlarında kişinin duygularını içine atmasındansa duyguyu dışa vurma, duygunun görünür olmasına izin vermesi oldukça önemlidir (Kennedy Moore ve Watson, 2001, s. 187-212). Bireyci toplumlarda yaşayan bireyler, duygularını paylaşmaları konusunda doğrudan desteklenmektedir. Çünkü bu bireyler, sosyal etkileşimlerde zihinlerinin okunmasını beklememektedir. Bireyci kültürlerde duyguları ifade etmek, çoğulcu kültürlerle nazaran ilişkilerin devamı için daha önemlidir (Kang vd., 2003; akt., Kuzucu, 2006, s. 67).

Doğu toplumlarında ise duyguları dışa vurmak Batılı toplumlara kıyasla daha azdır. Bunun sebebi, doğu toplumlarının sosyalleşme sürecinde duygularını bastırmayı öğrenmiş olmasıdır (Mesquita ve Frijda, 1992, s. 179-204). Bu toplumlarda kişinin kendi duygularına odaklanmasından ziyade diğerlerinin duygularına duyarlı olması daha önemlidir. Bu sebeple Doğu toplumlarında yaşayan bireyler, duygu ifadelerini kontrol ederek sosyalleşmektedir (Oyserman vd., 2002; akt., Kuyumcu, 2012, s. 6). Toplulukçu kültürlerde, ilişkiye devamlılık kazandırma amacıyla olumlu ve olumsuz içerikli duyguların oldukça az paylaşıldığı görülmüştür (Oğuz, 2019, s. 29).

Ekman ve Friesen (1972) tarafından yapılan bir çalışmada Amerikan ve Japon deneklere yalnızken ve araştırmacılarla birlikteken olumsuz içerikli bir film izletilmiştir. Denekler filmi yalnız izlediğinde üzüntü, korku ve öfke duygularını aktarmıştır. Araştırmacıyla birlikte seyrettiklerinde ise Amerikalıların olumsuz içerikli duygularını ifade ettiği, Japonların ise olumsuz duygularını gülümseyerek saklamaya çalıştığı gözlemlenmiştir. Japonya gibi toplulukçu kültürlerde negatif duyguların paylaşılması hoş görülmezken Amerika gibi bireyci kültürlerde ise negatif duygular rahatlıkla ifade edilebilmektedir (Oğuz, 2019, s. 30). Bunun yanında Türk kültüründe duyguların ifade edilmesi toplum tarafından desteklenmemektedir (Yeşil, 2018, s.25).

3.1.4. Duyguları İfade Etme Yolları

Duygular, çeşitli şekilde paylaşılabılır. Bazı insanlar duygularını her bağlamda ve her zaman diliminde rahatlıkla paylaşıırken bazıları da ise bunu yapmakta güçlük çekebilir. Bazılarının duygularını sözel olarak paylaşmaya çalıştığı, bazılarının ise sözel olmayan şekillerde paylaşmaya çalıştığı görülmüştür (Oğuz, 2019, s. 27).

Yaşanılan sorunlar hakkında konuşmanın ve yazmanın olumlu duyguda artış olmasıyla (Mendolia ve Kleck, 1993; akt., Oğuz, 2019, s. 29), negatif içerikli düşüncelerde azalma olmasıyla ve fiziksel işlevlerin olumlu hale gelmesiyle ilişkili olduğu görülmüştür (Smyth vd., 1999 akt., Oğuz, 2019, s. 29). Kişinin duygularını dile dökmesinin, hissettiği duyguları anlamlandırabilmesi ve kontrol edebilmesi için en kestirme yol olduğu vurgulanmıştır (Çarkıt, 2016, s. 41). Pennebaker'a (1997) göre duyguları yazı ile ifade etmek fiziksel ve zihinsel sağlığı etkilemektedir (Turan, 2023, s. 28). Bunun yanında travmatik deneyimlere ilişkin ortaya çıkan duyguları yazmanın bireyi rahatlatıldığı belirtilmiştir (Pennebaker ve Beall, 1986; akt., Turan, 2023, s. 28).

Bazı yüz ifadelerinin ve beden hareketlerinin kişinin neler hissettiği hususunda fikir verdiği vurgulanmıştır. İnsan yüzü, bazı davranışları ustalıkla aktarabildiği için en önemli duygu ifade etme yollarından biri olarak görülmektedir. Yüz ifadeleri, bireyin hangi duyguda olduğuna yönelik kıymetli bilgiler yansıtmaktadır (Konrad ve Hnedl, 2003; akt., Çarkıt, 2016, s. 42).

Duyguların sözlü veya mimiklerle ifade edilmesinin yanında sanal ortamda da gerçek hayatta olduğu gibi ifade edilip edilmeyeceği araştırmalara konu olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre pek bir fark bulunmamaktadır (Derks vd., 2008, s. 766). Bilgisayar ile iletişim kurulurken emoji kullanılması, olumsuz ve olumlu duyguları içeren sözcüklerin kullanılması, kullanılan karakterlerin tekrarlanması ve çoklu noktalama işareti kullanılması duyguyu iletmek açısından önemli bulunmuştur (Harris ve Paradice, 2007; akt., Yeşil, 2018, s. 24). Diğer taraftan internet ortamı; jest, mimik ve sesleri bire bir yansıtmadığı için, kişiler arasında yanlış anlaşılmalara ve çarpıtmalara sebebiyet verebilmektedir. Bu durumun iletişimi zaman zaman etkileyebildiği vurgulanmıştır (Peker, 2015; akt., Sevinç, 2019, s. 20).

Duyguları ifade ederken sergilenen 12 farklı sözel olmayan davranış incelenmiş ve bu davranışların 3 farklı biçimde olduğu öne sürülmüştür. Bu

davranışlardan 6 tanesi sesle ilgili olarak belirlenmiştir; konuşma hızı, konuşma ritim düzeni, sesin alçalması, sesin alçalma değişkenliği, sesin yüksekliği, sesin gerilimi ve konuşma ritminin düzeni. Bu davranışlardan 4 tanesi yüz hareketleriyle ilgili olarak belirlenmiştir; gülümsemek, gözün açılması, kaşın kalkması ve gözünü dikip bakmak. Bu davranışlardan 2 tanesi beden yoluyla ifade edilen jestler ve yürüyüşdür (Pittam vd., 1995, s. 451-473).

Dans etmek, sözel olmayan duygu ifade etme yollarından biridir (Levy, 1988; akt., Yeşil, 2018, s. 24). Mutluluk ve üzüntü duygularının dans hareketleri üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada mutlu hisseden dansçıların daha hızlı ve ivmeli hareket ettiği, üzgün dansçıların ise daha yayılmış ve daha dürtüsel hareketler ortaya koyduğu sonucuna ulaşılmıştır (Van vd., 2013, s. 175).

3.1.5. Duyguları İfade Etme İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Kılıç (2023) tarafından yapılan bir araştırmada kadınların eşleriyle yaşadıkları problemlerde sözel ifade, davranışsal ifade, sessiz kalma, tepkide bulunmama, teknoloji kullanımı yoluyla ifade ve mizah yoluyla ifade ile duygularını dışa vurdukları görülmüştür. Kadınların duygu ifadelerine karşılık eşlerinin ise davranışsal ifade, sözel ifade, sessiz kalma, tepkide bulunmama, konuşmayı başlatma, işlevsel çözüm üretme, mizah yoluyla ifade ve ortam değiştirme şeklinde yanıt verdikleri bulgulanmıştır (Kılıç, 2023, s. 62). Kaynak (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada kadınların öfkelerini ifade ederken yaygın saldırganlığı ve edilgen saldırganlığı erkeklere kıyasla daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Erkeklerin ise öfke durumlarında olumlu/bütünleyici ifade ve kaçınmacı davranışı, suçluluk durumlarında ise özür dileme/affettirmeyi kadınlara kıyasla daha fazla kullandıkları görülmüştür (Kaynak, 2014, s. 111).

Avcı (2023) tarafından yapılan araştırmada göç yaşantısı olan ailelerde yaşayan okul öncesi çocukların duygu ifade becerileri resim yoluyla incelenmiştir. Çocukların duygu ifade becerilerinin artmasıyla resimlerindeki duygu göstergelerinin arttığı görülmüştür. Dil bariyerinin duyguları anlamada ve ifade etmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların resim yoluyla duygularını dışa vurduğu gözlemlenmiştir (Avcı, 2023, s. 67-68).

Yeşil (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada duygu ifade etme ve somatizasyon arasında bir ilişki saptanmamıştır. Katılımcıların duygularını ifade etme düzeyleri ile anneye bağlanma düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Babaya bağlanma düzeyi ve alt boyutları ile duyguları ifade etme düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır. Evli bireylerin duygularını ifade etme puanları bekâr bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Duygu ifade etme puanı; maddi duruma göre, çocuk sahibi olma durumuna göre, eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır (Yeşil, 2018, s. 57-59).

Pozitif duygulanımda ve duyguları ifade etmede daha başarılı olan hasta bireylerin meme kanseriyle mücadelesinin zamansal olarak daha uzun olduğu bulgulanmıştır (Greer ve Morris, 1975; akt., Oğuz, 2019, s. 29). Genç kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada duyguları ifade etme ve yeme bozukluğu ilişkisi incelenmiş, pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Meyer vd., 2010; akt., Makas, 2019, s. 17). Yapılan bir araştırmada sosyal anksiyetesi düşük olan bireylerin istikrarlı bir şekilde duygularını ifade ettikleri, bastırmadıkları ve olumlu duyguları hissettikleri görülmüştür. Sosyal anksiyetesi yüksek olan bireylerin istikrarlı bir şekilde düşük düzeyde olumlu duygu hissettikleri görülmüştür (Kashdan ve Breen, 2008; akt., Gezer, 2022:, s. 13). Yeme bozukluğu, somatik bozukluklar, madde bağımlılığı görülmeye düzeyi ile duyguyu ifade etme düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki görülmüştür (Taylor, 2000, s. 134-142). Türk (2023) tarafından yapılan bir çalışmada travma sonrası büyüme ile duyguları ifade etme düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade etme düzeyinin travma sonra büyüme düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Türk, 2023, s. 1491).

Şipit (2019) tarafından yapılan araştırmada duygu ifade etme biçimleri arttıkça korkulu ve kararsız bağlanma düzeyinin azaldığı belirtilmiştir. Annenin aşırı ilgili olduğu yetişkin bireylerde duyguları ifade etme düzeyi en yüksek bulunmuştur. Bunun yanında her iki ebeveyn ile iletişim kuran yetişkin bireylerin duygu ifade etme düzeyi en yüksek bulunmuştur (Şipit, 2019, s. 52-53).

Çarkıt'ın (2016) araştırmasında duygu ifade etme ölçeğinin olumlu duygu ifadesi alt ölçeği ile çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin aile beklentileri ve yaptığından emin olamama alt ölçekleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin düzen alt ölçeği ile duygu ifade etme ölçeğinin olumlu duygu ifadesi alt ölçeği arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu görülmüştür (Çarkıt, 2016, s. 104).

Kuzucu (2006) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, Kuzucu duyguları ifade etmeye ve fark etmeye ilişkin psikoeğitim müdahalesi hazırlamıştır. Bu psikoeğitimin katılımcıların duygusal farkındalık düzeylerinin artmasını sağladığı ancak programın katılımcıların duyguları ifade eğilimlerini, psikolojik ve öznel iyi oluşlarını arttırmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kuzucu, 2006, s. 120).

Sevinç'in (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ile duyguları ifade etmenin yakınlık alt boyutu arasından anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Anne babası ayrı olan öğrencilerin duyguları ifade etme düzeyinin diğer gruplara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Ebeveyni sağlıklı anne baba tutumuna sahip öğrencilerin duyguları ifade etme becerilerinin azaldığı görülmüştür (Sevinç, 2019, s. 109-111).

Cindiloğlu (2017) tarafından çalışanlar üzerinde yapılan bir araştırmada çalışanın duygularını ifade etmesinde yönetici ve çalışma arkadaşları desteğinin önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Cindiloğlu, 2017, s. 1043).

Oğuz (2019) tarafından yapılan araştırmada, duyguları ifade etme değişkeni psikolojik iyi oluş değişkeni ile pozitif bir ilişkide bulunmuştur (Oğuz, 2019, s. 79).

Özgönül (2019) tarafından aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanları üzerinde yürütülen bir çalışmada psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade etme değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlilik arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik danışma öz yeterlik ve duyguları ifade etme değişkenlerinin, psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.(Özgönül, 2019, s. 85).

Kaşıkcı (2019) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada elde edilen sonuçlar şöyledir; Duyguları İfade Ölçeği ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu puanları arasında pozitif yönlü ilişkinin varlığı; Ergen Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği ile Duyguları İfade Ölçeği puanları arasında anlamlı bir

ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Duygu İfade Ölçeği puanları kadınlarda erkeklere göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Kaşıkçı, 2019, s. 54).

Varol (2018) tarafından Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi Giriş Eğitimi alan katılımcılar üzerinde yapılan bir çalışmada, eğitim sonrasında katılımcıların duygularını daha fazla ifade ettikleri görülmüştür. Eğitim sonrasında erkeklerin duygularını ifade etme düzeyleri artmıştır. Duyguları ifade etme kaçınan bağlanma tarzı ile ters yönlü bir ilişki içerisindedir (Varol, 2018, s. 51-52).

Makas (2019) tarafından yapılan araştırmada; yaşam doyumu değişkeninin duyguları ifade etme değişkeni ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu, travmatik deneyim sonrası duyguların ifade edilme durumunun yaşam doyumunu değiştirmede, travmatik deneyim sonrası duyguların ifade etme biçiminin yaşam doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür (Makas, 2019, s. 37-44).

Kılıç (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada yetersizlik duygusu düzeyi ile duyguları ifade etme düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin duygularını ifade etme düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Annesi lise mezunu olan öğrencilerin duygularını ifade etme düzeyi annesi ilköğretim ve altı eğitim durumuna sahip öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur (Kılıç, 2021, s. 44-52).

Kuyumcu (2012) tarafından Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada; Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyi İngiliz öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur (Kuyumcu, 2012, s. 17).

Kuyumcu ve arkadaşlarının (2019) tarafından Türk ve Amerikan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada; üniversite eğitimi gören öğrencilerin duyguları ifade zorluğu ile pozitif duygu durumu negatif yönlü bir ilişkidir. Negatif duygu durumu ile duyguları ifade zorluğu ve duyguları tanıma zorluğu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Kuyumcu vd., 2019, s. 469).

4. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER ÜZERİNE LİTERATÜR TARAMASI

4.1. Ayrılma Anksiyetesi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duyguları İfade Etme Değişkenleri Arasındaki İlişkiyi Araştıran Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme değişkenleri arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte ayrılma anksiyetesi-duygu düzenleme güçlüğü ve duygu düzenleme güçlüğü-duygu ifade etme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur.

Çulha (2022) tarafından Koronavirüs salgını döneminde sağlık alanında çalışanlar ve toplumdaki bireyler ile yürütülen çalışmada; duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ayrılma anksiyetesi ilişkisinde aracı rolde olduğu görülmüştür. Ayrılma anksiyetesi ile duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir (Çulha, 2022, s. 84).

Durmaz (2023) tarafından yapılan çalışmada nesne ilişkileri ile ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri incelenmiştir. Nesne ilişkilerinin duygu düzenleme güçlükleri ve ayrılma anksiyetesi üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Nesne ilişkilerinin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte ayrılma anksiyetesinin yaklaşık %31'ini açıkladığı görülmüştür. Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Durmaz, 2023, s. 66-67).

Aydemir (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir (Aydemir, 2018, s. 31-32).

Cesur Soysal (2021) tarafından kayıp yaşamış katılımcılar üzerinde yapılan araştırmada, erken çocukluk dönemine dayanan ayrılma-bireyleşme süreçlerindeki problemlerin ve duygu düzenleme güçlüklerinin uzamış yas belirtileri üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre uzamış yas belirtileri ile ayrılma-bireyleşme envanteri ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu saptanmıştır (Cesur Soysal, 2021, s. 221).

Kaya'nın (2021) çalışmasında; annenin sahip olduğu duygu düzenleme becerilerinin çocuktaki kaygı düzeyini ve duygu ifade biçimini etkilediği görülmüştür. Annelerin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden aldığı toplam puan arttıkça çocuktaki toplam kaygı düzeyinin, öfkeli duygu ifade puanının ve korkmuş duygu ifade puanının azaldığı; mutlu duygu ifade puanının arttığı saptanmıştır (Kaya, 2021, s. 65).

McCoy ve Raver (2011) tarafından yürütülen araştırma sonucuna göre; güçlü olumsuz duyguları ifade eden bakımverenlerin yetiştirdiği çocukların, duygu düzenleme becerileri daha düşük bulunmuştur. Bu çocukların içe dönük davranış sorunlarının daha fazla olduğu görülmüştür (McCoy ve Raver, 2011, s. 741-761).

Coşkun Kaymak (2023) tarafından yapılan çalışmada annelerin sahip olduğu kaygı düzeyinin 5-6 yaş grubundaki çocukların duygu ifade etme ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi çalışılmıştır. Annelerde görülen sürekli kaygı düzeyinin çocuklardaki mutlu ifade alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Annelerde görülen sürekli kaygı düzeyinin çocuklardaki üzgün, öfkeli ve korkmuş ifade alt boyutları ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Daha yüksek düzeyde sürekli kaygı düzeyine sahip annelerin çocuklarının mutluluğu daha az ifade ettiği; üzüntü, öfke ve korkuyu ise daha sık ifade ettiği söylenebilir. Bunun yanında annelerde görülen sürekli kaygı düzeyinin çocuklardaki duygu düzenleme becerileri ile negatif yönlü bir ilişkisi bulunduğu tespit edilmiştir (Coşkun Kaymak 2023, s. 43-48).

Külekçioğlu (2022) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılma anksiyetesi değişkenlerinin büyüme korkusunu pozitif yönde yordadığı görülmüştür (Külekçioğlu, 2022, s. 43).

5. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE UYGULAMA

5.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yetişkin ayrılma anksiyetesinin duygu düzenlenme güçlüğü ve duyguları ifade etme ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamaktadır (Çarpaner, 2023, s. 27).

5.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerle sınırlandırılmıştır. Araştırmanın örnekleme, gönüllülük esasına ve rastgele yöntemle seçilmiş 483 katılımcıdan oluşmaktadır.

5.3. Veri Toplama Araçları

5.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Toplamda 5 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılara; cinsiyete, yaşa, medeni duruma, öğrenim durumuna ve daha önce psikolojik destek alma durumuna yönelik sorular sorulmuştur.

5.3.2. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

Manicavasagar ve arkadaşları (2003) tarafından yetişkinlerde ayrılma anksiyetesi belirtilerini belirlemek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Diriöz ve arkadaşları (2012) tarafından yapılmıştır. Öz-bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçek, 27 maddeden oluşmaktadır ve 4’lü Likert tipi ölçektir. 0 puan bu deneyimin hiç hissedilmediğini, 3 puan bu deneyimin çok sıklıkla hissedildiğini ifade etmektedir. Ölçekten en fazla 81 puan, en az 0 puan alınabilmektedir. Cronbach Alfa değeri ise .93 olarak belirlenmiştir (Diriöz vd., 2012, s. 108-116).

5.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü-8      

     , Steinberg ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilmiştir. 8 maddeden oluşmaktadır. 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: amaç, dürtü, kabullenmeme ve stratejidir. 5’li Likert tipi      tir. 1 puan hemen hemen hiç, 5 puan hemen hemen her zaman g     k yaşand   n  ifade etmektedir. Tersten puanlanan madde yoktur.      kten en fazla 40 puan, en az 8 puan alınabilmektedir. Alınan puanlar arttıkça duygu düzenleme g       şiddeti de artmaktadır. Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenirlik  alışması Ekşi ve Erik (2023) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa değeri ise .87 olarak belirlenmiştir (Ekşi ve Erik, 2023, s. 19-20).

5.3.4. Duyguları İfade Etme      

King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. 15       maddesi bulunmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenirlik  alışmaları Kuzucu (2011) tarafından yapılmıştır. Olumsuz duygu, olumlu duygu ve yakınlık alt boyutları bulunmaktadır. 6. ve 14.       maddeleri tersten puanlanmaktadır. 7’li Likert Tipi      tir. Alınan puanların yüksek olması duyguları ifade etme becerisinin yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir. 1 puan kesinlikle katılmıyorum, 7 puan kesinlikle katılıyorum ifade etmektedir. Cronbach Alfa değeri .85’tir (Kuzucu., 2011, s. 781-785).

5.4. Veri Analizi Yöntemleri

Elde edilen verilerin analizi için “IBM SPSS Statistics 25” programından yararlanılmıştır. Betimsel verilerin analizinde ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans değerleri kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımına uygunluğunu belirlemek amacıyla  arpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 arasında olduğu görülmüştür. Bu sonuç verilerin normal da ıld  ının bir göstergesidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların oluşturduğu grup sayısının iki olduğu değişkenlerde Bağımsız  rneklem T-Testi kullanılmıştır. İki den fazla grup sayısının olduğu değişkenlerde ise ANOVA Analizi uygulanmıştır. Tek ANOVA Analizinde gruplar arası farkları belirlemek için Tukey ve Tamhane testleri

kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

5.5. Bulgular

5.5.1. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri

Çalışmaya toplamda 483 yetişkin birey katılmıştır. Tablo 1’de çalışma grubuna ilişkin sosyodemografik bilgiler verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Sosyodemografik Bilgiler

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	304	62.9
	Erkek	179	37.1
Yaş	18-25 yaş	159	32.9
	26-35 yaş	200	41.4
	36-60 yaş	124	25.7
Öğrenim Durumu	İlkokul	10	2.1
	Ortaokul	9	1.9
	Lise	107	22.2
	Önlisans	49	10.1
	Lisans	253	52.4
	Lisansüstü	55	11.4
Medeni Durum	Evli	156	32.3
	Bekar	290	60.0
	Boşanmış	37	7.7
Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu	Evet	118	24.4
	Hayır	365	75.6
Toplam		483	100.0

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Cinsiyet: Katılımcıların %62.9’u (n=304) kadın, %37.1’i (n=179) erkektir. **Yaş Grupları:** Katılımcıların %32.9’u (n=159) 18-25 yaş grubunda; %41.4’ü (n=200) 26-35 yaş grubunda; %25.7’si (n=124) 36-60 yaş grubundadır. **Öğrenim Durumu:** Katılımcıların %1.9’u (n=9) ilkokul mezunu, %1.9’u (n=9) ortaokul mezunu, %21.9’u (n=106) lise mezunu, %10.1’i (n=49) önlisans mezunu, %52’si (n=251) lisans mezunu, %11.4’ü (n=55) lisansüstü mezunudur. **Medeni Durum:** Katılımcıların

%32.3'ü (n=156) evli, %60'ı (n=290) bekâr, ve %7,7'si (n=37) boşanmış katılımcılardan oluşmaktadır. **Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu:** Katılımcıların %24.4'ü (n=118) daha önce psikolojik destek aldığını belirtirken, %75,6'sı (n=365) daha önce destek almamıştır.

5.5.2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Tablo 2'de araştırmada kullanılan Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ)'ne ilişkin Betimsel İstatistikler verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Min	Maks	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpfa
YAAA	483	.00	78.00	26.92	15.25	.735	-.014	.928
DDGÖ-8	483	8.00	39.00	16.65	7.31	.794	-.016	.916
DİEÖ	483	29.00	97.00	65.84	11.40	-.097	.059	.714

YAAA:Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, DDGÖ-8:Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği, DİEÖ: Duyguları İfade Etme Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinin (YAAA) ortalaması 26,92 , standart sapması (ss) 15,25'tir. Çarpıklık katsayısı .735 ve basıklık katsayısı -.014 olarak bulunmuştur. Güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha Değeri) .928'dir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeğinin (DDGÖ-8) ortalaması 16,65 , standart sapması (ss) 7,31'dir. Çarpıklık katsayısı .794 ve basıklık katsayısı -.016 olarak bulunmuştur. Güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha Değeri) .916'dır.

Duyguları İfade Etme Ölçeğinin (DİEÖ) ortalaması 65,84 , standart sapması (ss) 11,40'tır. Çarpıklık katsayısı -.097 ve basıklık katsayısı .059'dur. Güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha Değeri) .714'tür.

5.5.3. Yetişkin Ayrılma Anksiytesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

YAAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Tablo 3'te analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler		1	2	3
1. YAAA	r	1		
2. DDGÖ-8	r	.631**	1	
3. DİEÖ	r	.268**	.202**	1

* $p < .05$; ** $p < .01$; YAAA: Yetişkin Ayrılma Anksiytesi Anketi, DDGÖ-8: Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği, DİEÖ: Duyguları İfade Etme Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yetişkin Ayrılma Anksiytesi Anketi (YAAA) ile Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8) ($r = .631$) puanları arasında orta düzey, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır.

Yetişkin Ayrılma Anksiytesi Anketi (YAAA) ile Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) ($r = .268$) puanları arasında zayıf düzey, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8) ile Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) ($r = .202$) puanları arasında zayıf düzey, pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır.

5.5.4. Yetişkin Ayrılma Anksiytesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Cinsiyet değişkenine göre YAAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Test Analizi uygulanmıştır. Tablo 4'te analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre YAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Ölçekler	Gruplar	n	Ort.	Ss	t	sd	p
YAAA	Kadın	304	29.94	15.18	5.995	481	.000**
	Erkek	179	21.79	13.99			
DDGÖ-8	Kadın	304	17.58	7.40	3.693	481	.000**
	Erkek	179	15.07	6.88			
DİEÖ	Kadın	304	67.79	11.04	5.040	481	.000**
	Erkek	179	62.51	11.24			

* $p < .05$; ** $p < .01$; Bağımsız Örneklem t testi, YAAA: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, DDGÖ-8: Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği, DİEÖ: Duyguları İfade Etme Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA): Cinsiyet değişkenine göre kadınların YAAA puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=5.995$; $p=.000$). Bir diğer ifadeyle kadınların ayrılma anksiyetesi düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksektir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8): Cinsiyet değişkenine göre kadınların DDGÖ-8 puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=3.693$; $p=.000$). Bir diğer ifadeyle kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksektir.

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ): Cinsiyet değişkenine göre kadınların DİEÖ puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=5.040$; $p=.000$). Bir diğer ifadeyle kadınların duyguları ifade etme düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksektir.

5.5.5. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Puan Ortalamalarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Yaş değişkenine göre YAAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Analizi uygulanmıştır. Tablo 5'te analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

Ölçekler	Gruplar	N	Ort.	ss	F	p	Fark
YAAA	18-25 yaş ¹	159	25.42	14.17	4.366	.013*	1<2
	26-35 yaş ²	200	29.34	15.52			3<2
	36-60 yaş ³	124	24.95	15.74			
DDGÖ-8	18-25 yaş ¹	159	14.71	6.77	14.365	.000**	1<2
	26-35 yaş ²	200	18.64	7.20			3<2
	36-60 yaş ³	124	15.94	7.40			
DİEÖ	18-25 yaş ¹	159	64.28	9.91	14.245	.000**	1<2
	26-35 yaş ²	200	69.03	10.97			3<2
	36-60 yaş ³	124	62.69	12.58			

* $p < .05$; ** $p < .01$; YAAA: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, DDGÖ-8: Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği, DİEÖ: Duyguları İfade Etme Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA): Yaş değişkenine göre yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=4.366$; $p=.013$). 26-35 yaş grubunun (2) YAAA puanı diğer yaş gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yani 26-35 yaş grubunun ayrılma anksiyetesi düzeyi, hem 18-25 yaş grubundan (1) hem de 36-60 yaş grubundan (3) anlamlı şekilde daha yüksektir ($1<2$, $3<2$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8): Yaş değişkenine göre yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=14.365$; $p=.000$). 26-35 yaş grubunun (2) DDGÖ-8 puanı diğer yaş gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yani 26-35 yaş grubunun duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, hem 18-25 yaş grubundan (1) hem de 36-60 yaş grubundan (3) anlamlı şekilde daha yüksektir ($1<2$, $3<2$).

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ): Yaş değişkenine göre yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=14.245$; $p=.000$). 26-35 yaş grubunun (2) DİEÖ puanı diğer yaş gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yani 26-35 yaş grubunun duyguları ifade etme düzeyi, hem 18-25 yaş grubundan (1) hem de 36-60 yaş grubundan (3) anlamlı şekilde daha yüksektir ($1<2$, $3<2$).

5.5.6. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Puan Ortalamalarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Öğrenim Durumu değişkenine göre YAAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Analizi uygulanmıştır. Tablo 6’da analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Öğrenim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

Ölçekler	Gruplar	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
YAAA	Lise ve altı ¹	126	25.91	18.67	1.876	.137	
	Ön lisans ²	49	31.20	14.26			
	Lisans ³	253	26.33	13.76			
	Lisansüstü ⁴	55	28.15	13.56			
DDGÖ-8	Lise ve altı ¹	126	15.94	8.05	1.596	.189	
	Ön lisans ²	49	17.43	7.54			
	Lisans ³	253	16.49	7.00			
	Lisansüstü ⁴	55	18.33	6.54			
DİEÖ	Lise ve altı ¹	126	62.37	12.22	5.834	.001**	1<3
	Ön lisans ²	49	65.43	11.58			
	Lisans ³	253	67.30	10.78			1<4
	Lisansüstü ⁴	55	67.40	10.51			

* $p < .05$; ** $p < .01$; YAAA: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, DDGÖ-8: Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği, DİEÖ: Duyguları İfade Etme Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA) puanlarında öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık yoktur ($F=1.876$; $p=.137$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8) puanlarında öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık yoktur ($F=1.596$; $p=.189$).

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) puanlarında öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=5,834$; $p=.001$). Lisans mezunlarının (3) ve lisansüstü mezunlarının (4) DİEÖ puanları (67,30 ve 67,40) , lise ve altı mezunlarına (1) (62,37) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($1<3$, $1<4$). Yani lisans ve lisansüstü

mezunlarının duyguları ifade etme düzeyi lise ve altı mezunlarından anlamlı şekilde yüksektir.

5.5.7. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Puan Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Medeni durum değişkenine göre YAAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Analizi uygulanmıştır. Tablo 7’de analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

Ölçekler	Gruplar	N	Ort.	Ss	F	P	Fark
YAAA	Evli ¹	156	29.91	14.69	4.506	.012*	2<1
	Bekar ²	290	25.44	15.29			
	Boşanmış ³	37	25.95	15.92			
DDGÖ-8	Evli ¹	156	17.75	7.01	3.731	.025*	3<1
	Bekar ²	290	16.34	7.39			
	Boşanmış ³	37	14.46	7.39			
DİEÖ	Evli ¹	156	68.19	12.43	6.314	.002**	2<1
	Bekar ²	290	65.07	10.78			
	Boşanmış ³	37	61.92	9.80			

* $p<.05$; ** $p<.01$; YAAA: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, DDGÖ-8: Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği, DİEÖ: Duyguları İfade Etme Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA) puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=4.506$; $p=.012$). Evli katılımcıların (1) YAAA puanları (29,91) bekâr katılımcılara (2) (25,44) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($2<1$). Yani evli katılımcıların ayrılma anksiyetesi düzeyleri bekârlardan anlamlı şekilde yüksektir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-8) puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=3.731$; $p=.025$). Evli katılımcıların (1) DDGÖ-8 puanları (17,75) boşanmış katılımcılardan (3) (14,46) anlamlı düzeyde daha

yüksektir ($3 < 1$). Yani evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri boşanmış katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=6.334$, $p=.002$). Evli katılımcıların (1) DİEÖ puanları (68,10) hem bekâr (2) (65,07) hem de boşanmış (3) (61,92) katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($2 < 1$, $3 < 1$). Yani evli katılımcıların duyguları ifade etme düzeyleri bekâr ve boşanmış katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

5.5.8. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA), Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) Puan Ortalamalarının Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Daha Önce Psikolojik Destek Alma değişkenine göre YAAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Test Analizi uygulanmıştır. Tablo 8’de analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre YAAA, DDGÖ-8 ve DİEÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

Ölçekler	Gruplar	N	Ort.	ss	t	Sd	p
YAAA	Evet	118	32.75	16.95	4.466	481	.000**
	Hayır	365	25.04	14.18			
DDGÖ-8	Evet	118	19.64	7.46	5.240	481	.000**
	Hayır	365	15.69	7.00			
DİEÖ	Evet	118	67.28	11.25	1.585	481	.114
	Hayır	365	65.37	11.42			

* $p < .05$; ** $p < .01$; YAAA: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, DDGÖ-8: Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği, DİEÖ: Duyguları İfade Etme Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAAA): Psikolojik destek alma değişkenine göre daha önce psikolojik destek alan katılımcıların YAAA puan ortalamaları daha önce psikolojik destek almayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=4.466$; $p=.000$). Bir diğer ifadeyle daha önce psikolojik destek alan katılımcıların ayrılma anksiyetesi düzeyleri daha önce psikolojik destek almayan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 Ölçeği (DDGÖ-8): Psikolojik destek alma değişkenine göre daha önce psikolojik destek alan katılımcıların DDGÖ-8 puan ortalamaları daha önce psikolojik destek almayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=5.240$; $p=.000$). Bir diğer ifadeyle daha önce psikolojik destek alan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri daha önce psikolojik destek almayan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ): Psikolojik destek alma değişkenine göre DİEÖ puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=1.585$; $p=.114$).

SONUÇ

Bu bölümde; yetişkin ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla 483 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular, benzer çalışmalar eşliğinde tartışılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı, orta düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ayrılma anksiyetesi düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin arttığı bulgulanmıştır. Çulha (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişki bulgulanmıştır (Çulha, 2022, s. 78). Benzer şekilde Aydemir (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, ayrılma anksiyetesinin duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Aydemir, 2018, s. 31-32). Durmaz (2023) tarafından yapılan araştırmada nesne ilişkileri, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Durmaz, 2023, s. 66). Anksiyete deneyimi, duygusal yaşantılar üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilmektedir. Anksiyetenin süresi ve yoğunluğu kontrol edilemediği zaman duyguların organize edilmesinde ve duygu düzenleme sürecinde bir takım zorluklar yaşanabilmektedir. Buradan hareketle ayrılma anksiyetesinin duygu yönetiminde ve bununla ilişkili olarak duygu düzenleme süreci üzerinde etkili olabildiği, uygun ve işlevsel olmayan bir duygu düzenleme sürecinin sonucunda ise duygu düzenleme güçlüğü yaşanabildiği düşünülmektedir. Bu sebeple ayrılma anksiyetesi düzeyindeki artışın duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde artışa sebep olacağı düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda ayrılma anksiyetesi ve duyguları ifade etme arasında anlamlı, zayıf düzey, pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeyle ayrılma anksiyetesi düzeyi arttıkça duygu ifade etme düzeyinin arttığı bulgulanmıştır. Rime ve Zech'e (2021) göre insanlar duygusal deneyimlerinin yükünü hafifletmek için paylaşımda bulunmaktadır. Yani duygular hakkında konuşmak tedavi edici bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Özgönül, 2019, s. 33). Anksiyete deneyimi hakkında konuşmak, içinde bulunulan durumun olumsuz duygusal yansımalarını hafifletebilir. Duygular ifade edilmediğinde kişi, kendisini anlaşılmamış hissedebilir ve kişiye bu

duyguları tek başına taşıması zor gelebilir. Dolayısıyla ayrılma anksiyetesi yaşayan bireylerin içinde bulunduğu durumu izah edebilmek, anksiyete ile başa çıkabilmek ve yardım alabilmek amacıyla duygularını ifade etme eğilimi gösterdikleri ve özellikle de olumsuz duygu ifadelerinin fazla olabileceği söylenebilir.

Yapılan analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme arasında anlamlı, zayıf düzey, pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeyle duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arttıkça duygu ifade etme düzeyinin arttığı bulgulanmıştır. Duygu düzenleme sürecinde başarılı olan kişiler, duygusal tepkilerinin yoğunluğunu ve sıklığını ayarlayabilmektedir. Dolayısıyla duyguları paylaşırken amaca uygun ve yeterli yanıtlar üretebildikleri düşünülmüştür. Duygu düzenleme sürecinde başarısız kişiler, duygusal tepkilerini nasıl ve ne şekilde paylaşacakları konusunda karmaşa yaşayabilir. Bu sebeple gerçek duygularını yansıtabilmek amacıyla duyguya ilişkin daha çok paylaşımda bulunabilecekleri, bunun yanında olumsuz duygu ifadelerinin fazla olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda duygu düzenleme sürecinin, bir başkasının duygu ifadelerini etkilediği de görülmüştür. Kaya (2021) tarafından yapılan araştırmada annedeki duygu düzenleme becerisi yüksek olduğu zaman çocukta görülen öfkeli duygu ifade puanının ve korkmuş duygu ifade puanının azaldığı; mutlu duygu ifade puanının arttığı saptanmıştır (Kaya, 2021, s. 65). McCoy ve Raver (2011) tarafından yürütülen araştırmada güçlü olumsuz duyguları ifade eden bakımverenlerin yetiştirdiği çocukların, daha düşük duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu tespit edilmiştir (McCoy ve Raver, 2011, s. 741-761).

Yapılan analiz sonucunda ayrılma anksiyetesinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre kadın bireylerin ayrılma anksiyetesi düzeyinin erkek bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yaşa ve Özden Yıldırım'ın (2019) ebeveynleri boşanmış yetişkin bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada; kadın bireylerin ayrılma anksiyetesi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Yaşa ve Özden Yıldırım, 2019, s. 267). Akkan Reisoğlu (2024) tarafından yapılan araştırmada; ebeveyn kaybı yaşayan kadın katılımcıların ayrılma anksiyetesi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Akkan Reisoğlu, 2024, s. 97). Gülersoy'un (2021) çalışmasının sonucuna göre kadın bireylerde ayrılma anksiyetesi belirtilerinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Gülersoy,

2021, s. 54-56). Durmaz (2023) tarafından yapılan çalışmada kadınların Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden aldığı ortalama puanlar erkeklerin aldığı ortalama puanlardan daha yüksek bulunmuştur (Durmaz, 2023, s. 44-49). Altınbaş'ın (2009) çalışmasında da Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun kız çocuklarında erkek çocuklarına göre daha sık görüldüğü saptanmıştır (Altıntaş, 2009, s. 99). Ayrılma anksiyetesinin temelinde bağlanma kuramı yer almaktadır. Bowlby Bağlanma Kuramına göre; bağlanma nesnesinin ulaşılabilir olmadığı durumlarda çocuğun anksiyete ve korku ile karşılık vereceğini fakat güvenli bağlanan çocukların yaşayacağı anksiyetenin güvensiz bağlanan çocuklara nazaran daha az olacağını ifade etmiştir (Bowlby, 1973; akt., Bozkır, 2017, s. 7). Keklik (2011) kadın bireylerin bağımlı ve yüksek kaygılı bağlanma biçimine sahip olduğunu belirtmiştir (Çelikkaleli ve Avcı, 2016, s.113). Koser ve Barut (2020) tarafından yapılan araştırmada; kadın öğrencilerin korkulu bağlanma puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Koser ve Barut, 2020, s. 1176). Buradan hareketle kadınlardaki güvenli olmayan bağlanma stillerinin daha fazla ayrılma anksiyetesi yaşamalarına sebep olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte kadınların ilişkilerinde duygusal bağ geliştirmeleri ve bu bağ sonucunda sahip oldukları duygusal desteği kaybetmek istememeleri, ayrılık veya kayıp durumlarında yaşayacakları anksiyeteyi arttırabilir.

Yapılan analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Durmaz (2023) tarafından yapılan çalışmada kadınların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldığı ortalama puanlar, erkeklerin aldığı ortalama puanlardan daha yüksek bulunmuştur (Durmaz, 2023, s. 44-49). Yorulmaz (2021) tarafından yetişkin katılımcılarla yürütülen araştırmada duygu düzenleme güçlüğü için belirtilen risk faktörleri arasında kadın cinsiyetine sahip olmak belirtilmiştir (Yorulmaz, 2021, s. 59-60). Kalın (2020) tarafından yapılan çalışmada da kadınların erkeklere kıyasla daha fazla duygu düzenlemede güçlük yaşadığı saptanmış (Kalın, 2020, s. 54-59). Kanlısu (2017) tarafından yapılan araştırmada kadınların duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Kanlısu, 2017, s. 37). Pedrelli ve arkadaşları (2018), kadın bireylerin anksiyete ve stres karşısında erkek bireylerden daha çok tehditlere açık

olduğunu ve etkin başa etme becerilerinde daha fazla yetersiz olduklarını, bu sebeple yeterli düzeyde başarıyı duygu düzenleme becerilerinde göstermediklerini ifade etmiştir (Ekşi, 2021, s. 35). Bunun yanında kadınların çeşitli dönemlerde (menstrüasyon dönemi, gebelik dönemi vb.) hormonal değişimler yaşadıkları ve bu durumun duygusal dengesizliklere yol açtığı bilinmektedir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri veya cinsiyet eşitsizliği gibi durumların kadın bireyler üzerinde baskı oluşturduğu ve bu baskının sonucunda duygusal zorluklar yaşanabileceği söylenebilir. Bu gibi sebeplerle kadın bireylerin zorlu duygusal yaşantılarda uyum bozucu etkiyle daha fazla karşılaşabilecekleri ve duygu düzenleme süreçlerinde daha fazla güçlük çekebilecekleri düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda duyguları ifade etmenin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre kadınların duyguları ifade etme düzeyinin erkeklere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kaşıkçı (2019) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada kadınların Duygu İfade Ölçeğinden aldığı puanlar, erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (Kaşıkçı, 2019, s. 54). Turan (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada kadınların duygularını ifade etme eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Turan, 2023, s. 60-61). Kılıç (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada; kız öğrencilerin duygularını ifade etme düzeyi, erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur (Kılıç, 2021, s. 44-52). Eroğlu (2020) tarafından yapılan araştırmada da kadın bireylerin duygu ifade etme düzeyi erkek bireylerden daha yüksek bulunmuştur (Eroğlu, 2020, s. 45). Toplumsal ve kültürel değerlerin duygu ifade etme eğilimi üzerinde etkisi olmaktadır. Toplum tarafından erkek bireylerin, duygularını gizlemeleri ve duygusal anlamda daha güçlü gözüken bir imaj oluşturmaları beklenmektedir. Kadın bireylerin ise duygularını yaşamaları ve ifade etmeleri konusunda daha az sınırlandırıldıkları görülmüştür. Miller'a (1976) göre erkekler hayatın ilk yıllarından itibaren aktif ve rasyonel olmaları konusunda desteklenir, kadınlar ise duygusal olmaları konusunda eğitilirler (Kuzucu, 2006, s. 64-65). Erkek ve kadın bireylerin biyolojik ve sosyalleşme sürecindeki farklılıklar sebebiyle duygu ifadelerinin farklılaştığı öne sürülmüştür (Kring ve Gordon, 1998; akt., Oğuz, 2019, s. 30).

Yapılan analiz sonucunda ayrılma anksiyetesinin yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre 26-35 yaş grubunun ayrılma anksiyetesi düzeyinin hem 18-25 yaş grubundan hem de 36-60 yaş grubundan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yetişkinlik döneminde bireyselleşmek ve bunun yanında bireyselleşmenin sorumluluğunu üstlenmek bir takım rahatsız edici düşünceleri beraberinde getirebilir. Evlenmek, daha ciddi romantik ilişkilere adım atmak, boşanmak, okul veya iş sebebiyle şehir değiştirmek, ayrı bir evde yaşamak gibi yaşam olaylarının ayrılma anksiyetesine yol açabildiği görülmüştür. 26-35 yaş aralığındaki katılımcıların; bu tarz yaşam olaylarını daha sık deneyimleyecekleri, ebeveynlerinin etkisinin azalacağı ve yaş ilerledikçe görülen başka sağlık sorunlarıyla daha az karşılaşacakları düşünülmektedir. Akkan Reisoğlu (2024) tarafından yapılan araştırmada ebeveyn kaybı yaşayan 18-34 yaş aralığındaki katılımcıların ayrılma anksiyetesi puanlarının anlamlı düzeyde diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. (Akkan Reisoğlu, 2024, s. 98). Çulha (2022) ise yaptığı araştırmada yaşı artmasıyla ayrılma anksiyetesi belirtilerinin azaldığını belirtmiştir (Çulha, 2022, s. 84). Ak (2021) tarafından yapılan araştırmada ise 18-36 yaş grubundaki katılımcıların, 37 yaş ve üzeri katılımcılara kıyasla ayrılma anksiyetesi belirtilerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (Ak, 2021, s. 82).

Yapılan analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğüne yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre 26-35 yaş grubunun duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin hem 18-25 yaş grubundan hem de 36-60 yaş grubundan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. 26-35 yaş grubundaki kişiler pek çok yetişkin sorumluluğunu üstlenip yaşamlarında büyük değişimler ile karşılaşabilmektedir. Hayatın bu dönemine dair kurulan hayaller ile hayat gerçeklerinin getirdikleri arasında fark olduğunda duygusal olarak karmaşa yaşanabilmektedir. Bu dönemde kişinin bir düzeni oluşmamışsa; aile kurma gibi beklentiler, iş yaşamına ilişkin belirsizlikler, geleceğe yönelik sorgulamalar, kişilerarası ilişkilerdeki çatışmalar, çocuk sahibi olmaya ilişkin endişeler, maddiyata bağlı sorunlar baş gösterebilir. Bu durum duygusal süreçler üzerinde baskı oluşturabilir. Duygusal bağ kurmak veya bu bağları sürdürmek ile bağımsız yaşama arzusu arasındaki çatışma, bu yaş grubundaki bireyleri duygu düzenleme süreçlerinde

zorlayabilmektedir. Bu gibi sebeplerden dolayı 26-35 yaş grubunun duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda duyguları ifade etmenin yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre 26-35 yaş grubunun duyguları ifade etme düzeyinin hem 18-25 yaş grubundan hem de 36-60 yaş grubundan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. 26-35 yaş grubundaki katılımcıların sosyal ve akademik çevresinin genişlemesi, eğitim düzeylerinin artması, kişilerarası etkileşimlerinin çeşitlenmesi ile birlikte bazı kazanımlar elde ettikleri düşünülmektedir. Bu yaş grubundaki bireylerin; etkili iletişim becerilerinde daha yetkin olmaları, sözlü ve sözlü olmayan duygu ifade etme yollarına daha kolay bir şekilde erişebilmeleri ve kullanabilmeleri, duygusal ihtiyaçlarına yönelik farkındalık oluşturmaları, kendilerini ve duygularını ifade etme konusunda daha özgüvenli olmaları, duygusal ifadelerini daha az baskılamaları beklenmektedir. Bu sebeplerle 26-35 yaş grubundaki katılımcıların duyguları ifade etme düzeyinin daha yüksek olacağı kanısına varılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda ayrılma anksiyetesinin öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Benzer şekilde klinik bir çalışmada; Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunun eğitim düzeyi ile ilişkili olmadığı saptanmıştır (Pini vd., 2010, s. 43). Bazı araştırmacılar, okul sürecine uyum sağlamakta zorlanan çocukların sergilediği tepkiler ile evdeki sevgi figüründen kısa süreli/uzun süreli ayrılan ve bu sebeple ayrılma anksiyetesi yaşayan çocukların sergilediği tepkiler arasında benzerlik olduğunu vurgulamış ve yoğun yaşanan ayrılma anksiyetesinin okula alışma güçlüğü sebeplerinden biri olduğunu ifade etmiştir (Bloom Feschbach ve Blat, 1981; akt., Akman, 1994, s. 14). Ayrılma anksiyetesi belirtilerinden biri olan ve öğrenim hayatında görülebilen okul reddinin, sıklıkla çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıktığı vurgulanmaktadır. Bu noktada ayrılma anksiyetesi ve öğrenim hayatı arasındaki ilişkinin çoğunlukla çocukluk ve ergenlik döneminde kendini göstereceği, öğrenim durumunun yetişkin ayrılma anksiyetesi üzerinde belirgin bir farklılık yaratmayacağı düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Sunay (2022)

tarafından migren hastaları üzerinde yapılan çalışmada; duygu düzenleme güçlüğü ile eğitim durumları arasında ilişki bulunmamıştır (Sunay, 2022, s. 49-55). Çulha (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Çulha, 2022, s. 59). Eğitim seviyesindeki ilerlemeler ile birlikte artan bilgi birikimi sayesinde kişinin duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması beklenmektedir. Ancak duygu düzenleme süreci; bireysel farklılıklar, psikopatolojik rahatsızlıklar, travmatik yaşantılar, çeşitli öğrenmeler, aile ilişkileri gibi faktörlerden de etkilenebilmektedir. Bu sosyal ve psikolojik faktörler, duygu organizasyonunu etkileyebilmekte ve duygu düzenleme güçlüğü yaşanmasında etkili olabilmektedir. Dolayısıyla eğitim düzeyi, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde tek başına belirleyici değildir. Bu sebeple öğrenim durumunun duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin görülebilmesi için diğer faktörlerin de ele alınarak araştırılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda duyguları ifade etmenin öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre lisans ve lisansüstü mezunlarının duyguları ifade etme düzeyinin lise ve altı mezunlarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yıldırım (2017) tarafından flört ederek evlenen ve görücü usulü evlenen kişiler üzerinde yapılan bir çalışmada öğrenim durumu lisansüstü olan kişilerin duygularını ifade etme puanları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Yıldırım, 2017; akt., Makas, 2019, s. 18). Eğitim ve öğretim kademelerindeki ilerlemeler; bilgi birikimini arttırmakta, akademik ve sosyal alanlardaki işlevselliği yükseltmekte, farklı anlam ve ifade becerileri kazandırmaktadır. Bu durum, duygusal deneyimlere yönelik farklı bakış açıları sağlar ve bu bakış açıları doğrultusunda duygusal yanıtlar üretmeye imkân tanır. Bu açıdan bakıldığında duyguları anlamlandırmak, değerlendirmek ve dışavurmak da kolaylaşmaktadır. Dolayısıyla artan eğitim düzeyinin sözel ve sözel olmayan ifade biçimlerini kullanmayı kolaylaştıracağı, duygu ifade etme kapasitesini geliştireceği, bu durumun da duygu ifade etme düzeyini arttıracacağı düşünülmektedir. Kılıç (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada annesi lise mezunu olan öğrencilerin duygularını ifade etme düzeyi annesi ilköğretim ve altı eğitim durumuna sahip öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur (Kılıç, 2021, s. 44-52). Bu araştırma

bulgusu aynı zamanda, artan eğitim düzeyinin başkalarının da duygu ifade etme düzeyi üzerindeki artışı göstermektedir.

Yapılan analiz sonucunda ayrılma anksiyetesinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre evli katılımcıların ayrılma anksiyetesinin bekâr katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Wijeratne ve Manicavasagar (2003) tarafından yapılan araştırmada ise yetişkin ayrılma anksiyetesinin ölçeğinden alınan toplam puanın, dul olmak veya yalnız hayat sürmek ile ilişkisiz olduğu görülmüştür (Küçüköyük, 2015, s. 34). Manicavasagar ve arkadaşları (1997) tarafından, yetişkinlik döneminde görülen ayrılma anksiyetesinin belirtilerinin ebeveynlerden olduğu kadar eşten veya çocuklardan ayrılmaya veya başlarına bir zarar geleceğine ilişkin yoğun anksiyete duymaya dönüşebildiği belirtilmiştir (Manicavasagar vd., 1997, s. 274-282). Evli bireyler, ayrılma durumlarında partnerleri ile kurdukları duygusal bağı kaybetme korkusu yaşayabilmektedir. Ayrılmak, kayıp veya yalnızlık hissine ilişkin endişe yaratabilmektedir. Bununla birlikte ilişkiye yapılan duygusal yatırımlar düşünüldüğünde eşler verilen emeği yitirmek istemeyebilirler. Toplumun veya ebeveynlerin evlilikten beklentisi ve sürdürülmesine ilişkin beklentileri de evli çiftler üzerinde ayrılmaya dair endişeleri arttırabilmektedir. Aynı zamanda evlilik ilişkisinde çocuklar varsa ayrılma durumlarında daha fazla stres yaşanabilmektedir. Tüm bu sebeplerin ayrılma anksiyetesinin üzerindeki tetikleyici etkisi düşünüldüğünde evli bireylerin bekâr bireylere kıyasla daha fazla ayrılma anksiyetesini yaşayacağı düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğüne medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin boşanmış katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Evli bireylerin ilişki içerisinde yaşadıkları duygusal aksiyonlar ve gerilimler, duygusal yükselmelere ve dalgalanmalara sebep olabilmektedir. Bu durum duygusal memnuniyeti ve duygu düzenleme sürecini etkileyebilmektedir. Bununla birlikte evlilik ilişkisi içerisinde partner desteğini alamamak duygusal süreçlerdeki güçlükleri derinleştirebilmektedir. Ayrıca evli bireylerin ve boşanmış bireylerin duygu düzenleme yöntemlerindeki farklılıkların da bu bulgu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin evli

bireyler duygu düzenleme süreçlerinde karşılaştıkları güçlüklerle ilişkin birlikte uygulayacakları çözüm arayışına gitmekte, boşanmış bireyler ise ilişkiyi sonlandırmanın ardından daha bağımsız çözüm yolları geliştirebilmektedir. Paylaşılan sorumluluk ve beraber uygulanan stratejiler, evli bireyler üzerinde baskı oluşturabilir. Aynı zamanda boşanmış bireyler, ilişkinin yönüne karar verdikleri için duygusal gerilimi boşaltabildikleri bir alan oluşturmuş olabilirler. Bu sebeplerle, evli bireylerin boşanmış bireylere kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşayacağı kanısına varılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda duyguları ifade etmenin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre evli katılımcıların duyguları ifade etme düzeyinin bekâr ve boşanmış katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yeşil (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada evli bireylerin duygularını ifade etme puanları bekâr bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Yeşil, 2018, s. 57-59). Evlilik birliği içerisinde kurulan yakınlık akabinde duygusal bir bağ gelişmesini sağlar. Duygusal bağ güçlenerek güven duygusunu oluşturur. Güven duyulan ilişkide paylaşımların niteliği değişir, yoğunluğu artar ve gittikçe çoğalması beklenir. Bu durum partnerle kurulan ilişkide duygusal ifadeleri arttırır. Evlilik, partnerler arasında duygusal yüklerin paylaşımı konusunda açık bir alan oluşturur ve paylaşımı destekler. Aynı zamanda evlilik sürekli bir iletişim gerektirir. Sürekli iletişim, duyguların paylaşımına olanak sağlar. Bekâr ve boşanmış bireylerin ise duygusal paylaşım yapabilecekleri ilişkilerde daha temkinli olacakları, duygusal olarak kendilerini açabilecekleri kişilerin sınırlı olabileceği veya sürekli olmayabileceği, yalnız olmanın bireyciliği çağrıştırması sebebiyle duygusal olarak kapalı bir tutum sergileyebilecekleri düşünüldüğünden evli bireylerin bekâr ve boşanmış bireylere göre daha fazla duygusal olarak kendilerini açacağı kanısına varılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda ayrılma anksiyetesinin daha önce psikolojik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre daha önce psikolojik destek alan katılımcıların ayrılma anksiyetesi düzeyinin daha önce psikolojik destek almayan katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Akkan Reisoğlu (2024) tarafından yapılan araştırmaya göre ruhsal destek alan katılımcıların ve ebeveyninin ruhsal destek aldığını söyleyen

katılımcıların ayrılma anksiyetesi puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (Akkan Reisoğlu, 2024, s. 101). Ayrılma yaşantıları, bağlanma sorunları, ayrışma-bireyleşme zorlukları, yalnızlık ve terk edilme korkuları gibi durumlar psikolojik sıkıntıların kaynağı haline gelebilmektedir. Kişi, bu sıkıntıların çözümünde ruhsal destek mekanizması yardımını tercih edebilmektedir. Bahsi geçen bu sıkıntılar sebebiyle psikolojik destek alan bireylerin, terapide çalışıldığı zaman ayrılma anksiyetesi belirtileri daha görünür hale gelmekte ve belirginleşmektedir. Aynı zamanda terapötik alan, bu bireylerin ayrılma anksiyetelerini bildirme imkânını arttırmaktadır. Bunun yanı sıra terapide kurulan terapötik ilişkiye ayrılma anksiyetesi olan danışan zaman zaman yanlış anlamlar yükleyebilmekte ve bu ilişki güvenli bağlanmanın ötesine geçebilmektedir. Terapistle aşırı bir bağ kuran danışan, terapinin sona ermesi gerektiği hallerde ayrılma ve sonlandırma sorunları yaşayabilmektedir. Bu gibi sebeplerle psikolojik destek alma öyküsü bulunan katılımcıların ayrılma anksiyetesi düzeyinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Ancak psikolojik destek alma öyküsü bulunmayan bireylerin, ayrılma anksiyetesi belirtileri gösterebileceği ve desteğe ihtiyaç duyabileceği unutulmamalıdır.

Yapılan analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğüne daha önce psikolojik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre daha önce psikolojik destek alan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin daha önce psikolojik destek almayan katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Uzuner (2022) tarafından kadın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada; psikolojik hastalık öyküsü olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puanı bu öyküye sahip olmayan kişilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Uzuner, 2022, s. 80-92). Yorulmaz (2021) tarafından yetişkinlerle yürütülen araştırmada; daha önce psikolojik destek alma ve hâlihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duyma faktörleri duygu düzenleme güçlüğü için belirtilen risk faktörleri arasındadır (Yorulmaz, 2021, s. 59-60). Kanlısu'nun (2021) araştırması sonucunda; duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile bu ölçeğin hedefler, kabul, dürtü ve açıklık alt boyutlarından alınan puanların şu anda psikolojik veya psikiyatrik yardıma ihtiyaç duyduğunu ifade eden katılımcılarda yüksek olduğu görülmüştür (Kanlısu, 2021, s. 74). Yumuşak (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik destek almış öyküsü olan

katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları daha yüksek bulunmuştur (Yumuşak, 2019, s. 60). Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü, pek çok psikolojik bozukluğun ortak noktalarından biri olduğu görülmüştür. Bunun yanında duygu düzenleme güçlüğü, psikopatolojinin gelişiminde, sürmesinde ve tedavisinde etkili bir role sahip olduğu bildirilmektedir (Tetir, 2023, s. 15). Buradan hareketle; duygu düzenleme güçlüğü, gerek doğrudan gerekse eşlik ettiği diğer bozukluklar üzerinden kendini gösterebildiği, bu sebeple terapi ortamında sıklıkla karşılaşılabilecek bir psikolojik süreç olduğu, terapötik süreçte danışanın belirtilerini bildirmesiyle belirginleştiği söylenilebilir. Bu sebeplerle, daha önce psikolojik destek alma öyküsü olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerinin daha görünür olacağı ve düzeyinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda duyguları ifade etmenin daha önce psikolojik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında cinsiyet, kültür, aile, kişilik özellikleri ve duygu ifade etme yollarının duygu ifade etme düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmektedir. İçinde yaşanılan kültür duyguların bastırılması ve dışa vurulmaması konusunda bir baskı yaratabilir. Bu durum özellikle toplulukçu kültürlerde karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında duyguların ifade edilmesine izin verilmeyen ve duygusal paylaşımın desteklenmediği bir aile ortamında yetişmenin, duygusal ifadeleri sınırlandırdığı görülmüştür. Duygusal olarak daha içe dönük olan bireylerin bazı durumlarda duygularını açığa çıkarmayı tercih etmeyebilecekleri bilinmektedir. Farklı duygu ifade etme biçimleri konusunda bilgi sahibi olmayan veya bunları etkin bir şekilde kullanamayan bireylerin ise duygularını ifade etme düzeyinde anlamlı bir değişiklik olmayabilir. Dolayısıyla birey, duygusal olarak kendini açma konusunda terapi ortamında desteklenebilir ancak yukarıdaki gibi pek çok sebepten dolayı psikolojik destek alma durumu duygusal ifade düzeyinde bir değişiklik yaratmayabilir.

Bu çalışmanın önerilerine bakacak olursak; alanyazında ayrılma anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü ve duyguları ifade etme değişkenleri arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen bir çalışma mevcut değildir ve bu değişkenlerle daha fazla çalışma yapılmalıdır. Bununla birlikte ayrılma anksiyetesi- duygu düzenleme güçlüğü, ayrılma anksiyetesi-duyguları ifade etme ve duygu düzenleme güçlüğü- duyguları ifade etme

arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da oldukça azdır. Bu değişkenlerin incelendiği daha fazla çalışma yapılmalıdır. Araştırmanın örneklem grubunda kadın katılımcıların çoğunlukta olduğu görülmüştür. Bu sebeple yalnızca erkek katılımcıların dâhil edildiği bir grup ile araştırmanın değişkenleri çalışılabilir. Psikolojik destek alma durumunun etkilerini daha iyi gözlemleyebilmek adına destek alan bireylerin çoğunlukta olduğu bir grup ile araştırmanın değişkenleri çalışılabilir. Demografik değişkenlere; anne-baba birliktelik durumu, aile ile veya yalnız yaşama durumu, duygu düzenleme stratejileri ve duygu ifade etme biçimleri eklenerek çalışmalar yapılabilir. Ruh sağlığı uzmanlarının, ayrılma anksiyeteli bireyler üzerinde çalışma yürütürken duygu düzenleme güçlüğü'nün klinik belirtileri üzerinde de çalışma yapması önerilmektedir. Okullarda etkili duygu düzenleme stratejileri ve duygusal zorluklarla baş etme becerileri konusunda psikoeğitimler verilebilir. Çocukta sağlıklı ayrışma-bireyleşme sürecinin gerçekleşmesi amacıyla ebeveynlere yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Bireylere; anksiyetenin ve duygusal güçlüklerle ilişkin meydana gelebilecek gerginliklerin etkisini azaltabilmek amacıyla nefes alma ve gevşeme egzersizleri öğretilir. Duyguları ifade etme biçimleri hakkında bilgilendirme ve paylaşımı destekleme çalışmaları yapılabilir. Tüm bu destekleme ve güçlendirme çalışmalarının ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratacağı, toplumun duygulara ilişkin farkındalık kazanacağı, ayrılma anksiyetesi belirtilerinin erken dönemde tespit edilip geç kalmadan müdahale edilebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ak, G. (2021). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin benlik saygısı, toplumsal cinsiyet rolleri ve ayrılık anksiyetesi üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekânın incelenmesi* [Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(9), 71-88. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-09-04>
- Akkan Reisoğlu, İ. (2024). *Ebeveyn kaybı yaşayan çocukların yetişkinlik döneminde ayrılık anksiyetesi yaşamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Doğu Üniversitesi.
- Akman, H. (2019). *11-14 yaş çocukların duygu düzenleme güçlüklerinin anne-baba duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Akman, Y. (1994). Anaokulu öğrencileri ayrılık kaygısı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(1), 13-18. <https://doi.org/10.17066/pdrd.07877>
- Aksoy, O. (2023). *Sınav kaygısı ile anksiyete bozuklukları ve obsesif-kompulsif bozukluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Aktaş, A. (2017). *Türkiye örnekleminde, narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Alkan, M. (2007). *Duygudurum ve anksiyete bozukluklarında panik-agorafobik spektrumun ve erişkin ayrılma anksiyetesinin komorbiditesi ve etkileri* [Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi.

- Altıntaş, İ. (2009). *Ayrılma anksiyetesi tanısı alan çocukların ebeveynlerinin mizaç ve karakter özellikleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2022). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (Çev. E. Köroğlu). Esenkal Yayıncılık.
- Anderson, J. C., Williams, S., McGree, R., Silva, P. A. (1987). DSM-III disorders in preadolescent children: prevalence in a large sample from the general population. *Archives of General Psychiatry*, 44, 69-76.
- Atlı, Öz. (2011). *Panik bozukluğu ve yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu hastalarında CO₂ duyarlılığı* [Uzmanlık Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Avcı, A. (2023). *Göçmen çocukların resim yoluyla değerlendirilen duygu ifadeleri ile annelerin çocuklarının duygu ifade becerilerine yönelik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi.
- Avcı, F. F. (2021). *18-22 yaş ergenlerde beden algısı, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılma bireyleşme açısından yeme tutumunun incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Avcı, F. F., Kılıç, N., Saltukoğlu, G. ve Astar, M. (2022). Ergenlerde ayrılma-bireyleşme düzeyi ve cinsiyete göre beden algısı, duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumu. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (19), 287-314. <https://doi.org/10.16947/fsmia.1136505>
- Ayaz, G. (2015). *Çocuklarda ayrılık kaygısı bozukluğu gelişimi ile annenin kişilik özellikleri ve bağlanma stili arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Uzmanlık Tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Aydemir, C. (2028). *The mediating role of emotion regulation in relation to perceived parental psychological control and adult separation anxiety* [Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bahalı, K., Tahiroğlu, A. Y. ve Avcı, A. (2009). Okul reddi olan çocuk ve ergenlerin klinik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 310-317.

- Başaran, M. H. (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Bellibaş E., Büküşoğlu N. ve Erermiş S. (2005). Ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanılı bir grup çocukta mizaç özellikleri. *Ege Tıp Dergisi*, 44(1), 39-44.
- Berman, N. C., Shaw, A. M., Wilhelm, S. (2018). Emotion regulation in patients with obsessive compulsive disorder: Unique effects for those with “taboo thoughts”. *Cognitive Therapy and Research*, 42(5), 674-685.
- Bilge, Y. ve Sezgin, E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 310-318. <https://doi.org/10.5455/apd.65836>
- Bird, H. R., Canino, G., Rubio Stipec, M. et al. (1988). Estimates of the prevalence of childhood maladjustment in a community survey in Puerto Rico: the use of combined measures. *Archives of General Psychiatry*, 45, 1120-1126.
- Bird, H. R., Gould, M. S., Yager, T., Staghezza, B., Canino, G. (1989). Risk factors for maladjustment in Puerto Rican children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 28(6), 847-850.
- Bozacı, U. (2022). *Yetişkinlerde kişilerarası sorunların yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlık* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Bozkır, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğunun yaygınlığı* [Uzmanlık Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Bögels, S. M., Knappe, S., Clark, L. A. (2013) Adult separation anxiety disorder in DSM-5. *Clinical Psychology Review*, 33, 663-674.
- Carmassi C., Gesi C., Massimetti E., Shear M. K., Del’Osso L. (2015). Separation anxiety disorder in the DSM-5 era. *Journal of Psychopathology*. 21, 365-371.
- Castellanos, D., Hunter, T. (1999). Anxiety disordersin children and adolescents. *Southern Medical Journal*, 92(10), 946-954.
- Cesur Soysal, G. (2021). Uzamış yas: Ayrılma-bireyleşme süreçleri ve duygu düzenleme güçlüğü temelinde bir inceleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 221-240. <https://doi.org/10.31682/ayna.716004>

- Ceviz Turan, A. (2022). *Annelerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile çocuklarındaki depresif semptomlar arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve kapsayıcı işlevlerinin aracılık etkisinin incelenmesi* [Doktora Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Ceyhan, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısının öğrenilmiş güçlülük, kaygı ve psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(1), 53-79.
- Cindiloğlu Demirel, M. (2017). Örgütlerde destek algılarının çalışanın duygularını ifade etmesi üzerine etkisi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 1043-1060. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.330698>
- Costello, E. J., (1989). Child psychiatric disorders and their correlates: a primary care pediatric sample. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 851-855.
- Çarkıt, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Çarpaner, H. (2023). *Yetişkinlerde kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Çengel Kültür, S. E., Tiryaki, A. ve Ünal, F. (2003). Ayrılık kaygısı bozukluğu olan çocuklarda sosyodemografik ve klinik özellikler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10(1), 3-8.
- Çetin, S. B. (2017). *Çocuklarda ayrılık kaygısı ile anne-babanın ayrılık kaygısı ve ebeveynliğe yönelik tutumları* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çıkrıkçı, A. (2020). *Okul öncesi eğitime yeni başlayan çocukların ayrılma kaygıları ile annelerinin kaygıları arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Çoşkun Kaymak, M. (2023). *Annelerin kaygı düzeyleri ile çocukların duygu ifade etme ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

- Çulha, E. (2022). *Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü: Sağlık çalışanları ve toplum örneklemleri karşılaştırması* [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Dallaire, D. H., Weinraub, M. (2005). Predicting children's separation anxiety at age 6: The contributions of infant-mother attachment security, maternal sensitivity, and maternal separation anxiety. *Attachment & Human Development*, 7(4), 393-408.
- DeJonghe, E. S. (2020). *Emotion Regulation and Psychopathology*. Carducci, B. J., Nave, C. S. (Ed.). The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research.
- Derks, D., Fischer, A. H., Bos, A. E. R. (2008). The role of emotion in computer-mediated communication: A review. *Computers in Human Behavior*, 24, 766-785.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diriöz, M. (2010). *Ayrılma anksiyetesi için yapılandırılmış klinik görüşme, çocukluk ve yetişkin ayrılma anksiyetesi ölçekleri'nin geçerlilik ve güvenilirliği* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Diriöz, M., Alkın, T., Yemez, B., Onur, E. ve Eminağaoğlu, N. (2012). Ayrılma anksiyetesi belirti envanteri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi anketinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 108-116.
- Durmaz, D. (2023). *Nesne ilişkilerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Eisenberg, N., Cumberland A., Spinrad T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Ekinci, İ. ve Ekinci, E. (2021). Covid-19 pandemi döneminde sağlık çalışanlarında anksiyete, depresyon, duygu düzenleme güçlüğü ve uyku kalitesinin incelenmesi. *İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Tıp Dergisi*, 13(2), 61-68. <https://doi.org/10.4274/iksstd.2021.04809>

- Ekşi, H. (2021). *Lise öğrencilerinde ebeveyn ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kontrol ve saldırganlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Ekşi, H. ve Erik, C. (2023, Temmuz). Duygu düzenlemede güçlük ölçeği-8: Türkçe uyarlanması (Makale Sunumu). 2. *Uluslararası Eğitim Bilimleri ve Dilbilimciler Kongresi*, Varşova, Polonya.
- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Erermiş, S., Bellibaş, E., Özbaran, B., Demiral Büküşoğlu, N., Altıntoprak, E., Bildik, T. ve Korkmaz Çetin, S. (2009). Ayrılma anksiyetesi bozukluğu olan okul öncesi yaş grubu çocukların annelerinin mizaç özellikleri. *Türkiye Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 14-21.
- Eroğlu, İ. H. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin sosyal sorun çözme ve psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişkide duygu ifadesi ve benlik saygısının aracılık rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Ersan, C. (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi* [Doktora Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Franz, A.P., Rateke, L., Hartmann, T., McLaughlin, N., Torres, A. R., do Rosario, M. C., Filho, E. C. M., Ferrao, Y. A. (2014) Separation anxiety disorder in adult patients with obsessive-compulsive disorder: Prevalence and clinical correlates. *European Psychiatry*, 30, 1-7.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası*. Remzi Kitapevi.
- Geise, C., Barzman, D., Strakowski, S. (2014). Pediatric emotion dysregulation biological and developmental evidence for a dimensional approach. *Psychiatr Q*, 85, 283-389.
- Gezer, Ş. N. (2022). *Duygu ifade etme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- 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.
- Gross, J. J., Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gülersoy, G. (2021). *18-30 yaş arası evli çiftlerde ayrılık anksiyetesinin evlilik doyumu üzerine etkisinin kadın ve erkeklerdeki ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Güven, E. (2018). *Çocuklarda duygu düzenleme güçlüğü bağlamında sistemik bir model önerisi* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Henry, C., Van den Bulke, D., Bellivier, F., Roy, I., Swendsen, J., M'Bailara, K., Siever, L. J., Leboyer, M. (2008). Affective lability and affect intensity as core dimensions of bipolar disorders during euthymic period. *Psychiatry Research*, 159, 1-6.
- Hock, E., Eberly, M., Bartle Haring, S., Ellwanger, P., Widaman, K. F. (2001). Separation anxiety in parents of adolescents: Theoretical significance and scale development. *Child Development*, 72(1), 284-298.
- Jellinek, M. S., Kearns, M. E. (1995). Separation anxiety. *Pediatrics in Review*, 16, 57-61.
- Kalın, F. N. (2020). *Narsisizm ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Kanlısu, N. (2021). *Bağlanma ile kişilik inançları arasındaki ilişkide farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğüne rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Karagöz, B. ve Dağ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki: Alkol ve/ya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52(1), 8-14. <https://doi.org/10.5152/npa.2015.6769>

- Karahisar, İ. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların ve yetişkin ayrılık anksiyetesinin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Kaşıkcı, B. N. (2019). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile dissosiyasyon ve duygu ifadesi arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kaya, E. (2021). *Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin duygu düzenleme becerileri ile çocuklarının kaygı düzeyi ve duygu ifade biçimleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Ordu Üniversitesi.
- Kaya, M. M. (2021). Ayrılma kaygısı bozukluğu üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(2), 209-220. <https://doi.org/10.38004/sobad.989592>
- Kaynak, B. D. (2014). *İlişki çatışmalarında duygu ifade biçimleri: Yatırım modeli açısından bir inceleme* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kennedy Moore, E., Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help?. *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.
- Kesebir S., Kavzoğlu S.Ö. ve Üstündağ M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kılıç, K. N. (2023). *Evlilikte duygu düzenleme: Kadınların duygu düzenlemelerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kılıç, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Koçak, F. G. (2023). *Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler* [Yüksek Lisans Tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Koser, İ. E. ve Barut, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(23), 1765-1789. <https://doi.org/10.26466/opus.622867>

- Koş Yalvaç, E. B. (2023). *Güvenli olmayan bağlanma stilleri ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Koyuncu, G. (2023). *Nöbet tutan sağlık çalışanı annelerde ayrılıkanksiyetesi, depresyon, düzeyi ve ebeveynlerin çocukları ile ilişkisinin değerlendirilmesi* [Uzmanlık Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Kuyumcu, B., Güven, M. ve İnceman Kara, F. (2019). Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 451-482.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Küçüköğüt, C. (2015). *3-5 yaş arasında ve anaokuluna giden çocuk annelerinin ayrılma kaygısı ve bağlanma biçimleri ile çocuğun davranışları ve ayrılma kaygısı arasındaki ilişki: Bilişsel esnekliğin aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Külekçioğlu, G. (2022). *Beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygusal zekâ, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Last, C. G., Sean Perrin, M. S., Hersen, M., Kazdin, A. E. (1992). DSM-III-R anxiety disorders in children: sociodemographic and clinical characteristics. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31(6) 1070-1076.

- Lepore, S. J., Fernandez Berrocal, P., Ragan, J., Ramos, N. (2004). It's not that bad: social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 341-361.
- Makas, S. (2019). *Yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Manicavasagar, V., Silove, D. (1997). Is there an adult form of separation anxiety disorder? A brief clinical report. *Australasian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 31(2), 299-303.
- Manicavasagar, V., Silove, D., Curtis, J. (1997). Separation anxiety in adulthood: A phenomenological investigation. *Comprehensive Psychiatry*, 38(5), 274-282.
- Masi, G., Mucci, M., Millepiedi, S. (2001) Separation anxiety disorder in children and adolescents: epidemiology, diagnosis and management. *CNS Drugs*, 15(2), 93-104.
- McCoy, D. C., Raver, C. C. (2011). Caregiver emotional expressiveness, child emotion regulation, and child behavior problems among head start families. *Social Development*, 20(4), 741-761.
- Mesquita, B., Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112(2), 179-204.
- Mofrad, S., Abdullah, R., Samah, B.A. (2009). Perceived parental overprotection and separation anxiety: Does specific parental rearing serve as specific risk factor. *Asian Social Science*, 5(11), 109-116.
- Monell, E., Clinton, D., Birgegard, A. (2020). Self-directed behaviors differentially explain associations between emotion dysregulation and eating disorder psychopathology in patients with or without objective binge-eating. *Journal of Eating Disorders*, 8(17), 2-14.
- Namlı, Z., Özbay, A. ve Tamam, L. (2022). Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 46-56. <https://doi.org/10.18863/pgy.940071>

- Neacsiu, A. D., Herr, N. R., Fang, C. M., Rodriguez, M. A., Rosenthal, M. Z. (2015). Identity disturbance and problems with emotion regulation are related constructs across diagnoses. *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 346-361.
- Oğuz, E. N. (2019). *Yetişkinlerde kendine yansıtma ve içgörü, duyguları ifade etme, duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Özbek, D. (2023). *Beliren yetişkinlik döneminde erken dönem travmatik yaşam olayları ve duygu düzenlemenin psikosomatik deri yakınmaları ile ilişkisinin ve yordayıcı rolünün araştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Özer, İ. Ö. (2018). Bağlanmanın doğal sonucu: Ayrılma kaygısı. *ÇOMÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 125-134. <https://doi.org/10.31454/usb.419854>
- Özgönül, Ö. (2019). *Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Özolcar, M. (2023). *Benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunda ayrılık anksiyetesinin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2020). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitapevi.
- Peleg, O., Halaby, E., Whaby, E. N. (2006) The relationship of maternal separation anxiety and differentiation of self to children's separation anxiety and adjustment to kindergarten: A study in Druze families. *Anxiety Disorders*, 20, 973–995.
- Pini, S., Abelli, M., Shear, K. M., Cardini, A., Lari, L., Gesi, C. et al. (2010) Frequency and clinical correlates of adult separation anxiety in a sample of 508 outpatients with mood and anxiety disorders. *Acta Psychiatr Scand*, 122, 40-46.
- Pittam, J., Gallois, C., Iwawaki, S., Kroonenberg, P. (1995). Australian and Japanese concepts of expressive behavior. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26(5), 451- 473.

- Sağır, L. (2021). *Yeme tutumu, ayrılık anksiyetesi ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Demiroğlu Bilim Üniversitesi.
- Saman, A. F. (2024). *Kadınların koronavirüs anksiyetelerinin gebelik anksiyeteleri üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- 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.
- Sevinç, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duyguları ifade etme ve düşünme ihtiyacı arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Sevindik, M. (2019). *Anksiyete bozukluklarında dissosiyatif belirtiler ve mizaç-karakter ilişkisi* [Uzmanlık Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Shear, K., Robert, J., Ruscio, A. M., Walters, E. E., Kessler, R. C. (2006). Prevalance and correlates of estimated dsm-iv child and adult separation anxiety disorder in the national comorbidity survey replication. *Am J Psychiatry*, 163, 1074-1083.
- Silove, D., Alonso, J., Bromet, E., Gruber, M., Sampson, N., Scott, K. et al. (2015) Pediatric-onset and adult -onset separation anxiety disorder across countries in the world mental health survey. *Am J Psychiatry*, 172, 647-656.
- Stein, D. J., Scott, K. M., de Jonge, P., Kessler, R. C. (2017) Epidemiology of anxiety disorders: from surveys to nosology and back. *Dialogues Clin Neurosci*, 19, 127-135.
- Sunay, E. (2022). *Migren hastalarında duygu düzenleme güçlüğü'nün ağrının şiddeti, ağrının süresi ve yeti yitimi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Şahan, H. ve Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası Bozuk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30.

- Şahin, E., M. (2022). Yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğu ile benlik saygısı, bilişsel esneklik ve çocukluk çağı travmalarının ilişkisi [Uzmanlık Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Şirin Kuşçu, M. (2023). *Psikiyatri polikliniğine başvuran kadınlarda eş şiddetine maruziyetin klinik özellikler, yetişkin ayrılık anksiyetesi, bağlanma stilleri ve algılanan sosyal destekle ilişkisinin incelenmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Şirin, I. (2015). *Annenin çocuğuna karşı aşırı korumacı tutumuyla annenin çocukluk çağında yaşadığı ayrılık anksiyetesi travması arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Tanrıverdi, B. (2015). *İstanbul ili, Küçükçekmece ilçesi'nde engelli çocuğa sahip anne ve babaların durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile ebeveyn stilleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45, 134-142.
- Tetir, D. (2023). *Algılanan ebeveynlik biçimleri ve sınırda (borderline) kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Thibaut, F. (2017). Anxiety disorders: a review of current literature. *Dialogues Clin Neurosci*, 19, 87-88.
- Topcu, A. (2023). *Evli kadınlarda erken dönem uyum bozucu şemalar ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.

- Turan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinde algılanan anne baba tutumları ile duygu ifade etme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu (2024). *Türk Dil Kurumu sözlükleri*. 14 Ekim 2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türk, B. (2023). Klinik olmayan örneklemede travma sonrası büyüme ile duygu ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(11), 1491-1502. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1327>
- Türkbay, T. (1999). *Ayrılık kaygısı bozukluğunda psikolojik, ailesel ve sosyal etmenlerin araştırılması* [Uzmanlık Tezi]. Gülhane Askeri Tıp Akademisi Askeri Tıp Fakültesi.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısall ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, ek 4, 12-16.
- Uzun, B. (2015). *25-40 yaş arası evli erkeklerle evli olmayan erkeklerde, kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Uzun, N. B (2022). *Düşünce kaynaşması ve obsesif-kompulsif bozukluğun farklı belirti boyutları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin, düşünce kontrolünün ve öz-şefkatin rollerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi.
- Uzuner, H. (2022). *Kadın üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza belirtilerinin duygu düzenleme güçlükleri, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Türkiye Cumhuriyeti Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.
- Van Dyck, E., Maes, P. J., Hargreaves, J., Lesaffre, M., Leman, M. (2013). Expressing induced emotions through free dance movement. *J Nonverbal Behav*, 37(3), 175-190.
- Varol, C. (2018). *Kişilerarası ilişkiler psikoterapisi eğitimi almanın subjektif mutluluk, empati, duyguları ifade etme ve yakın ilişkilerde yaşantılar üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wolraich, M. L. (1997). Addressing behavior problems among school-aged children: traditional and controversial approaches. *Pediatrics in Review*, 18(8), 266-270.
- Yaşı, C. ve Özden Yıldırım, M. S. (2019). Ebeveynleri boşanmış yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerinde bağlanma modelleri ile ayrılma kaygısının ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 267-278. <https://doi.org/10.18506/anemon.455383>
- Yedigün, T. (2022). *Tedavi sürecindeki meme kanseri tanısına sahip kadınlarda duygu düzenleme güçlüklerinin depresyon ve anksiyete riskini yordayıcı rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yeşil, H. (2018). *Bağlanma, somatizasyon ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yıldırım, E. A. (2019). *Yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi belirtileri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yıldız, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Yıldız, H. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duyguları ifade etme, mizah tarzları, iyimserlik ve bağlanma stilleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yorulmaz, A. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, bilinçli farkındalık ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordayıcı etkilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

EKLER

EK-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz?

☐ Kadın

☐ Erkek

Yaşınız?

☐

Medeni durumunuz?

☐ Evli

☐ Bekâr

☐ Boşanmış

Öğrenim Durumunuz?

☐ İlkokul

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Önlisans

☐ Lisans

☐ Lisans Üstü

Daha önce psikolojik destek aldınız mı?

☐ Evet

☐ Hayır

EK-2: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

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

Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

Çok sıklıkla: 4 Sıklıkla: 3 Nadiren: 2 Hiç: 1

ÖLÇEK MADDELERİ	(4)	(3)	(2)	(1)
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 taşır mısınız?				
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 bağlı 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 yakınıınızda 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 yakınıınız 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?				
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 yapamadığınızda 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-3: Duygu Düzenleme G  l   - 8      (DDGO-8)

A a ıda, bireylerin kendilerini sıkıntılı/kötü hissettiği zamanlardaki duygu, düşünce ve davranışlarına dair ifadeler yer almaktadır. Kendinizi sıkıntılı/kötü hissetti iniz zamanlarda aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli    ek üzerinden değerlendiriniz.

Kendimi sıkıntılı/kötü hissetti imde...

Hemen hemen hiç: %0-%10 Bazen: %11- %35 Yaklaşık yarı yarıya: %36- %65
Çoğu zaman: %66- %90 Hemen hemen her zaman: %91-%100

���EK MADDELER�	Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1.��lerimi bitirmekte zorlanırım.					
2.Kontrolden çıkmış hissederim.					
3.Böyle hissettiğim için kendimden utanırım.					
4.Davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
5.Daha iyi hissetmek için yapabilece�im bir şey olmadığına inanırım.					
6.Böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
7.Başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
8.Daha iyi hissetmem uzun zaman alır.					

EK-4: Duyguları İfade Etme Ölçeği

Aşağıda duyguları ifade eden 15 tane cümle verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki rakamlardan uygun olanı işaretleyiniz.

Kesinlikle katılmıyorum: 1 Katılmıyorum: 2 Pek katılmıyorum: 3 Kararsızım:
4 Biraz katılıyorum: 5 Katılıyorum: 6 Kesinlikle katılıyorum: 7

ÖLÇEK MADDELERİ	1	2	3	4	5	6	7
1.İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.							
2.Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar							
3.Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.							
4.Çok gülerim.							
5.İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler							
6.İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.							
7.Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.							
8.Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.							
9.Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.							
10.Halka açık bir yerde birisine öfkелendiğimde, öfkелendiğimi diğerleri anlar.							
11.Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.							
12.Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim.							
13.İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.							
14.Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.							
15.Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm							

EK-5: Etik Kurul Onayı

Tarih ve Sayı: 22.03.2024-143244



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-143244
Konu : Büşra TEMİRKİRAN'ın Revize
Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı
Hk.

22.03.2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 20.03.2024 Tarihli ve 74966756- - 537 Sayılı
Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2220039008 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Büşra TEMİRKİRAN'ın Prof. Dr. M***** K**** D***** danışmanlığında hazırladığı "Yetişkin Ayrılma Anksiyetesinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duyguları İfade Etme ile İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasının 27.11.23 tarihli 2023/10 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. Düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurusunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. C**** G****
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSF32YEPR3 Pin Kodu :33372

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd7eK=5700&eD=BSF32YEPR3&eS=143244>

Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımköy Yolu

Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul

Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90

e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr

Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr

Bilgi için: C**** G****

Unvanı: Başkan



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.