

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

DUYUSAL İŞLEMLEME HASSASİYETİ İLE KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE KAYGI DUYARLILIĞI VE
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pelin SEÇGİN

İstanbul

Temmuz-2022

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

DUYUSAL İŞLEMLEME HASSASİYETİ İLE KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE KAYGI DUYARLILIĞI VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pelin SEÇGİN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul

Temmuz-2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İMZA

Üye Doç. Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ÖZTÜRK

İMZA

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

İMZA

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Metin TOPRAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Kaygı Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Pelin SEÇGİN

İMZA

ÖN SÖZ

Öncelikle yüksek lisans tez sürecim boyunca desteğini her zaman hissettiğim, bilimsel, akademik ve mesleki bilgisinden son derece faydalandığım ve kendisini örnek aldığım değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Volkan KOÇ'a, tez savunmama katılarak kıymetli geribildirimleriyle tezime katkıda bulunan hocalarım Doç. Dr. Ahmet Öztürk ve Dr. Yusuf BİLGE'ye,

Her zaman bana güvenen, beni destekleyen, her konuda yanımda olan sevgili dostlarım Elif DARICI, Fatma Saliha MURADOĞLU ve Şeyda ÇAKMAKER'e, yüksek lisansın bana kattığı en büyük değerlerden olan arkadaşlarım Esra ULUDAĞ, Feyzanur HATİPOĞLU ve bu süreçte yoldaşım ve dert ortağım olan Merve KOCAOĞLAN'a,

Bugünlere gelmemde büyük katkısı olan ve bana olan güvenlerini her zaman hissettiğim sevgili aileme, yüksek lisans yapmam konusunda beni yüreklendiren ve bu süreçte bana her türlü desteği gösteren değerli kayınpederim ve kayınvalideme,

Benim için son derece sıkıntılı geçen bu süreçte zor anlarımı ve stresimi paylaşan, bana her yönden destek olan, her nazıma katlanan ve beni anladığımı yürekte hissettiğim sevgili eşim Mücahid SEÇGİN'e ve evlatlarım Meryem ile Salih'e,

Araştırmama katılım sağlayan tüm katılımcılara ve veri toplama sürecinde en az benim kadar emek sarf eden yakınlarıma,

Son olarak 2210/A Yurtiçi Genel Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında finansal olarak beni destekleyen TÜBİTAK'a teşekkürü bir borç bilirim.

ÖZET

DUYUSAL İŞLEMLEME HASSASİYETİ İLE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE KAYGI DUYARLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜ

Pelin SEÇGİN

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Temmuz- 2022, 103 + xii Sayfa

Bu çalışmada duyuşal işleme hassasiyeti ile kaygı ilişkisinde kaygı duyarlılığı ve duyuş düzenleme güçlüğü'nün aracı rolleri araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini yaşları 18-61 arasında değişen 254 (%60,5) kadın ve 166 (%39,5) erkek olmak üzere 420 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma amacına uygun olarak katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Yüksek Duyarlı Kişi Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri, Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği uygulanmıştır. Karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre duyuşal işleme hassasiyeti ve sürekli kaygının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu, ancak kaygı duyarlılığı ve duyuş düzenleme güçlüğü bakımından kadınlarla erkekler arası istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Sürekli kaygı ve duyuş düzenleme güçlüğü açısından eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmalar görülürken, duyuşal işleme hassasiyeti ile kaygı duyarlılığı açısından herhangi bir farklılaşma tespit edilememiştir. Pearson korelasyon analizi sonucu tüm ana değişkenler arası istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre, duyuşal işleme hassasiyeti, kaygı duyarlılığı ve duyuş düzenleme güçlüğü'nün birlikte sürekli kaygının %53'ünü açıklamakta olduğu görülmüştür. Son olarak kaygı duyarlılığı ve duyuş düzenleme güçlüğü'nün duyuşal işleme hassasiyeti ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide seri aracılık gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen tüm bulgular ilgili literatür ışığında tartışılarak çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler sıralanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duyusal İşleme Hassasiyeti, Sürekli Kaygı, Kaygı Duyarlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü

ABSTRACT

THE ROLE OF ANXIETY SENSITIVITY AND EMOTION REGULATION DIFFICULTIES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SENSORY PROCESSING SENSITIVITY AND ANXIETY

Pelin SEÇGİN

Master, Clinical Psychology Thesis

Advisor: Asst. Prof. Volkan KOÇ

July 2022, 103 + xii pages

In this study, the mediating roles of anxiety sensitivity and emotion regulation difficulties in the relationship between sensory processing sensitivity and anxiety were investigated. The sample of the study consisted of 420 participants, 254 (60.5%) women and 166 (39.5%) men, aged between 18-61. In accordance with the purpose of the research, Demographic Information Form, Highly Sensitive Person Scale, Trait Anxiety Inventory, Anxiety Sensitivity Index-3 and Emotion Regulation Difficulties Scale were applied to the participants. According to the results of the comparative analysis, it was observed that sensory processing sensitivity and trait anxiety were higher in women than men, but there was no statistically significant difference between women and men in terms of anxiety sensitivity and emotion regulation difficulties. On the other hand, while there were some statistically significant differences between different levels of education in terms of trait anxiety and difficulties in emotion regulation, no significant difference was found in terms of sensory processing sensitivity and anxiety sensitivity. As a result of the Pearson's Correlation Analysis, statistically significant positive correlations were found between all main variables. According to the results of the regression analysis, it was seen that sensory processing sensitivity, anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation together explained 53% of variance of trait anxiety. Finally, it was found that anxiety sensitivity and emotion regulation difficulties have a statistically significant serial mediator effect in the relationship between sensory processing sensitivity and trait anxiety, All the

findings obtained were discussed in the light of the literature, and the limitations of the study and suggestions for future research were given.

Keywords: Sensory Processing Sensitivity, Trait Anxiety, Anxiety Sensitivity, Emotion Regulation Difficulties.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLO LİSTESİ	x
ŞEKİL LİSTESİ	xi
KISALTMA LİSTESİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Duyusal İşleme Hassasiyeti.....	3
1.1.1. Bir Kişilik Özelliği Olarak Duyusal İşleme Hassasiyeti.....	6
1.1.2. Biyolojik Açıdan Duyusal İşleme Hassasiyeti.....	14
1.1.3. Çevresel Duyarlılık ve Duyusal İşleme Hassasiyeti	18
1.1.4. Duyusal İşleme Hassasiyeti ile İlgili Araştırmalar.....	22
1.2. Kaygı	28
1.2.1. Kaygı ile Duyusal İşleme Hassasiyeti İlişkisi	30
1.3. Kaygı Duyarlılığı.....	34
1.3.1. Kaygı Duyarlılığı ile Kaygı İlişkisi.....	36
1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü	38
1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Kaygı İlişkisi	40
1.5. Araştırmanın Amacı ve Soruları.....	43
İKİNCİ BÖLÜM	45
YÖNTEM	45

2.1. Katılımcılar.....	45
2.2. Veri Toplama Araçları.....	46
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	46
2.2.2. Yüksek Duyarlı Kişi Ölçeği.....	46
2.2.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri.....	47
2.2.4. Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3.....	48
2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	48
2.3. İşlem.....	49
2.4. Veri Analizi.....	50
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	51
BULGULAR.....	51
3.1. Araştırmanın Temel Değişkenlerinin Betimleyici Özellikleri.....	51
3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	52
3.2.1. Cinsiyete İlişkin Karşılaştırma Bulguları.....	52
3.2.2. Eğitim Durumuna İlişkin Karşılaştırma Bulguları.....	53
3.3. Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular.....	55
3.4. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	55
3.5. Seri-Çoklu Aracılık Analizi Bulguları.....	57
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	61
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	61
4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	61
4.2. Korelasyon Analizlerinin Değerlendirilmesi.....	64
4.3. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi.....	67
4.4. Seri-Çoklu Aracılık Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi.....	68
4.5. Sonuç.....	70
KAYNAKÇA.....	73

EKLER.....	90
ÖZGEÇMİŞ.....	103



TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Değerler.....	45
Tablo 3.1: Betimsel İstatistik Bulguları.....	51
Tablo 3.2: Ana Değişkenler Açısından Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	52
Tablo 3.3: Ana Değişkenler Açısından Eğitim Durumuna Göre Gruplar Arası Farklar.....	53
Tablo 3.4: Ana Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Bulguları.....	55
Tablo 3.5: Sürekli Kaygının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Bulguları.....	56
Tablo 3.6: Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Kaygı Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Seri Çoklu Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	59

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.1: Seri-Çoklu Aracılık Modeli	57
Şekil 3.2: Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Kaygı Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Seri-Çoklu Aracılık Analizi.....	58



KISALTMA LİSTESİ

DİH	: Duyusal İşleme Hassasiyeti
YDKÖ	: Yüksek Duyarlı Kişi Ölçeği
SKE	: Sürekli Kaygı Envanteri
ADİ-3	: Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Mevcut tez çalışmasının konusu; duyuşal işleme hassasiyeti (DİH) ve kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve duyuş düzenleme güçlüğü (DDG) rolüdür. Duyusal işleme hassasiyeti kavramı 90'lı yıllarda Aron ve Aron (1997: 345) tarafından ortaya konan ve son zamanlarda bir yetişkin mizaç özelliğı olarak oldukça popüler biçimde araştırmalara konu olan bir kavram olmakla beraber, yapılan çalışmalar kapsamında negatif duygulanım ve içe kapanıklık gibi kişilik özellikleriyle bağlantılı ve stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu sonucuna varılmaktadır. Fiziksel, sosyal ve psikolojik sonuçlar doğurduğu öne sürülen duyuşal işleme hassasiyetinin hala farklı yönlerden ve derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 38).

Kaygı; gerginlik hisleri, endişe içerikli düşünceler ve kan basıncında artış gibi fiziksel değişimlerle karakterize olan bir duyuş olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association, 2021). Buna ek olarak; kaygı duygusu, korku, stres, endişe, iç sıkıntısı, panik, huzursuzluk, tedirginlik, rahatsızlık ve telaş gibi birçok sözcükle ifade edilebilmektedir (Schab, 2016: 1). İlgili literatüre bakıldığında; duyuşal işleme hassasiyetinin temelde kaygı ve stres gibi sıkıntı verebilen psikolojik olgularla olan ilişkisinin incelendiğı (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 38) ve araştırma sonuçlarına göre duyuşal işleme hassasiyeti ile kaygı ve stres düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (örn. Ahadi ve Basharpour, 2010: 573; Liss ve ark., 2008: 258; Bakker ve Moulding, 2012: 343).

Kaygı duyarlılığı, Reiss ve McNally (1985) tarafından 'kaygı/korku deneyiminin utanç, hastalık veya daha fazla kaygıya yol açabileceğine dair bir inancı barındıran bilişsel bir bireysel farklılık' olarak tanımlanmaktadır. Kaygı duyarlılığı ayrıca 'korkmaktan korkma' veya 'kaygılanmaktan korkma' olarak da açıklanabilir (Reiss, 1991: 147-151). Bu korkmaktan korkma durumu sosyal dışlanma, ölüm ve/veya psikolojik rahatsızlıklar ile ilgili inanç ve düşüncelerden beslenmektedir (Reiss ve McNally, 1985). İlgili literatür incelendiğinde kaygı duyarlılığının hem patolojik kaygı hem de patolojik olmayan kaygı ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Floyd ve ark., 2005: 1227)

Gratz ve Roemer'a (2004: 42-43) göre duygu düzenleme; hislerin farkında olma ve duyguları anlamlandırma, onları kabullenme, olumsuz duygular deneyimlendiğinde hedefe uygun davranışlar sergileyebilme yeteneği ve dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen yanıtları esnek biçimde düzenleyebilecek duygu düzenleme stratejilerini duruma uygun biçimde kullanabilme becerisini kapsamaktadır. Bu durumda bunlardan herhangi birinin veya tamamının eksikliği bir duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. Literatüre bakıldığında, kaygı ve kaygı bozuklukları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir bağlantı olduğunu gösteren çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır (örn. Cisler ve Olatunji, 2012: 185; Markarian ve ark., 2013: 281; Mennin ve ark., 2007: 298).

Bir yetişkin mizaç özelliği olarak ele alınan ve bugüne kadar kişiliğe dair ortaya atılan kavramların bir kısmıyla ortak yönler barındırsa da genel anlamda başlı başına bir özellik olduğu çeşitli çalışmalar aracılığıyla gösterilen duysal işleme hassasiyetinin kuramsal alt yapısının geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Duysal işleme hassasiyetine sahip olmanın avantajlı yönleri olsa da literatürde çoğunlukla olumsuz tarafları ele alınmıştır. Mevcut çalışmada da görece olumsuz yönüne odaklanılmış ve işlev bozucu bir özellik olarak rolü değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak, duysal işleme hassasiyeti ve kaygı düzeyi yüksek bireylere yönelik kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlükleri de göz önünde bulundurularak terapötik müdahaleler için fikir yürütülebilecektir.

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın konusu, önemi ve amacı üzerinde durulmuştur. Devamında duysal işleme hassasiyeti, kaygı, kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının ilişkisi ilgili literatür ışığında değerlendirilmiştir. Bu kapsamda kavramlar detaylıca açıklanarak literatürde ilgili kavramlar hakkında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir. İkinci kısım tezin yöntem bölümü olup burada araştırmanın ne tür bir modele sahip olduğu, örnekleme, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Üçüncü kısım, bu çalışmanın bulgularını barındırmaktadır. İlgili kavramlara dair katılımcılardan toplanan veriler üzerinde yapılan analiz sonuçları bu kısımda bulunmaktadır. Dördüncü ve son bölüm tartışma kısmı olup; burada araştırma bulguları tekrar vurgulanarak literatür ışığında tartışılmış ve ilgili sonuçların kuramsal bakımdan ne ifade ediyor olabileceğine değinilmiştir. Aynı zamanda sonuçlara yönelik olası açıklamalar tartışılmış ve çalışmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir. Son olarak gelecek

araştırmalara ışık tutması bakımından öneriler paylaşılarak tez çalışması sonlandırılmıştır.

1.1. Duyusal İşleme Hassasiyeti

“Her zaman utangaç biriydim.”, “Herkes benim çok hassas olduğumu söyler.” ya da “Benden daha kötü bir çocukluk deneyimleyenler var. Onlar terapi gereksinimi duymuyorlar, depresif veya kaygılı da değiller. Anlayamıyorum.” cümlelerini terapistler ilk seanslarında danışanlarından sıklıkla duymaktadırlar (Aron, 2011: 1-2). Esasen ‘hassas/duyarlı’ kavramı birçok klinisyenin danışanı için kullandığı bir tabirdir. Örneğin travma ile ilgili bir kitapta (Kalsched, 1996: 11-12) “Birçok vakada bu hastalar erken yaşam dönemlerinde yüksek hassasiyetleri nedeniyle bazı akut ve birikimli duygusal travmaya maruz kalmış son derece akıllı ve hassas bireylerdi.” cümlesiyle aktarılmaktadır. Ancak kimse yaygın biçimde kullanılan bu terimi tanımlama girişiminde bulunmamıştır (Aron, 2011: 2).

Duyusal işleme hassasiyeti (DİH); Aron ve Aron (1997: 361-364) tarafından yürütölen niceliksel ve niteliksel araştırmalar sonucunda geliştirilen ve temelde bireylerin fiziksel ve sosyal etkileşim alanlarındaki içsel (acı, ağrı, açlık vs.) veya dışsal (parlak ışık, yüksek ses, keskin koku vs.) uyaranları algılama, bunları yorumlayarak tepki verme yetilerindeki hassasiyet olarak açıklanan kalıtsal bir yetişkin mizaç özelliğini ifade eden bir kavramdır. ‘Hassasiyet’, ‘yüksek hassasiyet’ ve ‘duyusal işleme hassasiyeti’ uyaranlardaki inceliklerin farkındalığı kadar, çok fazla uyaranla boğulmuş olma potansiyelini de ifade etmektedir.

Kendi kavramsallaştırmalarına ek olarak; Aron ve Aron (1997: 361), çevresindeki detayları ve değişiklikleri diğerlerine nazaran daha hızlı fark etme, güçlü ve yoğun uyaranlardan çok fazla rahatsızlık duyma ve duygusal anlamda aşırı yüklö olaylardan (olumlu veya olumsuz) daha fazla etkilenerek bunun gibi olay veya durumlara aşırı hassasiyet sergileme gibi davranış örüntülerinin fazla olduğu bireyleri aşırı hassas kişiler olarak tanımlamıştır. Duyusal işleme hassasiyeti görece yüksek olan bu bireylerin toplumun yaklaşık %20’sini meydana getirdiği ilk araştırmalar tarafından gösterilmiştir (Aron ve Aron, 1997: 345). Daha güncel araştırmalarda ise bu oranın %30 civarlarında olduğu (Lionetti ve ark., 2018: 24) ve genel anlamda %20-35 aralığında değiştiği (Pluess ve ark., 2018: 51) öne sürölmektedir. Bu kişilerdeki

hassasiyet durumunun bireylerin içsel veya dışsal uyaranları işlemlerinde meydana gelen hassasiyet farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu ifadeyle bireylerin duyu organlarındaki bir farklılığa değil, aksine duyu bilgisi beyne iletilirken ve burada işlenirken meydana gelen şeye atıfta bulunmaktadır. Duyusal eşiklerinin düşük olması, uyarıyı daha hızlı algılama ve yoğun ve uzun uyarılmaya daha düşük tolerans gösterme bu bireysel farklılığı ortaya koyabilmektedir (Aron ve Aron, 1997: 347).

Yüksek duyarlı bireylerin bu özelliği çoğunlukla duyu işleme bozukluğu ile karıştırılabilmektedir (Aron, 2011: 3-4). Oysa duyu işleme bozukluğu, duyu organları aracılığıyla alınan uyaranların algılanması, ayırt edilmesi ve düzenlenmesi işlemlerinde deneyimlenen eksiklik olarak açıklanan bir nörolojik bozukluk iken; duyu işleme hassasiyeti bireyin merkezi sinir sisteminde var olan bir yetersizlik veya bozukluktan değil, yalnızca bilişsel süreçlerinin diğer bireylere nazaran daha hassas işlev göstermesinden kaynaklanmaktadır. Duyu organlarına gelen bilginin dikkatlice işlenmesindeki stratejiden ileri gelen bu hassasiyet, bireyin hareket etmeden önce durması, ince ayrıntılara karşı farkındalığının yüksek olması ve hatta kolayca aşırı uyarılması ile sonuçlanabilmektedir.

Duyu işleme hassasiyetinin bilişsel sorunlardan ve diğer kişilik özelliklerinden ayırt edilerek daha iyi tanımlanması adına dört temel karakteristiğine vurgu yapılmaktadır (Aron, 2011: 103; Aron ve ark., 2012: 268-272). Bunlar (a) uyarıcı hassasiyeti, (b) davranışın inhibisyonu, (c) işleme sürecinin derinliği ve (d) duyu/fizyolojik tepkiselliklerdir. Uyarıcı hassasiyeti; bireylerin içsel (acı, ağrı, açlık vs.) veya dışsal (parlak ışık, yüksek ses, keskin koku vs.) uyaranlara yönelik tepkisel ve hassas olma durumudur. Mizaç odaklı literatüre bakıldığında uyarıcı hassasiyetinin birçok mizaç özelliği için tanımlama ve kavramsallaştırmada kullanılan bir özellik olduğu görülmektedir (örn. Strelau ve Zawadzki, 1995: 207). Bu durum uyarıcı hassasiyetinin duyu işleme hassasiyetinin de önemli bir karakteristiği olduğu savını da desteklemektedir (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 40). İkinci olarak davranışın inhibisyonu kavramı; Gray (1981: 261; 1990, 283-285; 1991: 122-126) tarafından öne sürülen ve kişiliğin ödül ve ceza mekanizmalarına dayanarak temelde davranışsal aktivasyon sistemi (DAS) ve davranışsal inhibisyon sistemi (DİS) bağlamında şekillendiğini belirten bir kişilik kuramından ileri gelmektedir. Bu kısım gelecek bölümlerde daha ayrıntılı bir biçimde ele alınmaktadır.

Duyusal işleme hassasiyetinin dört temel karakteristiğinden üçüncüsü işleme sürecinin derinliğidir. Bu özellik aşırı hassas bireylerde oldukça temel özelliklerden biri olarak göze çarpmaktadır. Bu kişilerin ayırt edilmesi zor olabilecek ayrıntıları bile kolayca fark edebilmesi, karmaşık uyaran veya aynı anda yerine getirilmesi gereken birden fazla görevin onların bilişsel yüklerini çok fazla artırması bu kategoride değerlendirilebilir. Bu durum duyu hassasiyeti yüksek kişilerin sinir sisteminin hassas çalışması ve duyu organına gelen bilginin derin işlenmesinden kaynaklanmaktadır (Aron, 2011: 3-4).

Aron'un (2011: 6-7) kendi araştırmalarına ve hem klinik hem de araştırma mülakatlarındaki deneyimlerine dayanan bilgilere göre aşırı hassas kişilerin tümünde yaygın olan derin işleme sürecinin ayırıcı özelliklerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

- Bir durumda öncelikle kenarda durup, doğrudan dahil olmadan gözlemleyerek keşfetmeyi daha çok tercih etme,
- Ayrıntılara ve küçük değişikliklere karşı farkındalığının yüksek olması,
- Eyleme geçmeden önce her detayı ve muhtemel sonuçları gözden geçirmek isteme,
- Sözsüz işaretlerden edindikleri bilgiler sayesinde başkalarının duygu ve düşünceleri hakkında uyanık olma ve bir durumun başkası üzerindeki muhtemel etkilerini sezebilme,
- Çocukluk veya ergenlikteki kötü çevresel etmenlerden daha olumsuz etkilenme, ancak alışılmadık şekilde destekleyici çevrelerden de diğerlerine nazaran daha fazla kazanç elde etme,
- Çocukluğunda bile sosyal adalet ve çevre konularına alışılmadık bir ilginin olması ve alışılmadık bir şefkatin varlığı,
- Kolayca uyarılma. Başkaları için ne kadar çok uyaran olursa o kadar uyarılma gerçekleşirken, hassas bireylerde hafif uyaranlarla dahi kolayca ve aşırı uyarılma,
- Kabiliyetli, sanatçı ruhlu ve sanata dair tutkulu olma,
- Maneviyata güçlü bir ilgi ve sıklıkla belli bir pratiğin içinde bulunma,
- Başkalarının benzer ancak daha hafif gösterdiği duygusal tepkilerin bu bireylerde daha büyük olması,
- Değişim nedeniyle alışılmadık bir sıkıntı hali,

- Sorulduğunda alışılmadık derecede canlı rüyalar bildirme,
- Fiziksel duyarlılığın olması. Örneğin; hızlı irkilme, acıya, kahve gibi uyarıcılara ve bazı ilaçlara yüksek hassasiyeti olma,
- Temkinli bazen de dolaylı yoldan konuşma,
- Doğayı alışılmadık şekilde iyileştirici ve rahatlatıcı bulma ve onun güzelliğinden daha fazla etkilenme (Aron, 2011: 6-7).

Duyusal hassasiyetin dördüncü ve son temel karakteristiği ise duygusal/fizyolojik tepkiselliktir. Esasen bu özelliğin temelinde bu kişilerin duyusal eşiklerinin düşük olması yatmaktadır. Bu durum duygusal deneyimin diğer bireylere nazaran daha derin ve yoğun yaşanmasına neden olmaktadır (Aron ve ark., 2012: 276).

Son olarak, yapılan ilk çalışmalar kadınların duyusal işleme hassasiyetinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir (Aron ve Aron, 1997: 356-357). Bu bulgular çeşitli çalışmalarla desteklenmiş olup (Benham, 2006: 1436), ülkemizde yapılan çalışmalar da benzer şekilde kadınların erkeklere nazaran daha yüksek duyusal hassasiyet sergilediğini ortaya koymaktadır (Şengül-İnal, 2014: 71; Şengül-İnal ve Sümer, 2017: 204).

1.1.1. Bir Kişilik Özelliği Olarak Duyusal İşleme Hassasiyeti

Kişilik kavramının, bilimsel anlamda incelenmesinde ve açıklanmasında birçok farklı yaklaşımla karşılaşmakta ve üzerinde anlaşılmış genel bir tanımı bulunmamaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2018: 3). Ancak genel manada, kişiliği bir bireyi diğerlerinden ayıran, kişiye özgü, yapılaşmış ve tutarlı özellikler bütünü olarak ele almak mümkün görünmektedir. Bireyler arası bu farklılık kişinin çevresini algılama sürecinde de var olan bir olgu olup, onun ilgi alanlarını, yaşam faaliyetlerini, çevresiyle olan uyumluluğunu, davranışsal ve duygusal tepkilerini oluşturup onlara yön vererek onun mizaç ve kişilik özelliklerinin meydana gelmesinde önemli bir role sahiptir (Dunn, 1997).

Kişilikle alakalı günümüze dek çok sayıda kuram geliştirilmiş ve bu konuda sayısız araştırma yapılmıştır. Aron ve Aron'un (1997) kalımsal bir yetişkin mizaç özelliği olduğunu öne sürdükleri duyusal işleme hassasiyetinin öncü çalışmalarından itibaren çeşitli kişilik kuramlarıyla ilişkisi üzerine de çalışmalar yürütülmektedir. Bu bağlamda duyusal işleme hassasiyetinin bilhassa bağlantılı olduğu kişilik

özellikleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Yapılan ilk çalışmalar duyuşal işleme hassasiyetinin özellikle içe kapanıklık, nörotisizm ve çekingenlikle ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Öte yandan duyuşal hassasiyetin beş büyük kişilik özelliğinden (dışadönüklük/içedönüklük, nörotisizm, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık) içe kapanıklık, nörotisizm ve deneyime açıklık ile ilişkili olabileceği yönünde bulgulara rastlanmaktadır (örn. Ahadi ve Basharpoor, 2010: 570; Smolewska ve ark., 2006: 1269; Sobocko ve Zelenski, 2015: 47).

Duyuşal işleme hassasiyetinin ilişkili olduğu öne sürülen bu kavramlar Eysenck'in kuramında bahsi geçen kişilik kavramları ile örtüşmektedir. Eysenck'in kişilik kuramı güçlü bir biçimde biyolojik ve psikometrik temeller barındırmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2018: 264). Ona göre kişiliğın temel özellikleri çok büyük oranda genetik özelliklerle belirlenmekle beraber, kişiliğın şekillenme sürecinde çevrenin kalıtımla olan etkileşimi de önemli bir role sahiptir (Fulker, 1981: 120). Çalışmalarının başlangıcında kişiliğın iki farklı boyuttan oluştuğunu belirten Eysenck (1976), sonraki yıllarda bu boyutlara psikotizmi de ilave ederek insan kişiliğının nörotisizm-duyuşal kararlılık, içe dönüklük-dışadönüklük ve psikotizm olmak üzere üç temel boyuttan meydana geldiğini ve her bireyin bu boyutlardan her birinde iki uç arasında bir yerde konumlandığını öne sürmektedir.

Eysenck'in kuramına göre nörotisizm düzeyi yüksek bireyler kaygı, huzursuzluk, alınganlık, gerginlik, kararsızlık ve duyuşal davranmaya meyilli olma özellikleri ile karakterizedir. Bu kişiler çabuk öfkelenip üzülebilir, gereğinden fazla duyuşal tepkiler gösterebilir ve tekrar normal hale dönme konusunda zorluklar yaşayabilirler. Bunlara ek olarak nevrotik bireyler sıklıkla sırt ve baş ağrısından şikayetçi olup, endişe ve kaygı benzeri psikolojik problemler deneyimlediklerini bildirirler. Öte taraftan nörotisizm düzeyi daha düşük bireyler ise diğerlerine kıyasla belli bir duyuşal kararlılığı bulunan kişilerdir. Duyuşal dalgalanmaların daha az görüldüğü bu bireylerde beklenmedik tepkilere daha az rastlanmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016: 270).

Dışadönüklük boyutu temelde sosyal, girişken, konuşkan, uyumlu, cana yakın olma ve aktiflik ve liderlik vasıflarıyla karakterizedir. Karakter olarak tipik bir dışadönük diğer insanlarla bir arada olmayı yalnızlığa tercih eder, çok sayıda arkadaşı bulunur ve heyecan verici aktiviteler ilgisini çeker. Şakacı, değışken ve iyimser olmak bu kişilerin diğer göze çarpan özellikleri arasında sayılabilir. Öte yandan diğer uçta bulunan

içedönüklük için ise dışadönüklüğün tersi özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Tipik olarak bir içedönük sayıca az arkadaşına sahip, sessiz, içine kapanık, çekingen ve temkinli olarak tarif edilebilir. Ayrıca bu kişiler genellikle yalnız kalmayı yakın arkadaşları hariç başka insanlarla bir arada olmaya tercih ederler. Dışadönüklere nazaran daha edilgen bir yapıda buldukları söylenebilir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016: 268).

Psikotizm boyutu Eysenck'in (1976) başta yalnızca nörotisizm ve dışadönüklük boyutlarının bulunduğu kuramına daha sonradan eklenmiştir. Kişiliğin bu boyutunda yüksek puanlara sahip olan bireylerin diğerlerine karşı daha isyankâr oluşu, ben-merkezcilikleri ve dürtüsellikleri ön plandadır. Anlayışsızlık, duyarsızlık, bencillik ve saldırganlık bu bireylerin göze çarpan vasıfları arasında bulunmaktadır. Öte yandan psikotizm boyutunda düşük puanlara sahip olan bireyler ise daha empatik, uysal, yardımsever, işbirlikçi ve geleneksel olarak görülen kişilerdir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2018: 273).

Daha önce de bahsedildiği gibi duyusal işleme hassasiyetine ilişkin çalışmaların değindiği kişilik kuramlarından biri de McCrae ve Costa'nın (2005) Beş Faktör Kuramı'dır. McCrae ve Costa da Eysenck'e benzer şekilde kişilik boyutlarının iki uçlu bir yapıda olduğunu ve süreklilik arz ederek normal dağılıma sahip olduğunu iddia etmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2018: 279). Ancak Eysenck'ten farklı olarak kişilik özelliklerinin faktörlenmesi çalışmaları sonucunda kişiliğin nörotisizm, dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk (öz disiplin) olmak üzere beş temel faktörünün bulunduğunu belirtmektedir (McCrae ve Costa, 2005: 46). McCrae ve Costa'nın nörotisizm ile dışadönüklük kavramları Eysenck'in teorisindekilerle örtüşmektedir. Öte yandan açıklık kavramı kendini ifade etmedeki açıklık ile karıştırılmakla birlikte ondan farklı bir anlama sahiptir. Kişiliğin açıklık boyutu, yeni fikirlere, yaklaşımlara ve deneyimlere açık olmak anlamına gelmektedir. Bu boyutun karşı ucunda bulunan deneyime kapalı olan bireyler ise mutlaka savunmacı değildirlere ya da yargılayıcı ve hoşgörüsüz olmak adına dar görüşlü olmak zorunda olmazlar. Bunun yerine onlar tanıdık, gerçek ve somut olanı tercih etmeyle ve deneyimlemeye ilgi duymamayla karakterizedir.

McCrae ve Costa'nın (2005: 46) belirttiği kişilik boyutlarından uyumluluk ise özverili bir alaka, güven ve cömertlik duygularında kendini göstermektedir. Zıttı olan düşük uyumluluk (ya da düşmanlık[antagonism]) katı fikirlilik ve dik başlılıktır. Her ne kadar

uyumlu kişiler düşmanca olanlardan daha kibar olsalar da düşmanlığın da kendince erdemli bir tarafı bulunmaktadır. Örneğin bir cerrahın ameliyatta acımasız olması ya da bir avukatın savunma yaparken agresif olması istenen bir durumdur.

Son olarak kişiliğin sorumluluk (conscientiousness) boyutundan bahsetmek gerekirse, sorumluluğu yüksek bireyler işine saygılı ve öz disiplin sahibi bireylerdir. Ayrıca hırslı ve çalışkan olup zaman zaman işkolik olma noktasına kadar ulaşabilirler. Öte yandan sorumluluk boyutunun zıt ucunda bulunanlar ise daha bezgin, tasasız ve hem kendilerine hem başkalarına karşı daha az titiz olabilmektedirler (McCrae ve Costa, 2005: 46-47).

Bu bağlamda Grimen ve Diseth'e (2016: 7) göre; total duyuşal işleme hassasiyetinin, kişiliğin nörotisizm ve deneyime açıklık boyutu ile pozitif yönlü, dışadönüklük boyutu ile ise negatif yönlü ilişkili olduğu söylenebilir. Duyusal hassasiyetin kolay uyarılma ve düşük duyuşal eşik boyutlarının nörotisizm ile pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu sonucuna varılmaktadır. Aynı zamanda estetik duyarlılık alt boyutunun deneyime açıklık ile pozitif yönlü bir ilişki sergilediği görülmektedir. Buna ek olarak, kolay uyarılma (KU) ve düşük duyuşal eşik (DDE) boyutlarının dışadönüklük ile negatif yönlü ilişkisi olduğu ancak bu ilişkinin zayıf (KU için) ve orta (DDE için) düzeyde olduğu saptanmıştır.

Benzer biçimde duyuşal işleme hassasiyeti alt boyutlarından kolay uyarılma ile nörotisizm arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmasının yanı sıra kolay uyarılmanın nörotisizmi doğrudan yordamakta olduğu gözlemlenmektedir (Ahadi ve Basharpoor, 2010: 570). Kolayca uyarılan bu kişilerin çevresel uyaranlara yönelik dikkati daha yüksek seyretmektedir. (Aron, 2002; Aron ve Aron, 1997; Smolewska ve ark., 2006: 1269). Öte yandan düşük duyuşal eşik ile nörotisizm arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Ahadi ve Basharpoor, 2010: 570). Bu bulgu düşük duyuşal eşikğin olumsuz his ve duygulanımla da ilişkili olduğunu gösteren araştırmalarla uyumlu görünmektedir (Aron, 2002; Aron ve Aron, 1997; Smolewska ve ark., 2006: 1269).

Ahadi ve Basharpoor (2010: 572) aynı zamanda kolay uyarılma ile dışadönüklük arasında negatif bir ilişki bulunduğunu hatta kolay uyarılmanın dışadönüklüğü dolaylı olarak yordamakta olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca estetik duyarlılık ile deneyime açıklık ve sorumluluk boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu ve estetik duyarlılığın bu iki boyutu doğrudan yordamakta olduğu görülmektedir.

Bahsi geçen bulguların Liss ve arkadaşlarının (2008: 258-259) elde ettikleriyle uyumlu tarafları bulunmaktadır. Kolay uyarılan bireylerin karşılaştıkları çevresel uyarana karşı daha temkinli yaklaştıkları ve duyuşsal uyarandan kaçındıkları öne sürölmektedir. Bu kaçınma onların sosyal ilişkilerini sınırlayabilmekte, olumlu duygularını azaltabilmekte ve böylece onları içedönöklüğe itebilmektedir. Ayrıca duyuşsal işleme hassasiyetinin kişiliğın diğere boyutlarıyla (deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk) herhangi bir ilişkisi bulunmamaktadır.

Smolewska ve arkadaşlarına (2006: 1269) göre duyuşsal hassasiyetin alt boyutlarından olan estetik duyarlılık ile beş büyük kişilik boyutundan deneyime açıklık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Öte taraftan düşük duyuşsal eşik ve kolay uyarılmanın daha çok nörotisizm ile bağlantılı olduğu görölmektedir. Buna benzer şekilde, estetik duyarlılığı yüksek bireylerin pozitif duygulanımı daha fazla belirttikleri, daha az nevrotik oldukları, daha fazla vicdanlı ve deneyime açık oldukları ifade edilmektedir (Sobocko ve Zelenski, 2015: 48). Bu bulgular Aron ve Aron'un (1997) bazı hassas bireylerin ilgilerini devam ettirmek ve geliştirmek için kullandığı estetik duyarlılığı sayesinde iyilik hallerini geliştirebildikleri iddiası ile uyumlu görönmektedir. Bununla beraber literatüre paralel olarak, Gerstenberg (2012: 499) duyuşsal işleme hassasiyetinin kolay uyarılma boyutu ile nörotisizm arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmektedir. Ayrıca kolay uyarılma ile dışadönöklük arasında düşük düzeyde de olsa bir ilişki bulunmaktadır.

Tüm bunlara ek olarak duyuşsal işleme hassasiyetinin zarar verme ihtimali bulunan durumlardan kaçınma olarak tarif edilen zarardan kaçınma özelliğı ile ilişkili olduğu ileri sürölmektedir (Hofmann ve Bitran, 2007; Litch ve ark., 2011; Şengöl-İnal ve Sümer, 2017: 202). Bu bilgilerden yola çıkılarak duyuşsal işleme hassasiyetinin Gray (1991: 122-126) tarafından ortaya atılan Biyopsikolojik Kişilik Kuramı'nın temellerini oluşturan Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS) ve Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS) ile ilişkili olabileceğı, dolayısıyla DİS ve DAS ölçümleri ile aralarında belli korelasyonlar saptanabileceğı düşünölebilir.

Gray'e (1991: 109-122) göre kişilik ve bünyesinde barındırdığı değışkenliklerin birçoğı üç temel sistem tarafından açıklanmaktadır. Bunlar; şartlanılmış ödöl ve cezasızlık işaretlerine olan tepkileri düzenleyen Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS), şartlanılmış ceza ve ödölsüzlük işaretlerine olan tepkileri düzenleyen Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS) ve şartlanılmamış ceza ve ödölsüzlük

işaretlerine karşı verilen tepkileri düzenleyen Savaş ya da Kaç Sistemi'dir. İlk olarak Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS), ödülle ve/veya cezanın ortadan kalkmasıyla bağlantılı koşullu uyarana duyarlı olan kavramsal bir yapıdır. Bu sistemin amacı, sonucunda organizmayı biyolojik pekiştiricilere (örn. yemek, cinsel partner vs.) yaklaştıracak olan davranışları keşfetmeye ve onlara yaklaştırmaya ön ayak olmaktır (Corr ve ark., 1995: 48).

Davranışsal İnhibisyon Sistemi'nin (DİS) ise cezayla ve ödülün bitişiyle bağlantılı koşullu uyarana, aşırı yeniliğe, doğuştan gelen korku uyarana (örn. yılan, ceset vs.) ve yüksek yoğunluklu uyarılara karşı duyarlı olduğu söylenebilir. Bahsi geçen uyarılar tarafından aktifleştirildiğinde, DİS devam eden davranışı sekteye uğratan davranışsal inhibisyonla beraber, uyarılma ve dikkatte bir artışa neden olmaktadır. Bu sistemin amacı, cezaya sebebiyet vermesi beklenen davranışın bastırılmasıdır (Corr ve ark., 1995: 48).

Son olarak psikotizmin temeli olarak görülen Savaş ya da Kaç Sistemi, ceza veya organizmaya hayal kırıklığı yaşatan ödülsüzlükle bağlantılı bir uyarı tarafından aktive edildiğinde savunmacı bir yanıt, saldırganlık veya kaçma davranışı üretmektedir. Bu sistemin aktivasyonu sonucu organizmaya savunmacı bir saldırganlık yani dövüşme için öfke eşlik ederken, kaçma durumlarında panik duygusu ortaya çıkmaktadır. Kaçma ya da dövüşmeden hangisinin gerçekleşeceği ise çevresel şartlara bağlıdır. Eğer kaçmak mümkün ise organizma derhal kaçmakta, ancak kaçamayacak durumda ise o zaman dövüşmekte/savaşmaktadır. Bu iki davranış arasındaki karşılıklı değişimler oldukça hızlı olmaktadır (Corr ve ark., 1995: 48).

Gray'in kuramına göre, içedönüklük güçlü bir DİS ve zayıf bir DAS varlığının yansıması iken, dışadönüklük ise zayıf bir DİS ve güçlü bir DAS varlığının göstergesidir (Derryberry ve Reed, 1994: 1138). Dışadönükler DAS bakımından daha güçlü olduklarından ötürü ödül sinyallerine yönelik daha duyarlı olabilmektedirler. Bu ödül duyarlılığı ise daha gelişmiş bilgi işleme ve olumlu uyarana maruz kaldıklarında olumlu duygulanımlarının daha fazla yükselmesi şeklindedir. Öte yandan benzer şekilde nörotisizm boyutunun ise DİS gücündeki bireysel farklılıklara yansıdığı düşünülmektedir. Bu nedenle nevrotik bireyler duygusal kararlılığı olan bireylere nazaran ceza sinyallerine daha duyarlı olabilmektedir (Lucas ve Diener, 2008: 808).

Benzer biçimde ülkemizde üniversite öğrencilerinin örneklem olarak alındığı bir çalışmaya göre, Davranışsal İnhibisyon Sistemi duyarlılığı, duyuşal işleme hassasiyetini güçlü bir biçimde yordamaktadır (Şengül-İnal ve ark., 2018: 509). Öte yandan görece zayıf bir bağlantı olsa da Davranışsal Aktivasyon Sistemi duyarlılığı ile duyuşal hassasiyet ilişkisi ulaşılan bulgular arasında yer almaktadır. Ayrıca cinsiyet ve DİS/DAS etkisi kontrol edildiğinde beş büyük kişilik özelliğinin duyuşal işleme hassasiyetini yordadığına yönelik bulgu önceki araştırmalara paralellik göstermektedir. Nörotisizm ve deneyime açıklığın duyuşal işleme hassasiyeti ile pozitif, dışadönüklüğün ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bir diğere ifadeyle, yüksek düzeyde nevroitik, deneyime açık ve içedönük bireyler çevresel uyaranlar tarafından kolayca uyarılmaya daha meyillidirler. Nörotisizm olumsuz duyguları daha yoğun deneyimlemeyle ilişkili olduğundan bağlamsal ve duygusal işaretlere yönelik artan bir dikkatle sonuçlanabilmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen ve literatürle oldukça benzer olan bu bulgulardaki güçlü ilişkiler aslında duyuşal işleme hassasiyetini tanımlamada özellikle nörotisizm, dışadönüklük ve deneyime açıklığın kültürden bağımsız bir kişilik özelliği kriteri olarak ele alınabileceğini göstermektedir (Şengül-İnal ve ark., 2018: 509).

Ayrıca hem bağlanma hem de kişilik özelliklerinin duyuşal hassasiyet ile DİS/DAS ilişkisinde güçlü aracılık etkilerinin bulunduğu belirtilmektedir. Daha açık bir ifadeyle, Davranışsal İnhibisyon Sistemi duyarlılığı ile duyuşal işleme hassasiyeti ilişkisinde bağlanma kaygısı, nörotisizm, deneyime açıklık ve dışadönüklüğün aracı rolü bulunmaktadır (Şengül-İnal ve ark., 2018: 509). Halihazırda çok sayıda araştırma davranışsal inhibisyonun, sosyal kaygı (örn. Kagan ve ark., 1999: 209) ve sosyal fobiyi (örn. Hayward ve ark., 1998: 1308) içeren kaygı belirtilerinin çeşitli biçimlerine katkı sağladığını göstermektedir. Örnek gösterilen bu araştırmalar çocuklarla yürütölen çalışmalar olmasına rağmen, yetişkinlikteki duyuşal işleme hassasiyeti kişilik özelliğinin oluşumuna katkı sağlayan altta yatan mekanizmaları anlamak bakımından önemli bir adım olarak görölebilir (Şengül-İnal ve ark., 2018: 509).

Benzer şekilde Japonya'da elde edilen sonuçlar Batı toplumunda yürütölen çalışmaların bulguları ile paralellik göstermektedir (Yano ve Oishi, 2021: 8). Bir diğere ifade ile, duyuşal işleme hassasiyetinin, Davranışsal İnhibisyon Sistemi aktivasyonu ile pozitif yönlü ve güçlü bir ilişkisi varken, Davranışsal Aktivasyon Sistemi aktifliği ile daha zayıf bir ilişkisi bulunmaktadır. Bununla beraber

katılımcıların Duyusal İşleme Hassasiyeti ölçeğinde aldıkları puanlarına göre düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayrıldığı çalışmada, duyuşal duyarlılığı yüksek bireylerden oluşan grubun hem Davranışsal İnhibisyon Sistemi hem de Davranışsal Aktivasyon Sistemi puanlarının diğer gruplara nazaran daha yüksek olduğu görölmüştür.

Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda; duyuşal işleme hassasiyetinin birçok kişilik özelliği ile belirgin şekilde benzeşmesinin yanı sıra onlardan bağımsız bir kavram olması Aron ve Aron (1997) tarafından vurgulanan noktalardan biri olarak göze çarpmakta ve devamında gelen araştırmalar da bu iddiayı güçlendirmektedir. Duyusal işleme hassasiyeti ile nörotisizm, içedönüklük ve olumsuz duygulanım arasında yalnızca zayıf veya orta düzeyde ilişki bulunması duyuşal hassasiyetin bu kavramlardan ayrı bir özellik olduğunu göstermektedir (Sobocko ve Zelenski, 2015: 48). Aynı şekilde, DİS/DAS aktivasyonu, bağlanma kaygısı ve beş büyük kişilik özelliğinin, bir kişilik özelliği olarak duyuşal işleme hassasiyetinin üçte birini bile açıklamaması aslında ayrı bir yetişkin kişilik özelliği olduğunun göstergelerinden biridir (Şengül-İnal ve ark., 2018: 510).

1.1.2. Biyolojik Açıdan Duyusal İşleme Hassasiyeti

Kişiliği anlamada psiko-fizyolojik değişkenlerin önemli bir rolü bulunmaktadır (Eysenck, 1994: 155). Genetik faktörler birçok kişilik özelliği ve tipinde fenotipik varyansın yarıdan fazlasını oluşturmaktadır. Ancak DNA doğrudan davranışı etkileyemeyip bunu yalnızca nöroanatomik yapılar, fizyolojik süreçler, enzim ve hormon üretimi ve benzer biyolojik fenomenler üzerinde bir etki oluşturma yoluyla yapabilmektedir. Duyusal işleme hassasiyetinin doğuştan getirilen bir kişilik özelliği olarak görülmesi nedeniyle araştırmacılar bu özelliğin çeşitli biyolojik faktörlerle olan ilişkisini araştırmaya yönelmektedir (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 46).

Çevresel uyaranlara yönelik yüksek duyarlılıkla karakterize olan (Aron ve Aron, 1997) ve nörotisizm ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle ilişkili bulunan (Smolewska ve ark., 2006) duyuşal işleme hassasiyetinin daha çok 5-HTTLPR genotipi ile bağlantılı olabileceği düşüncesinden yola çıkılmaktadır (Licht ve ark., 2011). Araştırma bulguları yaş, cinsiyet, psikolojik sıkıntı ve kişilik özelliklerinden nörotisizm, deneyime açıklık ve dışadönüklük etkisi kontrol edildiğinde dahi bir

serotonin taşıyıcı gen olan 5-HTTLPR geninin kısa formu ile duyuşal duyarlılığın ilişkiş bulunduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca duyuşal işleme hassasiyetinin serotonin sisteminde yaygın bir polimorfizmin homozigotik durumuyla da bağlantılı bir psikolojik profil çizdiği gösterilmektedir. Benzer biçimde Chen ve arkadaşları (2011: 7-8) da dopamin sistemiyle alakalı polimorfizmleri test ederek duyuşal işleme hassasiyeti özelliği ile alakalı olan birtakım polimorfizmler (örn. TH, DbH, SLC6A3, DRD2, NLN, NTSR1, NTSR2) tespit etmiştir. Elde edilen bu sonuçlar sentez, indirgeme/iletme, reseptör ve modülasyon gibi dopamin alt sistemlerinin bu kişilik özelliği bağlamında davranışsal farklılıklara katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bunlara ek olarak Chen ve arkadaşları (2015: 1) dopamin sisteminde duyuşal işleme hassasiyeti üzerinde etkisi olan 10 bölge tespit etmiştir.

Duyuşal işleme hassasiyetinin biyolojik faktörlerle ilişkinin incelenmesi yalnızca gen çalışmalarıyla kalmayıp, birtakım görüntüleme cihazlarıyla beyin bölgeleri de incelenmektedir. Bu konudaki öncü çalışmalardan birinde farklı kültürlerden oluşan katılımcılara bağlama dayalı (Asya kültürünün alışık olduğu) ve bağlamdan bağımsız (Amerika kültürünün aşına olduğu) yargılarda bulunmaları gereken görsel uyarılar sunulmakta ve bu esnada beyinde oluşan nöral yanıtların nasıl değiştii fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) cihazı vasıtasıyla incelenmektedir (Aron ve ark., 2010: 224). Çalışmada yer alan görsel-mekansal görevlerde (visuo-spatial tasks) kültür aşinalığının dışındaki uyarılar bakımından fark göstermeyen katılımcıların hepsinde beyinlerinin dikkat ve işleyen belleğe ilişkin bölgeler olan frontal ve parietal lobların aktifleştii gözlemlenmektedir. Öte yandan kültürel olarak alışık oldukları uyarana maruz kaldıklarında duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin kültürel etkiyi aşıp verilen uyarıcıya dikkatinin daha yüksek seviyede olduğu gösterilmektedir. Bir başka deyişle duyuşal duyarlılığı yüksek bireyler düşük olan bireylere nazaran daha az kültürel farklılık sergilemektedir.

Duyuşal işleme hassasiyetinin biyolojik alt yapısını araştırma bağlamında, katılımcılar değişimi tespit etme görevinin bulunduğu testlere tabi tutulurken bir yandan da fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) cihazı vasıtasıyla beyin aktivasyonları gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda bu görevler esnasında duyuşal duyarlılığı yüksek bireylerin beyinlerinin üst düzey görsel işleme bölgelerinin (örn. sol oksipitotemporal, bilateral temporal ve orta ve arka parietal bölgeler) daha fazla aktivasyon gösterdiği görülmektedir. Ayrıca elde edilen bulgular

hassas bireylerin görevleri yerine getirme sırasında daha uzun zamana ihtiyaç duyarken yanıtların doğruluğu/isabetliliği bakımından hassas olmayan bireylerden farklılaşmadıklarını ortaya koymaktadır (Jagiellowicz ve ark., 2011: 38). Benzer bir çalışma ise bu bulguların aksine duyusal duyarlılığı yüksek bireylerin diğerlerine göre daha az zamana ihtiyaç duyduğu halde daha başarılı yanıtlar verdiklerini göstermektedir (Gerstenberg, 2012: 499). Ancak bu durum ikinci çalışmada katılımcılardan nispeten daha kolay bir görevin tamamlanma beklentisinin olmasına bağlanmaktadır. Jagiellowicz ve arkadaşlarının (2011: 45-46) elde ettiği bu sonuçlar, duyusal duyarlılıkla yakından ilişkili bulunan kişilik özelliklerinden nörotisizm ve içedönüklük değişkenleri kontrol edildiğinde de devamlılık göstermektedir. Daha açık bir ifadeyle bulgular, temel kişilik değişkenlerinin de ötesinde duyusal işleme hassasiyetinin beyin fonksiyonlarında tek başına etkisi olduğuna işaret etmektedir.

Duyusal işleme hassasiyetinin çevresel ve sosyal uyaranlara duyarlı olmasının yanı sıra yüksek duyarlı bireylerin diğerlerinin duygu durumlarından da güçlü bir biçimde etkilendiği bilinmektedir. Bundan yola çıkarak Acevedo ve arkadaşları (2014: 580) çalışmalarında bu kişilerin diğerlerinin duygu ifadesi karşısında beyinlerindeki değişimi fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) cihazı yardımıyla incelemektedir. Bu bağlamda katılımcılara romantik partnerlerinin ve yabancıların pozitif, negatif ve nötr yüz ifadelerinin olduğu fotoğraflar gösterilmektedir. Beklenildiği gibi, yüksek duyarlı bireylerin mutlu ve üzgün yüz ifadeleri gördüklerinde farkındalık, duyusal bilgiyi bütünleştirme, empati ve eylem planlamadan sorumlu beyin bölgelerindeki aktivasyon daha fazla olmaktadır. Ayrıca bu kişilere partnerlerinin fotoğrafları ve mutlu yüz fotoğrafları sunulduğunda ödüllendirme süreciyle ilişkili olduğu bilinen ve dopamin bakımından zengin olan ventral tegmental bölge aktivasyonlarının da daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Elde edilen bu bulgular, duyusal işleme hassasiyeti yüksek bireylerin duygusal uyaranlara özellikle de pozitif olanlara daha güçlü yanıtlar verdiğini öne süren Jagiellowicz ve arkadaşlarının (2016: 185) sonuçları ile oldukça örtüşmektedir.

Duyusal işleme hassasiyeti üzerine yapılan en güncel araştırma sonuçlarından biri Dimulescu ve arkadaşları (2020: 32) tarafından ortaya konmuştur. Çalışma kapsamında katılımcılar karanlık bir odaya alınarak gözlerini kapatmaları, hareketlerini en aza indirmeleri ve dinlenmeleri istenmektedir. Bu sırada elektroensefalografi (EEG) yöntemiyle beyin aktivasyonları incelenerek

kaydedilmektedir. Araştırma bulguları yüksek duyarlı bireylerin tüm frekans bantlarında daha yüksek mutlak güç gösterdiği tespit edilmekte ve bu durum onların kortikal piramit hücrelerinde yüksek aktiviteye işaret etmektedir. Bu yüksek aktivasyon aynı zamanda “dur ve kontrol et” stratejisini de açıklar niteliktedir. Duyusal işleme hassasiyeti yüksek bireyler ayrıca delta bandındaki göreceli gücün yüksekliği ve alfa bandındaki göreceli gücün düşüklüğü ile de duyuşsal duyarlılığı düşük olanlardan ayrılmaktadır. Bu durum hassas bireylerin dikkatlerini dış çevreden içsel dünyalarına daha kolay çevirebilmelerinin yanı sıra daha derin işleme sürecini de açıklamaktadır. Bununla beraber delta ve alfa gücündeki bu farklılıkların, hassas bireylerdeki dışsal ve aşırı uyarılmaya neden olan uyarınları bastırmaya yönelik içsel süreçlere tekrarlayan bir dikkat kesilmeyle bağlantılı nöroplastik değişimlerden kaynaklanabileceği düşünölmektedir (Dimulescu ve ark., 2020: 32).

Beyin görüntöleme çalışmaları duyuşsal işleme hassasiyetinin birtakım psikolojik problemlerden (örn. otizm spektrum bozukluğu, şizofreni ve travma sonrası stres bozukluğu gibi) nasıl ayrıştırılabileceği yönünde de bilgiler sunmaktadır (Acevedo, 2018: 3). Bahsi geçen hastalıklarda aktifleşmediği gözlemlenen beyin bölgelerinde duyuşsal hassasiyeti yüksek bireylerin nöral aktivasyonunun olduğu verisi elde edilmektedir. Bu bölgeler; ödöl (yalnızca pozitif uyarınl karşıısında), hormon dengesi, sakinlik, empati, özyansıtımlı düşünme (self-reflective thinking) ve öz-kontrolden sorumlu beyin bölgeleri olup, bulgular hassas bireylerin sahip olduğu gelişmiş vicdanlılık, empati ve derin işleme gibi temel bazı özelliklerinin kaynağını açıklığa kavuşturmaktadır.

Ayrıca kolay uyarılmanın beyinciğin sağındaki gri madde hacmi ile pozitif yönlü, sağ dorsal anterior singulat korteksindeki gri madde hacmi ile ise negatif yönlü ilişkili olduğu görölmektedir (Wu ve ark., 2021: 1). Bu bölgelerdeki yapısal farklılıklar kolay uyarılma düzeyleri yüksek kişilerin sıklıkla yoğun duyuşsal tepkiler deneyimlemesinin sorumlusu olabilmektedir. Duyusal hassasiyeti artıran muhtemel sinirsel mekanizmalar, duyuş işleme ve farkındalık (örn. insula), (öz)yansıtma (örn. prefrontal korteks, beynin dörtgen lopçuğu) ve algı (örn. duyuş korteksleri) ile ilişkili olan beyin bölgelerinin aktivitesini yükseltmektedir. Göröldüğü gibi duyuşsal işleme hassasiyetinin temelinde genetik farklılıklar bulunabildiği gibi aynı zamanda bazı sinirsel mekanizmalar da bu mizaç özelliğinden sorumlu olabilmektedir (Homberg ve ark., 2016: 478). Bu sonuçlar duyuşsal işleme hassasiyetinin

kalıtsal bir kişilik özelliği olduğunu desteklese de genetik faktörlerin etkisini çevresel faktörlerden kolayca ayırt etmek mümkün görünmemektedir. Bu nedenle bir sonraki bölümde duyuşal duyarlılığın çevresel etkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmalara yer verilecektir.

1.1.3. Çevresel Duyarlılık ve Duyusal İşleme Hassasiyeti

Son zamanlarda oldukça popülerleşen ve çok sayıda çalışmanın konusu olmaya başlayan gen-çevre etkileşimi Dick (2011: 384-385) tarafından genlerin çevresel şartlara bağılı olarak ve/veya çevrenin genetik özelliklere göre şekillenerek bir durum üzerinde etkisinin bulunması olarak açıklanmaktadır. Gen-çevre etkileşimi derken genellikle hem genlerin hem çevrenin önemli olduğu kastedilmektedir. İstatistiksel açıdan muhakkak bir etkileşim olmak zorunda değildir, bilakis hem genlerin hem çevrenin temel etkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Bu durum aynı zamanda birinin etkisinin diğeri hesaba katılmadan anlaşılamayacağını da belirtmektedir. Bu etkileşimler psikoloji literatüründe üç ana görüş çevresinde şekillenmektedir: a) Yatkinlık-stres modeli (Monroe ve Simons, 1991), b) Ayırıcı yatkinlık hipotezi (Belsky ve Pluess, 2009: 885) ve c) Avantajlı hassasiyet modeli (Pluess ve Belsky, 2013: 904). Bu kısımda sırasıyla ilgili görüşler açıklanmakta ve sonrasında duyuşal işleme hassasiyeti kavramının dahil edildiğı çalışmalara yer verilmektedir.

Yatkinlık-stres ya da ikili risk modeli, risk oluşturabilecek olan bazı kişilik özelliklerine sahip bireylerin olumsuz çevresel şartlarda yetiştiklerinde, bu riskli birtakım özellikleri bulunmayan bireylere nazaran olumsuz etkilere daha açık olabileceğini ifade etmektedir (Belsky ve ark., 2007: 300). Yaygın görüşe göre, bu “zor” mizaçlı çocuklar, ya da “kırılganlık genlerini”/ “riskli gen çiftlerini” taşıyan bireyler stres etkenine maruz kaldıklarında yetersiz gelişmeye veya yetersiz işlev göstermeye, örneğin bir psikopatolojik durum geliştirmeye daha yatkin olmaktadırlar. Nitekim yüksek düzey negatif duygulanım sergileyen bebek ve çocukların düşük kaliteli bir ebeveynlikle yetiştirildiklerinde diğeri çocuklara göre daha problemlerli bir gelişim riski altında olması ikili risk modelini desteklemektedir (Belsky ve Pluess, 2009: 885). Benzer biçimde Belsky ve arkadaşları (1998: 301) negatif duygulanım skorları yüksek olan ve en az düzeyde destekleyici bir ebeveynlikle karşılaşılan on iki aylık bebeklerin iki ve üçüncü yılları boyunca dışsallaştırma problemlerinin daha fazla

olduğunu ifade etmektedir. Öte yandan Hollanda’da Tük göçmenlerle yapılan bir çalışmada iki yaşındaki çocukların zor mizaçlı oluşlarının bir yıl sonraki saldırganlık seviyelerini yordamakta olduğu gösterilmiştir. Araştırmanın ikili risk modelini destekleyen en önemli bulgusu ise; bu zor mizaçlı çocukların pozitif ebeveynlikten yoksun olmalarının onları diğer çocuklara nazaran daha olumsuz düzeyde etkilemesinin yanı sıra, pozitif ebeveynliğin fazla oluşunun da onlara diğerleri kadar fayda sağlamamasıdır. Bir diğer ifade ile, olumsuz çevresel koşulları bu çocuklar üzerinde diğerlerine göre daha büyük bir etki oluştururken, olumlu koşullar aynı düzeyde bir etki bırakmamaktadır (Yaman ve ark., 2010: 208).

Ayırıcı yatkinlik hipotezi ise bazı bireylerin hem olumlu hem de olumsuz çevresel koşullar karşısında daha fazla şekillenebilir ve etkiye açık olduğunu ifade etmektedir (Belsky ve Pluess, 2009: 885; Pluess ve Belsky, 2012: 3). Diğer bir deyişle bu bireyler, yatkinlik-stres modelinin ortaya attığı gibi yalnızca olumsuz durumların negatif etkilerine değil, bilakis destekleyici ve zenginleştirici deneyimlerin hatta sıkıntılı bir durumun olmamasının bile pozitif etkilerine diğer bireylere nazaran daha duyarlı ve açıktırlar. Kochanska ve arkadaşlarının (2007: 222) yürüttüğü çalışmanın ilk kısmında 22-33 aylık bebeklerin ürkekliği, ebeveynlerinin güce dayalı disiplini ile çocuk-ebeveyn arasındaki pozitif ilişkinin bebekler 56 aya geldiklerinde nasıl değiştiği incelenirken, diğer kısmında ise 7-15 aylık bebekler ve ebeveynleri için aynı değişkenlerin değişimi bebekler 25 aylıkken yeniden gözlemlenmiştir. Ayırıcı yatkinlik hipotezini destekler biçimde, olumlu bir ilişkiyle bakım verilen nispeten korkulu ve ürkek bebeklerin diğerlerine nazaran kurallara daha uyumlu davranışlar geliştirdiği, yüksek düzeyde güce dayalı disiplinle yetişen benzer niteliklere sahip bebeklerin ise görece daha az ürkek olanlara kıyasla daha düşük sosyal uyum sergiledikleri gösterilmektedir. Bunu destekler biçimde, bebekliğinde zor mizaçlı olan çocuklar düşük kalitede bakım aldıklarında diğerlerine göre daha fazla davranış problemi sergilerken, iyi kalitede bakım gören zor mizaçlıların nispeten kolay mizaçlı çocuklara nazaran daha az davranış problemi geliştirdiği görülmüştür (Pluess ve Belsky, 2009: 396).

Son olarak avantajlı hassasiyet modeli ise diğer iki modelden farklı bir noktaya dikkati çekmektedir. Bu model bazı bireylerin destekleyici ve zenginleştirici bir çevrenin faydalarına diğer bireylere göre daha duyarlı olduğunu, ancak öte yandan bağlamsal güçlüklerin olumsuz etkilerine daha açık olmadıklarını ifade etmektedir. Bir diğer

ifadeyle, bu bireylerin deneyim ve çevresel maruziyetlere yönelik gelişimsel yanıtlarındaki bireysel farklılıklar özellikle destekleyici ve olumlu şartlar altında ortaya çıkmaktadır (Pluess ve Belsky, 2013: 904). Nitekim Bradley ve Corwyn (2008: 128) zor mizaçlı çocukların duyarlı bir ebeveynlikten, duygusal güvenliğin, olumlu duygulanımın ve yararlı becerilerin genellikle desteklendiği deneyimlerden ve üretken aktivitelerden diğer çocuklara nazaran daha olumlu etkilendiklerini, bu çalışma özelinde bu çocukların daha az dışsallaştırma davranışı sergilediklerini öne sürmektedir. Aslında sert bir ebeveynlik tarzından bu çocukların da olumsuz etkilenmesine rağmen bu etkilenme zor mizaçlı olmayan çocuklardan ayırt edilecek düzeyde olmamaktadır. Bir başka ifadeyle, zor mizaçlı çocuklar olumsuz çevresel koşullardan etkilenme bakımından diğer çocuklardan farklı bir tablo sergilememektedir.

Aron ve arkadaşlarına (2005: 191-195) göre, duyuşal işleme hassasiyetindeki farklılıklar evrimsel olarak uyum sağlayan, genler tarafından etkilenen ve daha hassas bir merkezi sinir sistemi ile bağlantılı olan bir özellik sergiler. Aynı zamanda duyuşal işleme hassasiyeti bebeklikte sabit bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkar ve daha sonra birey gelişirken deneyimlediği çevresel koşullar tarafından şekillendirilir.

Yatkınlık stres modelini destekler biçimde, olumsuz çocukluk deneyimi aktaran yüksek duyarlı bireylerin daha düşük yaşam doyumu hissettikleri gösterilirken, olumlu çocukluk deneyimi olan bireyler arasında herhangi bir fark saptanmamaktadır. Bu sonuç yüksek hassasiyet sahibi bireylerin olumsuz tecrübelerle daha duyarlı olduğunu, bu deneyimlerden düşük duyarlı bireylere göre daha fazla olumsuz etkilendiğini göstermektedir (Booth ve ark., 2015: 24).

Çevresel uyarılara bu denli duyarlı olan yüksek hassasiyet sahibi bireylerin elbette ki hem olumlu hem de olumsuz çocukluk deneyimlerine oldukça hassas olması da şaşırtıcı değildir. Yapılan çalışmalar yüksek duyarlı bireyler olumsuz bir çocukluk deneyimlediğinde daha utangaç olurken, aksine iyi bir çocukluk geçirdiklerinde de onların düşük duyarlılığa sahip bireylere göre daha da az utangaçlık sergilediklerini göstermektedir. Aynı zamanda yüksek hassasiyet sahibi bireyler olumsuz çocukluk ortamı deneyimler ise özellikle negatif duygulanıma daha meyilli olmaktadır. Bununla beraber ne kadar olumsuz ebeveynlikle yetiştirilirler ise o kadar yüksek düzeyde utangaçlık ve olumsuz duygulanım sergilemektedirler. Bu bireylerin çocukluklarındaki ortam kötüleştiğçe yetişkinlik yaşamlarındaki utangaçlık

düzeylerinin artması da araştırmanın önemli bulguları arasındadır. Görüldüğü gibi araştırmalar utangaçlık için ayırıcı yatkinlik hipotezini kuvvetlendirirken, negatif duygulanım değişkeni için yatkinlik stres modelini desteklemektedir (Aron ve ark., 2005: 191).

Benzer biçimde, duyuşal işleme hassasiyeti yüksek ergenler yalnızca olumsuz yaşam olaylarından değil olumlu deneyimlerden de diğer ergenlere nazaran daha fazla etkilenmektedir. Bir diğer ifadeyle, olumsuz yaşam olayları deneyimleyen yüksek duyarlı ergenler düşük duyarlı ergenlere göre daha düşük sosyo-duyuşal iyi oluş bildirirken, olumlu yaşam olayları deneyimleyenler diğerlerine kıyasla daha yüksek sosyo-duyuşal iyi oluş aktarmaktadır. Bu sonuçlar aslında duyuşal işleme hassasiyetinin bir kırılgnalık (vulnerability) faktörü değil de bir duyarlılık/hassasiyet (susceptibility) faktörü olduğuna işaret etmektedir (Iimura, 2021: 2).

Öte yandan okul bazlı depresyon önleme programının duyuşal işleme hassasiyeti yüksek öğrencilerde düşük olanlara kıyasla daha faydalı olduğu, bir diğer ifadeyle bu öğrencilerin çalışma sonundaki depresyon düzeylerinin duyuşal hassasiyeti az olanlara göre daha düşük seviyede seyrettiği belirtilmektedir. Ancak duyuşal işleme hassasiyeti düşük öğrenciler üzerinde depresyon önleme programının herhangi bir etkisinin olmadığı göze çarpmaktadır (Pluess ve Boniwell, 2015: 40). Benzer şekilde Nocentini ve arkadaşlarının (2018: 6-8) çalışmasında dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerine uygulanan zorbalık karşıtı program neticesinde yüksek duyarlılığa sahip öğrencilerin diğerlerine nazaran davranışsal ve zihinsel sağlık açısından bu programdan daha fazla faydalanması beklenmiştir. Çalışma sonuçları programın tüm örneklem üzerinde zorbalık davranışları ve zihinsel sağlık sonuçları üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koysa da yüksek duyuşal işleme hassasiyeti olan erkek çocukların mağduriyet ve içselleştirme problemleri üzerindeki olumlu etkilerine daha duyarlı olduklarını göstermektedir. Öte yandan düşük duyuşal duyarlılığa sahip erkek çocukların mağduriyet ve içselleştirme problemleri bakımından programdan fayda göremediği göze çarpmaktadır. Çalışma bulgularının avantajlı hassasiyet modelini açıkça destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak, düşük duyuşal işleme hassasiyeti olan bireylerin olumsuzluklar karşısında dayanıklı olabildiği gibi bir müdahalenin olumlu etkilerine yönelik dirençlerinin de dezavantajlarıyla karşılaşabildiklerini söylemek mümkün görünmektedir (Nocentini ve ark., 2018: 10; Pluess ve Boniwell, 2015: 45).

Bununla beraber Liss ve arkadaşlarına (2005: 1437) göre, duyuşal işleme hassasiyeti aşırı korumacı ebeveynlikle de yakından ilişkilidir. Aşırı hassas kişiler, ebeveynlerinin onların kendilerine bakamayacaklarına inandıklarını ve bağımlı hale getirmeye çalıştıklarını hatırlamaktadırlar. Aynı zamanda onları bebekleştirmeye çabaladıkları ve büyümelerini istemedikleri de anımsadıkları arasında bulunmaktadır. Yüksek duyarlı çocukların ebeveynleri çocuklarını özellikle hassas ve kırılğan olarak görüp ona uygun bir tavır ve davranış sergilemektedir. Diğer yönden ise ebeveynleri tarafından kendi kendine bakamayacağı ve korunma ihtiyacı olduğu yönünde mesaj verilen bu bireyler daha yüksek hassasiyet sahibi olmaktadır. Özetle, duyarlılığa yönelik bir yatkınlığın oluşu sonuçta bu duyarlılığı geliştiren bir ebeveyn tutum ve davranışlarına neden olmaktadır.

1.1.4. Duyusal İşleme Hassasiyeti ile İlgili Araştırmalar

Uyarıcılara maruz kalmaya ilişkin yalnızca duyuşal işleme hassasiyeti yüksek kişileri değil, tüm bireyleri ilgilendiren iki önemli kavramdan bahsetmek gerekmektedir: uyarana alışma ve uyarana duyarlılaşma. Uyarana alışma durumu, bir süredir devam etmekte olan veya sıklıkla tekrarlanan uyarana karşı geliştirilen tepkinin azalması olarak ifade edilmektedir (Thompson ve Spencer, 1966: 18). Öte yandan duyarlılaşma ise uyarıcıya karşı gelişen tepkide artışın olması anlamına gelmektedir (Groves ve Thompson, 1970: 441). Aşırı hassas kişiler, uyarana alışma ve duyarlılaşma süreçlerinde diğer bireylerden farklı örüntüler sergileyebilmektedir. Duyusal eşikinin düşük olması sonucu ortaya çıkan duyuşal hassasiyete sahip bireylerin, bu hassasiyete sahip olmayan bireylere nazaran uyarana alışma süresi daha uzun olurken, diğer taraftan uyarana duyarlılaşma süresinin de daha kısa olduğu gözlemlenmektedir (Brown ve ark., 2001: 81).

Esasında aşırı hassas kişiler için uyarıcı hassasiyetinde uyarıcı şiddetinin kritik bir etkisi bulunmamaktadır. Bunun esas nedeni bu kişilerin duyuşal eşik seviyelerinin düşük olmasıdır. Bu yüzden aşırı hassas bireyler normal düzeydeki uyarıcılardan bile yüksek şiddette ve uzun süre boyunca etkilenebilirler. Wachs (2013: 5), aşırı hassas annelerle yaptığı bir araştırmada bu annelerin nesnel değerlendiricilere nazaran ev ortamını daha karmaşık ve kaotik algıladıkları sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla

yüksek uyarıcı hassasiyeti, söz konusu aynı uyaran olduğunda dahi daha fazla uyarılmaya sebebiyet vermektedir.

Duyusal işleme hassasiyeti ile depresyon ilişkisinin incelendiği araştırmalara bakıldığında ise literatürde çelişkili bulgulara rastlanmaktadır (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 45). Neal ve arkadaşları (2002: 361) tarafından duyusal işleme hassasiyeti ile kaygı/panik belirtileri ve sosyal kaygı arasında güçlü bir ilişki tespit edilirken depresyon ile herhangi bir ilişkisinin olmadığı belirtilmektedir. Benzer şekilde duyusal işleme hassasiyeti ve depresyon arasında bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna varan başka araştırmalar da mevcuttur (örn. Meredith ve ark., 2016: 5).

Buna karşın depresyon bir temel psikolojik bozukluk (Liss ve ark., 2005: 1437), akıl sağlığı zayıflığı (Ahadi ve Basharpour, 2010: 572) veya olumsuz duygu durum (Bakker ve Moulding, 2012: 343; Brindle ve ark., 2015: 218) olarak ele alındığında duyusal işleme hassasiyeti ile pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Liss ve arkadaşları (2008: 258) depresyon ile duyusal işleme hassasiyetinin kolay uyarılma ve düşük duyusal eşik alt boyutları ile ilişkinin bulunduğunu, ancak estetik duyarlılık alt boyutu ile ilişkisinin olmadığını, tüm bunlara ek olarak, kalitesiz ebeveyn bakımı alan yüksek düzey hassasiyete sahip bireylerin düşük seviyeye sahip olanlara nazaran depresyon belirtilerini daha fazla gösterdiklerini öne sürmektedir. Öte yandan duyusal işleme hassasiyeti ile depresyon arasındaki ilişkiye yüksek seviye duygusal farkındalık, zayıf duygu düzenleme stratejisi ve olumsuz duygu durumlarına tahammülsüzlüğün kısmi aracılık ettiği görülmektedir (Brindle ve ark., 2015: 214).

Birçok çalışmada duyusal işleme hassasiyeti ile stres arasında pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenmesi nedeniyle, stres etkisinin kontrol edildiği bir çalışmada yüksek düzey duyarlılığa sahip olmanın kişilerin daha fazla hastalık düşüncesi taşımasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Benham, 2006: 1433). Duyusal işleme hassasiyetinin kolay uyarılma alt boyutu sosyal işlev bozukluğu ile ilişkili bulunurken, düşük duyusal eşik ve yine kolay uyarılma alt boyutlarının öz bildirim dayalı bedensel sağlık belirtileri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Ahadi ve Basharpour, 2010: 573).

Öznel mutluluk ile duyusal işleme hassasiyeti bağlantısı da ilgili literatürde ilgi çeken konulardan biridir. Nitekim öznel mutluluğun, uyaranlara duyarlılık, estetik farkındalık ve toplam duyusal işleme hassasiyeti puanı dışındaki tüm alt boyutlar ile negatif yönlü ilişki içerisinde olduğu yönünde bulgulara rastlanmaktadır (Sobocko

ve Zelenski, 2015: 44). Yine psikolojik sađlık Őikayetlerinin, dűűk duyuűal eŐik ve kolay uyarılma boyutları ile pozitif yűnlű iliŐkili olduđu sonucuna varılırken, estetik duyarlılık boyutu ile iliŐkili olmadıđı gözlemlenmektedir. Öte yandan, DİH ile iliŐkisi bulunan alt boyutların bu iliŐkisinin nörotisizm etkisi kontrol edildikten sonra kaybolduđu görűlmektedir (Grimen ve Diseth, 2016: 1).

Öte yandan duyuűal hassasiyetin fiziksel, psikolojik ve sosyal hayat kalitesi için bir risk faktűrű olduđu ortaya konmaktadır (Hanes, 2016: 39). Hassas bireyler baŐkalarının ruh halinin oldukça farkındadırlar ve sosyal ortamlarda dűűk performans ve sosyal izolasyona neden olabilecek uyarılma düzeyine kolayca çıkarılabilirler. Öte yandan duyuűal duyarlılıđın bireylerin dűűk manevi hayat kalitesini yordamadıđı görűlmektedir. Maneviyatın zihinsel sađlık belirtileri üzerinde pozitif bir katkısı olduđu (Bellamy ve ark., 2007: 287) göz önünde bulundurulduđunda, bunun hassas bireyler için bir destek ve dayanıklılık faktűrű olabileceđi dűŐünűlmektedir (Hanes, 2016: 40).

Duyuűal iŐleme hassasiyetinin ‘dűűk duyuűal eŐik’ ve ‘kolay uyarılma’ alt boyutlarının duyguları tanıma, kontrol etme ve onları kullanma hususundaki yetersizlikle bađlantılı olduđu bilinen aleksitimi ve otizm belirtileri ile pozitif yűnlű bir iliŐkisi bulunmaktadır. Öte yandan ‘estetik farkındalık’ alt boyutu ise birbiriyle genellikle benzer sonuŐlar elde edilen diđer boyutlardan farklı bir yapı olarak göze çarpmaktadır. Diđer alt boyutların tersine ‘estetik duyarlılık’ yönű yüksek bireylerin, aleksitiminin bir bileŐeni olan dıŐsal odaklı dűŐünmeye ve otizm belirtilerinden olan iletiŐim eksikliklerine daha az meyilli oldukları görűlmektedir (Liss ve ark., 2008: 258).

Duyuűal iŐleme hassasiyetinin iletiŐimle alakalı olumsuz yönlerinin bulunmasının yanı sıra romantik iliŐkilerde de birtakım dezavantajlar barındırmaktadır (Aron, 2011; 125-140). Genel olarak hassas kiŐiler, bir iletiŐim esnasındaki ince anlamları yakalayabilmekte ve çokça çıkarımda bulunabilmektedirler. Özellikle aŐırı uyarılmadıklarında hassas kiŐiler karŐısındakinin duygularına ve sözlű ve sözsüz iletiŐimine son derece hassas olmaktadır. Ancak onların bu hassasiyeti, en iyi ihtimalle karŐıdakiinin ihtiyaŐlarını gidermeyi bilebilme ve kendi ihtiyaŐlarını göz ardı etme űeklinde sıklıkla kötüye kullanılmaktadır. Ayrıca herkeste olduğu gibi, kendi meseleleri hakkında duyduklarını çarpıtılabilmekte ve sonuŐta ortaya çıkan űey bir empatiden uzaklaŐmaktadır. Bu kiŐiler bir iletiŐimde ne olup bittiğinin derinden

ayırdındadırlar ve konudan uzaklaştığını ve yeniden odaklanması gerektiğini ilk fark eden taraf olmaktadır. Sadakat açısından bakıldığında hassas kişiler genellikle partnerlerine sadıktırlar çünkü ihanet etmekten ve hala potansiyeli olan bir ilişkiyi bırakmaktan hoşlanmamaktadırlar. Öte yandan partnerlerden yalnızca birinin aşırı hassasiyeti bulunduğu durumlarda dezavantajlar artabilmektedir. Tartışma esnasında hassas olan kişinin kendini aşırı uyarılmaktan korumak adına geri çekilmesi, hassas bireyin partneri tarafından bunalımlı ve melankolik olarak değerlendirilmesi, ortak bir aktivite belirlemede zorlanmaları ve aşırı hassas bireyin partnerini çok konuşkan, risk alan ve fazla heyecan arayan biri olması yönünde eleştirmesi bu durumun muhtemel nedenleri olabilmektedir (Aron, 2011; 125-161). Dolayısıyla çiftlerden yalnızca birinin hassas kişilik özelliğine sahip olması durumu partnerler arası ilişki doyumunu azaltıcı bir faktör olabilmektedir (Şengül-İnal, 2014; 92).

Sağlık çalışanları ile bir araştırma yürüten Cybulski ve arkadaşları (2020: 242) duyuşal işleme hassasiyeti ile öznel gürültü değerlendirmesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir). Katılımcı olarak ambulans çalışanlarının tercih edildiği araştırmada gürültü kapsamına, ambulansın acil durum sireni, donanım/lastik sesi ve araç motorunun gürültüsü dahil edilmiştir. Katılımcılar arasından duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olanlar ile oluşturulan grubun gürültü değerlendirmeleri, yüksek olmayanları ile karşılaştırıldığında, duyuşal duyarlılığı yüksek olan çalışanların ambulans sireni daha ağır (burdensome) olarak değerlendirdikleri göze çarpmaktadır. Ayrıca 30 yaş ve üzeri çalışanların donanım/lastik gürültüsünü ağır (burdensome) olarak değerlendirmelerinin yanı sıra onun yoğunluğunu da daha yüksek belirtmeleri çalışmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Duyuşal işleme hassasiyeti yüksek kişilerin iş ortamında diğerlerinden farklılaşp farklılaşmadığı da merak konusudur. Bu bağlamda; kolay uyarılma ve düşük duyuşal eşik, işe dair talepler (örn. iş yükü ve duyuşal talepler) ile duyuşal yorgunluk arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Ayrıca düşük duyuşal eşigin, işin getirileri (örn. görev bağımsızlığı ve sosyal destek) ile yardım etme davranışı ilişkisini güçlendirdiği görülmektedir (Vander Elst ve ark., 2019: 1).

Öte yandan yüksek duyarlı bireylerin iş ortamında bazı avantajlara da sahip oldukları belirtilmektedir. Bu kişiler iş ortamında oldukça yaratıcı, dürüst, sadık ve empatik olabilmektedir (Aron, 2011; 170). Diğer taraftan, başkalarının ihtiyaçlarına çok duyarlı olmalarını sağlayan ‘inceliklere’ karşı farkındalıklarının yüksek olması

onlarda daha yüksek empati, merhamet ve sosyal adalete yönelik bir tutku olarak ortaya çıkmaktadır (Aron, 2004: 358). Ancak Evers ve arkadaşlarına (2008: 197) göre 'düşük duyuşal eşik' ve 'kolay uyarılma' alt boyutları daha az iş memnuniyeti, daha düşük seviyede bütünlük duygusu, işe daha fazla yabancılaşma ve daha yüksek iş stresi ile ilişkilidir.

Duyusal işleme hassasiyetinin kişiye yüklediği bazı dezavantajlar olsa da avantajlı olabilecek tarafları da bulunmaktadır. Yüksek hassasiyete sahip kişiler, çevresindekilerin duygu durumlarını anlık olarak fark edip daha doğru yorumlamalarda bulunabilmektedir. Böylece özellikle tanıdık ortamlarda iyi derecedeki sosyal becerilerinin yanı sıra yüksek düzey empati de sergilemektedirler. Derin işleme süreci; derin duygular hissetme ve başkalarına karşı empati beslemede de kendini göstermektedir (Aron, 2011; 4-25).

Yüksek duyuşal hassasiyete sahip olmanın avantajları iyi empati yapabilme ve iletişim becerisiyle kalmamakta, ayrıca bu kişilerin müzik ve sanat gibi estetik değerlere yönelik hassasiyet ve ilgilerinin de daha fazla olduğu görülmektedir (Aron, 2004; Aron ve Aron, 1997). Bu nedenle üstün yetenekli bireyler (Mendaglio, 2003: 78) ve sanatçılar (Rizzo-Sierra ve ark., 2012: 161) arasında duyuşal duyarlılığı yüksek kişilere sıkça rastlanmaktadır. Ayrıca bu kişilerin sezgisel yeteneklerinin ve yaratıcılıklarının gelişmiş olması da göze çarpan özellikleri arasındadır (Mendaglio, 2003: 78; Rizzo-Sierra ve ark., 2012: 161).

Literatürde duyuşal işleme hassasiyetine dair oldukça çeşitli konularda araştırmalara rastlanabilmektedir. Örneğin Williams ve arkadaşları (2021: 1) duyuşal hassasiyetin bozulmuş işitsel uyarıyı doğru tanıyabilme becerisi ve işitsel illüzyon (pareidolia) duyarlılığı ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma bulguları duyuşal işleme hassasiyetinin bozulmuş uyarıyı tanımlayabilme ile ilişkili olduğunu ancak illüzyon duyarlılığı ile ilişkili olmadığını ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, katılımcıların deneyimledikleri anormal tecrübelerinin duyuşal duyarlılık ve illüzyon duyarlılığı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Duyusal işleme hassasiyetinin farklı bilinç durumları ve birtakım parapsikolojik durumlarla ilişkisi de araştırmacıların eğildiği konulardan biridir. Bu çalışmalarda katılımcılar ses, ışık, sıcaklık gibi dışsal uyarlardan uzak bir duyuşal yoksunluğun yaratıldığı ve böylece içsel değerlendirmelerini daha sağlıklı yapabileceklerinin

varsayıldığı yüzdürme tanklarına alınmaktadır. Yüksek hassasiyet sahibi kişilerin olmayanlara nazaran daha fazla değişen bilinç durumu ve mistik tecrübe belirttiği görülmektedir. Bir diğer ifadeyle, dışsal uyaranlarla bağlantısı koparılan aşırı hassas bireyler içsel olarak deneyimledikleri uyaranlara yoğunlaşarak mistik deneyime daha açık hale gelmektedir (Jonsson ve ark., 2014: 1495; Kjellgren ve ark., 2009: 135). Bununla beraber yüksek hassasiyet sahibi bireylerin daha fazla anormal ruhsal deneyim bildirdikleri ve paranormal atıfta bulunmaya daha meyilli oldukları görülmektedir (Irwin ve ark., 2014: 202).

Duyusal hassasiyetin girişimcilik niyetiyle ilişkisini inceleyen Harms ve arkadaşları (2019: 5), fırsat tanıma yeteneği duyusal hassasiyet ve girişimcilik kişilik özelliği ile ayrı ayrı bir araya geldiğinde girişimcilik niyetini artırıcı bir özelliğe sahip olduğunu belirtmektedir. Bir diğer ifadeyle kişilik özellikleri ve yetenek birliktelikleri girişimcilik niyeti için yeterli bir sebep olarak değerlendirilebilmektedir.

Uyarıcı hassasiyetinin farklı boyutları üzerinden ayırıcı bağlantılarının incelendiği Sobocko ve Zelenski'nin (2015: 46-48) çalışmasında bunların öznel iyi oluşla ilişkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Çalışmada hem Aron ve Aron'un (1997) tek faktörlü hem Evans ve Rothbart'ın (2008: 116) iki faktörlü (olumsuz duygulanım ve uyaranlara duyarlılık) hem de Smolewska ve arkadaşlarının (2006: 1276) üç faktörlü (düşük duyusal eşik, kolay uyarılma ve estetik hassasiyet) ölçek yapısı ele alınmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak veriler her üç değerlendirmeye göre de incelenerek karşılaştırılmıştır (Sobocko ve Zelenski, 2015: 46-48). Sonuçlar ölçeğin bütünü, uyarılma, eşik ve negatif duygulanım alt boyutlarının, kişilerin nörotisizm ve negatif duygulanım ölçümleri ile pozitif yönlü orta dereceli ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla beraber ölçeğin bütünü, uyarılma ve eşik boyutları; dışadönüklük ve öznel mutluluk ile negatif yönlü ilişkili bulunmaktadır. Öte yandan estetik hassasiyet boyutları diğerlerinden ayrı bir yapı sergilemektedir. Pozitif duygulanım ve deneyime açıklık ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu ortaya konmakla beraber, aralarında anlamlı ilişki tespit edilmediğinde bile ölçeğin bütünü ve diğer alt boyutlara bakarak zıt bir eğilim içerisinde olduğu göze çarpmaktadır. Sonuç olarak; Aron ve Aron'un (1997), duyusal işleme hassasiyetinin içedönüklük ve nörotisizm ile aynı değil ancak bağlantılı olduğu düşüncesi bu bulgu ile de desteklenmektedir. Öte yandan ölçeği çok boyutlu olarak ele almanın farklı nüansları da ortaya çıkarabileceği görülmektedir. İlgili çalışmanın en önemli çıktılarından biri diğer boyutların aksine

estetik duyarlılığın kişinin iyi oluşunu artırabileceği sonucuna ulaşmış olmasıdır (Sobocko ve Zelenski, 2015: 46-48).

Öte yandan yüksek düzey duyusal işleme hassasiyetinin tutarsızlık, psikolojik müdahalecilik ve bağlanma kaygısıyla pozitif bir ilişkide olduğu görülmektedir. Ayrıca bağlanma kaygısı, ebeveyn rolündeki bireyin yüksek düzey duyusal işleme hassasiyeti ile sert ebeveynliği arasındaki ilişkide aracı rolü üstlenmektedir. Yine bağlanma kaygısının, bireyin yüksek düzey duyusal işleme hassasiyeti ile psikolojik müdahaleciliği arasında kısmi aracı rolü bulunmaktadır. Yüksek duyarlı ebeveynlerin bu süreci özellikle stresli olarak deneyimleyebilecekleri ve yüksek duyusal duyarlılığın olumsuz ebeveynliği yordayabileceği gösterilmektedir (Goldberg ve Scharf, 2020: 1).

1.2. Kaygı

Kaygı; gerginlik hisleri, endişe içerikli düşünceler ve kan basıncında yükselme gibi fiziksel değişikliklerle karakterize olan bir duygu olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association, 2021). Ayrıca kaygı duygusu; stres, endişe, panik, korku, iç sıkıntısı, tedirginlik, huzursuzluk, telaş ve rahatsızlık gibi birçok sözcükle ifade edilebilmektedir (Schab, 2016: 1).

Kaygı sıklıkla korku, fobi ve panik kavramlarıyla karıştırılabilmektedir. Benzer olsa da ayrı olguları ifade etmekte farklı kelime kullanmanın büyük avantajları olmasına rağmen 'kaygı' özellikle 'korku' kelimesiyle değişimli olarak birbirinin yerine kullanılabilir (Beck ve Emery, 1985: 7). Halbuki İngilizce'deki korku kelimesi olan 'fear', ani bir afet veya tehlike anlamındaki 'faer' kelimesinden gelmektedir ve 'genellikle gerçek veya belirli bir tehlikenin ajite bir önsezisi' olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer ifadeyle korkunun gerçek ve potansiyel bir tehlikeyi işaret etmesi gerekmektedir (Barlow, 2002: 7). Öte taraftan kaygı daha yaygın ve hedef nesnesi bulunmayan bir endişeyi barındırmaktadır. Ayrıca bir ajitasyon ve huzursuzluk durumunu ifade ederek gerginlik, titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek kalp atım hızı gibi fiziksel belirtileri barındıran gergin bir psikolojik durumdur. Buna karşın fobi belirli bir tür korkuya işaret etmektedir. Korkulan durum veya nesneden yoğun bir kaçınma arzusu barındırır ve ilgili durum veya nesneye maruz kalındığında kaygı tetiklenmektedir. Son olarak panik kavramı ise güvenliği sağlamak adına artan

veya çılgınca olan girişimlerin eşlik ettiği ani ve çok kuvvetli korku manasına gelmektedir (Beck ve Emery, 1985: 7).

Kaygının her birey tarafından zaman zaman yaşanması doğal olarak görülmektedir. Kaygı duygusunu herkesin deneyimleyebilmesine karşın; kimi daha sık veya seyrek, kimi daha yoğun veya hafif düzeyde hissetmektedir. Bu deneyim farklılıklarına genetik (anne-baba ve akrabalarının kaygıyı ne şekilde deneyimlediği), beyin kimyası (beyindeki kimyasalların çeşidi, miktarı ve işlevi), yaşam olayları (kişinin geçmiş deneyimleri) ve kişilik (durumlara ve olaylara bakış açısı ve yorumlama tarzı) gibi değişkenler etki edebilmektedir (Schab, 2016: 1).

Öte yandan kaygı yaratan durumlar kişiden kişiye ve kültürden kültüre değişse de nedenlerine dair bazı ortak noktalardan bahsetmek mümkün olabilmektedir (Cüceloğlu, 2006: 277). Örneğin bireyin alışagelmış olduğu desteklerin ortadan kalkması onda kaygı oluşmasına neden olabilirken, olumsuz bir durumun ortaya çıkmasını beklemek de kaygı oluşturan etmenler arasındadır. Zaman zaman birey inandığı ve önem verdiği bir düşünce ile sergilediği davranış arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan bir gerginlik yaşayabilir. Bu çelişki giderilene kadar da bir miktar kaygı duyabilmektedir. Ayrıca belirsizlik durumu da bireylerde kaygı oluşturan en önemli etmenlerden biri olarak görülmektedir. Öyle ki birey gelecekte olumsuz bir olay yaşayacağını bilmeyi hiçbir şey bilmemeye yeğlemektedir. Chorpita ve Barlow'a (1998: 3) göre azalmış kontrol hissi bireyi kaygıya meylettirmektedir. Daha açık bir ifadeyle, kişinin erken dönemdeki azalmış kontrol tecrübeleri onun sonraki deneyimlerini kontrolünün dışında gibi yorumladığı bir bilişsel tarz geliştirmesine neden olmaktadır ki bu durum kaygı adına bir psikolojik kırılganlığı temsil etmektedir.

Kaygının patolojik ve patolojik olmayan boyutlarının birbirinden farklı olduğu bilinmektedir (Kelly, 2002: 345). Şiddetinin ne düzeyde olduğu onun deneyimleyen kişiye faydalı veya zararlı olup olmadığını belirleyici unsurlardan biridir (Cüceloğlu, 2006: 278). Kaygı bir düzeye kadar uyumsal olmakla beraber, belli durumlarda ise problem teşkil edebilmektedir. Ancak evrimsel görüşe göre, tarih öncesi atalar için uyumsal olan kaygı belirtilerinin artık öyle olmadığı söylenebilir. Bireyin belli durumların önemini fazla abartması, ölüm-kalım meselesi olduğuna inanması onun esasında tehlikelere karşı kullanması gereken savunmalarını gerekenden fazla harekete

geçirir ve normal fonksiyonunu yerine getirmesinin önüne geçer (Beck ve Emery, 1985: 4).

1.2.1. Kaygı ile Duyusal İşleme Hassasiyeti İlişkisi

Negatif duygulanım, utangaçlık, içe kapanıklık ve nörotisizm gibi kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu gözlemlenen duyusal işleme hassasiyeti (Aron ve Aron, 1997) Eysenck ve Costa ile McCrae'nin kişilik kuramlarındaki dışadönüklük ile negatif yönde, deneyime açıklık ve nörotisizmle de pozitif yönde bir ilişki sergilemektedir (Ahadi ve Basharpour, 2010; Gerstenberg, 2012; Grimen ve Diseth, 2016; Liss ve ark., 2008; Smolewska ve ark. 2006; Sobocko ve Zelenski, 2015). Eysenck'in Biyoloji Temelli Faktör Analitik Ayrıcı Özellik Kuramı'na göre nörotisizm seviyesi yüksek olan bireyler alınganlık, huzursuzluk, kararsızlık, gerginlik ve kaygı hislerini deneyimlemeye ve duygusal davranışlar sergilemeye diğerlerine nazaran daha eğilimlidirler (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Ayrıca yüksek duyusal duyarlılığa sahip bireylerin duyusal eşiklerinin düşük oluşu negatif duygulanım ve hislerle pozitif yönlü ilişkilidir (Aron ve Aron, 1997; Smolewska ve ark., 2006). Duyu organları vasıtasıyla alınan bilginin beyne iletimi ve burada işleme sürecindeki hassasiyet nedeniyle bireyin çevresindeki detay ve değişimleri hızlı fark edebilme, güçlü uyarılar ve duygusal yükü yoğun olaylardan diğer bireylere göre daha fazla etkilenme gibi organizma tarafından dışsal uyarana verilen hassas fizyolojik tepki, kaygının çeşitli formlarının ortaya çıkmasına yönelik bir faktör gibi görünmektedir (Neal ve ark., 2002: 371).

İlgili literatüre bakıldığında; duyusal işleme hassasiyetinin temelde kaygı ve stres gibi olumsuz psikolojik olgularla olan ilişkisinin çalışıldığı görülmektedir (Şengül-İnal ve Sümer, 2018: 38). Bu çalışmalarda yüksek düzeydeki duyusal işleme hassasiyeti ile yüksek kaygı ve stres düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir (örn. Ahadi ve Basharpour, 2010: 573; Bakker ve Moulding, 2012: 343; Liss ve ark., 2008: 258).

Ahadi ve Basharpour'a (2010: 573) göre kolay uyarılma ile fiziksel belirtiler, kaygı ve sosyal işlev bozukluğu arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bununla beraber estetik duyarlılık ile kaygı arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu öne sürülmektedir. Estetik duyarlılık puanlarının yüksek olduğu tespit edilen bireylerin zengin ve

karmaşık bir iç dünyaları olup, duyuşal uyarandan derinden etkilenmektedirler. Yüksek duyuşal işleme hassasiyetine sahip olmaları nedeniyle bu bireyler içsel olarak oldukça baskın şekilde uyarılmaktadır. Bu da onların içe bakışlarını ve kaygılarını artırmaktadır. Aynı araştırmada benzer şekilde duyuşal işleme hassasiyetinin alt boyutlarından biri olan düşük duyuşal eşik ile fiziksel belirtiler, kaygı ve düşük zihinsel sağlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu da göze çarpan bulgular arasında yer almaktadır (Ahadi ve Basharpour, 2010: 573).

Benzer biçimde Liss ve arkadaşları (2008: 255-259) da duyuşal hassasiyetin; kolay uyarılma, düşük duyuşal eşik ve estetik duyarlılık olan tüm boyutların kaygı ile pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Estetik duyarlılığın kaygıyla ilişkisi; zengin ve karmaşık bir iç dünyaya sahip, müzik ve sanattan zevk alan ve yüksek düzey vicdanı bulunan bireylerin zihinsel ve fiziksel yaşantılarına daha fazla kafa yormalarına ve bunun da kaygıya neden olabilmesine bağlanmaktadır.

Gearhart ve Bodie (2012: 34) üniversite öğrencilerinde duyuşal işleme hassasiyeti ile iletişim kaygısı ve stres seviyesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Bir diğer ifadeyle, öğrencilerin duyuşal işleme hassasiyeti arttıkça iletişim kaygıları ve algıladıkları stres düzeyi de yükselmektedir. Duyuşal işleme hassasiyeti ile iletişim kaygısı arasındaki bu pozitif yönlü ilişkinin muhtemel birçok sebebi olabilmekle birlikte, yüksek hassasiyet sahibi kişilerin bir grup içinde, bir toplantıda veya topluluk karşısında konuşma sırasında dinleyiciler tarafından değerlendirilmeye yönelik kaygıları bu sebeplerden biri olabilmektedir.

Duyuşal işleme hassasiyetini sosyal içedönüklük ve duygusallık ile ilişkili olduğu ancak birbir aynı kavramlar olmadıkları öne sürülmektedir (Aron ve Aron, 1997). Buna ek olarak duyuşal hassasiyetin utangaçlık için kalıtsal bir kırılganlık faktörü olduğu varsayılmaktadır. Ancak duyuşal işleme hassasiyetinin sosyal kaygıdan ayrı bir yapı olduğu vurgulanmaktadır (Hofmann ve Bitran, 2007: 944). Sosyal kaygı bozukluğunun genel tipine sahip bireylerin genel olmayan alt tiplere sahip olanlara nazaran daha yüksek duyuşal işleme hassasiyeti seviyesine sahip oldukları görülmektedir. Benzer biçimde, kaygı/panik ve sosyal fobi belirtileri ile duyuşal duyarlılık arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Neal ve ark., 2002: 361). Ayrıca sosyal kaygı deneyimleyen bireyler topluluk karşısında konuşma yapmayı beklerken sosyal kaygısı olmayanlara nazaran daha fazla kalp çarpıntısı yaşamaktadır (Davidson ve ark., 2000: 85). Ancak yine de dışsal uyarana yönelik hassas fizyolojik

tepkiler kaygının herhangi bir başka formundan da ileri gelebilmektedir (Neal ve ark., 2002: 371).

Duyusal işleme hassasiyetinin ayrıca ebeveyn faktörünün ötesinde hem kaygı hem de depresyonu yordadığı görülmektedir (Liss ve ark., 2005: 1437). Bir diğer ifadeyle, iki psikolojik sıkıntı olan kaygı ve depresyonun duyusal işleme hassasiyeti ile var olan güçlü ilişkisinde ebeveyn faktörünün herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Özellikle duyusal işleme hassasiyeti ile kaygının güçlü derecedeki pozitif yönlü ilişkisinin önceki araştırmalarla tutarlı olduğu göze çarpmaktadır (örn. Neal ve ark., 2002: 361). Buna ek olarak, depresyonun etkisi kontrol edildiğinde, duyusal işleme hassasiyetinin kaygıyı yordamakta olduğu ancak ebeveyn faktörünün kaygıyı yordamadığı görülmektedir (Liss ve ark., 2005: 1437). Düşük eşiklerdeki uyaran bilgisini işlemeye yönelik yatkınlığın bulunması bireyin çevredeki muhtemel tehlikelere daha fazla dikkat kesilmesine ve fizyolojik olarak daha tepkisel olmasına neden olmaktadır. Bu nedenle duyusal işleme hassasiyeti ailevi deneyimlerin de ötesinde psikolojik problem yaşama hususunda bağımsız bir risk faktörü gibi görünmektedir. Önceki araştırmaların aksine, Liss ve arkadaşları (2005: 1437) klinik olmayan örnekleme bakım ve aşırı korumanın her ikisinin de hem kaygı hem de depresyon ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaygı ve depresyon arasındaki korelasyon bu örneklem için bu değişkenlerin güçlü bir biçimde farklılaşmadığına ancak genel bir psikolojik rahatsızlık seviyesinin varlığına işaret etmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde duyusal işleme hassasiyetinin çoğunlukla negatif yönüne, örneğin kaygı ve depresyon ile olan ilişkisine, odaklanıldığı göze çarpmaktadır. Farkındalık ve kabul düzeyi düşük olduğunda duyusal işleme hassasiyetinin kaygı düzeyiyle pozitif yönlü ilişkide olduğu görülmektedir. Ancak farkındalık ve kabul düzeyi yükseldiğinde aralarındaki ilişki ortadan kalkmaktadır (Bakker ve Moulding, 2012: 341). Benzer bir çalışma duyusal işleme hassasiyetinin kaygı ve stres belirtileri ile ilişkisinde duygusal farkındalık, zayıf duygu düzenleme stratejisi ve olumsuz duygu durumlara tahammülsüzlüğün farklı kombinasyonlarının kısmi aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Aşırı hassas bireylerin tekrarlı biçimde olumsuz duyusal durumlara maruz kalmasının onların genel farkındalıklarını, içsel durumlarını kabulünü ve kendilerini düzene sokabileceklerine dair güvenlerini etkilemekte olduğu varsayılmaktadır. Bu da sonuç olarak yine

olumsuz duygu durumları deneyimlemeye neden olabilmektedir (Brindle ve ark., 2015: 214).

Katılımcıların bir görsel arama testine (visual detection task) tabii tutulduğu bir çalışmada kişilerden kendilerine sunulan görsellerde hedef bir nesnenin var olup olmadığını belirtmeleri istenmiş ve tepki süreleri ölçülmüştür. Test bittikten sonra öz bildirim dayalı olarak ölçülen stres seviyelerine bakılmıştır. Beklenildiği üzere çalışma sonucunda duyuşal işleme hassasiyeti yüksek olan bireylerin algıladıkları stres düzeyinin diğer bireylere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gerstenberg, 2012: 499).

Duyusal işleme hassasiyetinin yakın ilişki mekanizmalarına ilişkin kaygı çeşitlerinden biri olan bağlanma ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmektedir (Meredith ve ark., 2016: 5; Şengül İnal ve ark., 2018: 497). Aynı şekilde Meyer ve arkadaşlarının (2005: 641) yürüttüğü bir çalışmada ise duyuşal işleme hassasiyetinin reddedilme kaygısı ile de ilişkili olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Çalışma kapsamında çekingen ve sınırdaki kişilik bozukluğunun mizaç özelliği olarak duyarlılığa sahip olduğu ve özellikle çekingen kişilik bozukluğunun reddedilmeye ilişkin durumlara karşı daha olumsuz bilişsel-duyuşal tepkiler gösterdiği sonucuna varılmıştır. Benzer biçimde üniversite öğrencilerinde duyuşal işleme hassasiyeti ile çekingen kişilik bozukluğu arasında ilişki saptanmasının yanı sıra kötümserlik puanı yükseldikçe bu ilişkinin de güçlendiği gözlemlenmiştir (Meyer ve Carver, 2000; 244).

Bir üniversitenin atlet takımında bulunan öğrenciler yüksek ve düşük duyuşal işleme hassasiyeti sahibi olmak üzere iki gruba ayrılarak kaygı, utangaçlık ve çelişkili öz benliğe dayalı stres seviyeleri karşılaştırılmıştır. Araştırma bulguları duyuşal işleme hassasiyeti seviyesi yüksek olan grubun düşük olan gruba nazaran daha yüksek kaygı, utangaçlık ve çelişkili öz benliğe dayalı stres belirttikleri yönündedir (Kemler, 2006: 755). Yine üniversite öğrencilerinin duyuşal duyarlılık düzeyinin stres düzeyiyle pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmektedir. Duyusal işleme hassasiyeti düzeyi ile beraber algılanan stresin artmasının yanı sıra yüksek duyuşal işleme hassasiyeti seviyesinin hastalık belirtilerinin sıklığı ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Benham, 2006: 1438).

Yapılan araştırmalarda, duyuşal işlemelemede hassasiyeti ile iletişim korkusu (Gearhart ve Bodie, 2012: 34) ve yabancı biriyle ya da topluluk karşısında konuşurken zorlanma (Aron, 2004) arasında ilişki bulunduğu görülmektedir. Aşırı hassas kişiler için yabancılarla veya grup içerisinde sosyal etkileşimin getirdiği aşırı uyarılmadan kaçınma, yüksek rahatsızlık verici uyanları en aza indirmek adına etkili bir yol gibi görülmektedir (Aron, 2004). Hanes'in (2016: 39) yürüttüğü çalışmanın bulguları da bu araştırmaları destekler niteliktedir. Çalışma sonucunda duyuşal hassasiyetin sosyal kaygı için bir risk faktörü olduğu görülmektedir. Hassas kişilerin sosyal kaygıya meyilli oluşu onların sosyal durumlardan kolayca bunalmış hissetme ve kişiler arası olumsuz deneyimlere meyilli olabilmemesine bağlanabilmektedir.

1.3. Kaygı Duyarlılığı

Kaygı duyarlılığı, Reiss ve McNally (1985) tarafından 'kaygı/korku deneyiminin hastalık, utanç veya daha fazla kaygıya neden olabileceğine dair bir inanç içeren bilişsel bir bireysel farklılık' olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca Reiss (1991: 147-151) kaygı duyarlılığını 'korkmaktan korkma' veya 'kaygılanmaktan korkma' olarak da ifade etmektedir. Bu duyarlılık fiziksel, bilişsel ve sosyal durumların olumsuz neticeleneceği düşüncesiyle kaygı belirtilerinden kaygı duymak ve dolayısıyla kaygıya ilişkin belirti veya duyumlardan aşırı biçimde korkmak olarak da açıklanabilmektedir. Reiss ve McNally'ye (1985) göre kaygı duyarlılığı sosyal dışlanma, ölüm ve/veya ruhsal hastalıklar ile ilgili inanç ve düşüncelerden beslenen bir korkudan korkma durumudur. Çeşitli korkuların gelişmesini, sürdürülmesini ve Őiddetini Őekillendiren üç temel korku (hassasiyet) bulunmaktadır: başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, yaralanma/ölüm korkusu ve kaygı duyarlılığı. Kaygıyla ilişkili belirtilerin zararlı somatik, sosyal veya psikolojik sonuçları olacağı korkusuna dayanan kaygı duyarlılığı bu korku yanıtını daha da artıran bir görev üstlenmektedir (Reiss, 1991: 147; Reiss ve McNally, 1985).

Kaygının çok az olumsuz etkisi olduğuna veya hiç olmadığına inanan kişiler, kaygı uyandıran uyanlara nispeten yüksek düzeyde maruz kaldıklarında bununla baş edebilmektedir (Reiss ve ark., 1986: 7). Buna karşın, kaygının kalp krizi ve akıl hastalıkları gibi korkunç etkileri olduğuna inananlar ise, ciddi sonuçlar doğurabileceği beklentisi içinde büyüyen kaygı tepkilerine sahip olma eğiliminde olabilmektedir.

Kalp krizine yol açacağını düşündüğü için kalp çarpıntısı, delirmesi ile sonuçlanacağını düşündüğü için çevreye yabancılaşıma, alay edilme ya da reddedilmeye neden olacağını düşündüğü için de titreme gibi durumlar kaygı duyarlılığı yüksek olan bireyde yoğun bir korkuya neden olur (Reiss, 1991: 144). Ek olarak kaygı duyarlılığı, kaygı uyandıran uyarlara verilen tepkilerin abartılı ve uzun süreli olma eğilimini ifade etmektedir (Reiss ve ark., 1986: 7).

İlk kaygı duyarlılığı çalışmalarını takiben, bu kavramın sürekli kaygıdan ayırt edilebilir olup olmadığının tartışıldığı görülmektedir (McNally, 1998: 9). Lilienfeld ve arkadaşları (1989: 102) kaygı duyarlılığının sürekli kaygıdan ayrı bir yapı olmadığını, sürekli kaygının yalnızca bir alt boyutu olduğunu ileri sürmektedir. Ancak bu iddia birçok araştırmacı tarafından desteklenmemiştir (McNally, 1989: 193; Taylor, 1993: 289; Taylor ve ark., 1991: 293). McNally (1989: 193) sürekli kaygının, stres faktörlerine korkuyla tepki verme yönünde genel bir eğilim olduğunu vurgularken, kaygı duyarlılığının kaygı duyularına korkuyla tepki vermeye yönelik belirli bir eğilim oluşuna işaret etmektedir. Ayrıca Taylor ve arkadaşları (1991: 293) hem klinik hem de sağlıklı örneklem grubunda kaygı duyarlılığı ile sürekli kaygı değerlerinin orta derecede ilişkili bulunduğunu ve birbirinden ayrı birer kavram olduklarını belirtmektedir.

Nitekim Lilienfeld ve arkadaşları (1993: 171) sonrasında bunların birbirinden ayrıştırılamaz olduğu, hatta kaygı duyarlılığının sürekli kaygının alt boyutu olduğu yönündeki iddialarından vazgeçmişlerdir. Bunun yerine onların hiyerarşik bir ilişkide olduklarını öne sürmektedirler. Bu hiyerarşik modele göre, sürekli kaygı potansiyel olarak kaygı uyandıran uyarılara yönelik kaygıyla yanıt verme eğilimi olarak görülürken, kaygı duyarlılığı bireyin kendi kaygısına ve buna ilişkin duyularına kaygıyla tepki vermesi şeklinde kavramsallaştırılmaktadır. Bireyler nasıl ki kaygı belirtilerini deneyimleme eğilimlerinde farklılık gösteriyorsa, bu belirtilerden korkma noktasında da çeşitlilik göstermektedir (McNally, 1999: 9). Sonuç olarak, kaygı duyarlılığının sürekli kaygıdan deneysel ve kavramsal manada ayrı bir bireysel farklılık ifade ettiği konusunda araştırmacılar arasında uzlaşma sağlanmış görünmektedir.

Kaygı duyarlılığının gelişimine ilişkin Goldstein ve Chambless'ın (1978: 50) görüşüne göre; panik atak geçmişi olan bireyler ilave panik deneyimi ihtimalinin dehşetini beklemeyi öğrenmektedirler. Ayrıca panik yaşantıları ve sonrasında korkmaktan

korkmanın gelişimi özellikle agorafobi ile bağlantılı olarak ele alınabilir. Reiss ve McNally (1985) pozisyonunu bu görüş üzerine inşa etse de bu görüşten ~~on~~ farklı bir noktada durmaktadır. Goldstein ve Chambless'ın (1978: 50) 'korkmaktan korkma'yı panik deneyimlerinin bir sonucu olarak ele almasına karşın, Reiss ve McNally (1985) 'korkmaktan korkma'yı ~~onu~~ panik deneyimler, biyolojik yapı, utançtan ve hastalıktan kaçınmaya ve kontrolü sürdürmeye dair kişilik ihtiyaçları gibi birçok faktörün bir neticesi olarak görmektedir. Panik atak geçmişine sahip olmak korkutucu kaygı deneyimleri nedeniyle kişinin kaygı duyarlılığını artırabilir, ancak bu durum kaygının etkileri hakkında negatif inanış edinimi için yeterli değildir. Örneğin, bir doktor hastasına kalp krizi riskini en aza indirmek için heyecandan uzak durmasını söylediğinde, bu tavsiye hastanın kaygılı uyarılmayı tetiklemesi beklenen herhangi bir uyarandan kaçınmaya yönelik motivasyonunu artırmaktadır. Dolayısıyla, panik atak geçmişi kaygıyla alakalı olumsuz inançların öğrenilebildiği ve güçlenebildiği muhtemel yollardan yalnızca biri olmaktadır (Reiss ve ark., 1986: 2).

1.3.1. Kaygı Duyarlılığı ile Kaygı İlişkisi

Floyd ve arkadaşlarına (2005: 1227) göre kaygı duyarlılığı hem patolojik hem de patolojik olmayan kaygı ile ilişkilidir. Buna ek olarak genel stres düzeyi ile ilişkilendirilen kaygı duyarlılığı stresin etkisi kontrol edildiğinde dahi kaygının önemli bir yordayıcısı olmaktadır. Kaygı duyarlılığı ile kaygı arasındaki bu bağlantı muhtemelen geleceğin belirsizliği ve belirsizliğe olan tahammülsüzlükle ilişkilidir (Dugas ve ark., 2001: 551). Sonuçta Floyd ve arkadaşları (2005: 1227) kaygı duyarlılığının kaygı bozukluklarıyla ilişkisi olduğunu, ancak bunun büyük bir kısmının kaygının stresle olan ortak elemanlarından kaynaklandığını öne sürmektedir. Aynı zamanda Maller ve Reiss'in (1992: 241) çalışmasında üç yıl arayla yapılan değerlendirme bulgularına göre, kaygı duyarlılığı yüksek bireylerin bir kaygı bozukluğu geliştirme riski kaygı duyarlılığı düşük olanlara kıyasla beş kat daha fazladır.

Kaygı bozukluklarında kaygı duyarlılığının rolü üzerinde oldukça yoğun bir ilgi bulunmaktadır. Olatunji ve Wolitzky-Taylor'ın (2009: 974) meta-analiz sonuçlarına göre; panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu hariç diğer kaygı bozukluklarına nazaran çok daha yüksek kaygı duyarlılığı değerleriyle ilişkilidir. Kaygı duyarlılığı

düzeyi diğer tüm kaygı bozuklukları arasında farklılaşmasa da panik bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu için oldukça merkezi görünmektedir. Ancak yine de nedensel bir çıkarım yapabilmek için yeterli değildir. Nitekim Reiss (1987: 591) yüksek kaygı duyarlılığının panik atak riskini artırdığını, yaşanan panik atakların da kaygı duyarlılığı düzeyini yükselttiğini öne sürmektedir. Örneğin kaygı duyarlılığı yüksek ve ailevi sorunları olan bir birey düşünülecek olursa, bu birey sorunları hakkında endişelendiğinde aynı zamanda bir kalp krizi, zihinsel hastalık veya diğer başka felaketler hakkında da kaygılanır. Bu ekstra kaygı onda ekstra bir strese neden olur. Böylece yaşam sorunlarının kaygı/stres doğurduğu, bu durumun ise ekstra kaygı/strese neden olduğu bir kısır döngüye girilmektedir. Sonuçta, yüksek düzeyde kaygı, endişe ve beklenen kaygıyla meşgul olma durumu kaygı bozukluğu ve özellikle panik atak riskini artırmaktadır.

Benzer şekilde kaygı duyarlılığı, kaygı deneyimlerinin iticiliğini (aversiveness/negative valence) artırmakta olduğundan kaygı bozukluklarının gelişimi ile bağlantılı bulunmaktadır (Reiss ve ark., 1986: 2). Örneğin, kaygının kalp krizine sebep olabileceği inancına sahip bir birey için bu inanca sahip olmayan bireye göre kaygı miktarının artması daha muhtemeldir. Bu birey kaygılı olma ihtimaliyle ilgili çok daha fazla endişelenir ve kaygı/korku şartlanması gelişir. Bunlardan her ikisi de kişide bir kaygı bozukluğu gelişimine sebep olabilmektedir. Nitekim kaygı duyarlılığının panik atak başta olmak üzere tüm kaygı bozuklukları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Reiss ve ark., 1986: 5; Schmidt ve ark., 1997: 355). Daha da ötesi agorafobi hastalarının diğer kaygı bozukluklarına sahip hastalardan ve onların da herhangi bir kaygı bozukluğu bulunmayan kişilerden daha yüksek kaygı duyarlılığına sahip olduğu görülmektedir (Reiss ve ark., 1986: 5). Benzer şekilde kaygı duyarlılığının tüm alt boyutları kaygı ve depresyonla güçlü bir biçimde ilişkilidir (Taylor ve Cox, 1998: 463). Tedavi öncesinde panik bozukluk hastalarının diğer kaygı bozukluklarına sahip hastalar ile kaygı bozukluğu bulunmayan bireylere nazaran daha yüksek kaygı duyarlılığı değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca Taylor ve arkadaşları (1991: 293) çeşitli kaygı bozukluklarına sahip bir grup katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında kaygı duyarlılığının panik bozukluk hastalarında diğer kaygı bozukluğu tanısı olanlara nazaran daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Öte yandan kaygı duyarlılığının alt boyutlarına bakılacak olursa, fiziksel duyarlılık korkuyla ilişkili bozukluklarla (örneğin panik, sosyal kaygı, spesifik fobiler) çok

yakından bağlantılı iken, bilişsel duyarlılık alt boyutu sıkıntıyla ilişkili bozukluklarla (örneğin depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu) daha da çok bağlantılıdır (Norr ve ark., 2015: 105). Alt boyutlar göz önünde bulundurulduğunda aynı zamanda, kaygı belirtilerinin gelişiminde fiziksel duyarlılığın ve depresif belirtilerin gelişiminde ise bilişsel duyarlılığın muhtemel önemine vurgu yapılmaktadır. Her ne kadar kaygı duyarlılığına ilişkin birçok çalışma kaygı duyarlılığının panik ataklar, panik bozukluk ve diğer kaygı bozukluklarındaki rolüne odaklansa da panikle yakın ilişkili olabilecek diğer birçok meseleyle de ilişkisi incelenmektedir. Örneğin; astım (Carr ve ark., 1994: 411), alkol bağımlılığı (Stewart ve ark., 1999: 283), depresyon (Taylor ve ark., 1996: 474) ve kronik ağrı (Asmundson, 1999: 272) bunlardan yalnızca bazılarıdır.

1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme alanı psikolojide en hızlı gelişen alanlardan biridir. Ancak bu alana duyulan ve kavramsal açıklığın dahi önüne geçen yoğun ilgiye rağmen, duygu düzenlemenin anlamı nispeten belirsiz kalmaktadır (Gross, 2015: 1). Duygu düzenleme, bireyin duygu örüntüsünün devam eden bir sürecidir ve bağlamsal olarak ortaya çıkan taleplere göre değişkenlik gösterir. Bu talepler ve bireyin duygularını düzenlemekte kullandığı kaynaklar çeşitli olmakla birlikte duygu düzenleme kalıplarındaki bu bireysel farklılıklar kişiliğin bir parçası olmaktadır (Cole ve ark., 1994: 74). Thompson'a (2011: 54) göre, duygu düzenleme süreçleri ne doğuştan uyumsal ne de doğuştan uyumsuz olabilir. Bilakis bireyin o anda içinde bulunduğu bağlama bağlı olarak değişmektedir. Gross (1998: 271) ise duygu düzenlemeyi bir bireyin hangi duyguları ne zaman hissettiğini ve onları deneyimlediğini ve dışa vurduğunu şekillendirebilmesi olarak ifade etmektedir. Düzenleme süreçleri hem nörobiyolojik hem de davranışsal olarak halihazırda duygunun kendisine katışık biçimde bulunmaktadır. Bu nedenle salt anlamda 'düzenlenmemiş duygu'dan bahsedilemez (Thompson, 2011: 53).

Bireyler duygu düzenleme sürecinde birtakım stratejiler kullanmaktadır (Gross; 1998: 287). Kullanıldığı bağlama dair bilginin bulunmadığı zamanlarda bireyin kullandığı belirli duygu düzenleme stratejileri onun duygularını etkili biçimde düzenleme becerisine dair bilgi sağlamamaktadır. Bunun yerine uyumsal bir duygu düzenleme

süreci bu stratejilerin kullanımında esneklik barındırmaktadır (Cole ve ark., 1994: 82; Thompson, 1994: 26).

Öte yandan duygu düzenleme güçlüğü ile anlatılmak istenen duyguların hiç düzenlenemediği değildir. Aksine bununla duyguların düzenlendiği, fakat yeterli derecede ve uyumlu bir düzenlemenin olmadığı kastedilmektedir (Cole ve ark., 1994: 74). Gratz ve Roemer'a (2004: 42-43) göre duygu düzenleme; hislerin farkında olma ve duyguları anlamlandırma, onları kabullenme, dürtüsel davranışları kontrol etme ve olumsuz duygular deneyimlendiğinde hedefe uygun davranışlar sergileyebilme yeteneği ve istenen yanıtları esnek biçimde düzenleyebilecek duygu düzenleme stratejilerini duruma uygun biçimde kullanabilme becerisini içermektedir. Bu durumda bunlardan herhangi birinin veya hepsinin eksikliği bir duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir.

Duygu düzenlemeyi duygu örüntüsünün bir parçası olarak kabul eden Cole ve arkadaşlarına (1994: 74) göre, bu duygu örüntüleri belirli koşullarda işleyişi tehlikeye sokabilir veya bozabilir. Ayrıca bu kalıplar zaman zaman bir psikopatolojiyi destekleyebilir veya onun bir belirtisi haline gelebilir. Esasında temel duygu kalıpları olan bu süreçlerin işleve müdahale etmesi durumu duygu düzensizliği olarak tanımlanmaktadır (Cole ve ark., 1994: 74).

Başarılı bir duygu düzenleme süreci diğer hedeflere odaklanmaktan korunmayı gerektirmektedir (Gross, 2015: 16). Bu işlemdeki bir tür güçlük kişinin duygu düzenlemeyi başarılı bir biçimde başlattığı ancak daha sonra duraksadığı ve muhtemelen aktif başka hedeflerin müdahalesi nedeniyle işlemi baştaki gibi sürdürmekte başarısız olduğu durumdur. Bir diğer güçlük ise duygu düzenleme manevralarındaki problemlerden ileri gelmektedir. Bu problemlerden biri duyguda arzulanan değişimlerin gerçekleştirilmesine yönelik uygun işlemden önce sık sık strateji ve taktik değiştirmek olabilirken, bir diğeri de duruma veya bireyin kaynaklarındaki değişimlere ve süreçteki açık başarısızlığa rağmen strateji değişikliği yapmamaktır. Duygu düzenlemeye ilişkin bir diğer güçlük ise duygu düzenlemenin durdurulması ile ilişkilidir. Düzenleme sürecinin erken bitirilmesinin yanı sıra bu süreci sonlandırmanın geciktirilmesi de problem oluşturmaktadır. Bir duygunun uygun şekilde düzenlenmeden önce işlemin sonlandırılması duygu düzenlemede başarısız olmakla sonuçlanmaktadır. Öte yandan duygunun düzenlenme ihtiyacının ortadan kalkmasına rağmen düzenleme işleminin devam etmesi daha ilginç bir durumdur. Bu

tür bir güçlüğün bedeli gereksiz düzenlemeye harcanan kaynakların işlevine veya sürekli fizyolojik aktivasyon, garip veya doğal olmayan sosyal etkileşimler gibi ikincil zararlara bağlı olarak değişmektedir (Gross, 2015: 16).

1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Kaygı İlişkisi

Duygular bireyin çevresindeki maddesel ve sosyal dünya ile etkileşimini güçlü bir biçimde etkilemektedir (Gross, 2015: 20). Geleneksel psikanalitik teoriye göre, duygu düzenlemedeki bireysel farklılıkların gelişimsel süreci kişiliği ve psikopatolojiyi şekillendirmektedir. Kaygı, umutsuzluk ve hayal kırıklığı gibi erken çocukluk duyguları birey tarafından düzenlenmektedir. Ancak eğer bu düzenleme girişimleri esnek değilse ve zaman içerisinde değişime uğramazsa, bu duygular kişiliği zora sokmakta ve bazı belirtiler meydana getirmektedir. Bilişsel davranışçı bakış açısında ise, düşünce ve davranış kalıplarının duygu düzenlemede oynadığı role vurgu yapılmaktadır. Öğrenilmiş davranışlar, atıf tarzları, inanç sistemleri, kendini ifade etme stilleri uyumsuz duygu belirtilerinin gelişmesine ve sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Cole ve ark., 1994: 79).

Birçok psikolojik rahatsızlık (örn. kaygı bozuklukları) özünde duygusal öğeler barındıran patolojiler iken, diğerleri (örn. anti-sosyal kişilik bozukluğu) daha az duygu ve duygu düzenleme zorlukları içermektedir (Gross ve Jazaieri, 2014: 396). Cole ve arkadaşlarına (1994: 86) göre kaygıdaki bir miktar artış performansta yükselmeyi sağlamakta iken, bu düzey belli bir seviyenin üstüne çıktığında ise performansı düşüren bir rol oynamaktadır. Bu ise duygunun yalnızca varlığının değil yoğunluğu ve süresinin de önemli olduğuna işaret etmektedir. Her bir kaygı bozukluğunun altında tehlikeli olarak görülen ve istenmeyen, ayrıca sıklıkla olumsuz duygusal deneyimden kaçınma ve onu ortadan kaldırma gayretini ortaya çıkaran yoğun duygular deneyimlemeye yönelik bir eğilim bulunmaktadır (Barlow, 2002: 129). Nitekim birçok araştırma kaygı ve kaygı bozuklukları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır (örn. Cisler ve Olatunji, 2012: 185; Markarian ve ark., 2013: 281; Mennin ve ark., 2007: 298).

Yüksek duygusal tepkisellik, tehlikeye karşı yüksek duyarlılık ve duyguları olumsuz olarak deneyimlemeye eğilim gibi kaygı bozukluklarının altında yatan bazı özellikler kaygılı bireylerin duygu düzenlemesi üzerinde belirgin bir etki göstermektedir

(Campbell-Sills ve ark., 2014: 397; Gross, 2014: 8). ‘Aşırı uyarılma-kaçınma’ modeline göre, kaygı bozukluklarının özelliğini oluşturan, tehdide yönelik bilişsel yanlılık; sonrasında bilişsel kaçınma yoluyla tehdit uyarısını işlemeyi azaltma ve kaçınma tepkisini artırmayla sonuçlanmaktadır. Bilişsel ve davranışsal kaçınmaya eğilim kaygılı bireylerin duygu düzenlemesi üzerinde oldukça önemli etkilere sahiptir. Nitekim duygusal yönü öne çıkan uyarılarla meşguliyetin genellikle kaçınma ve ilgilenmemeden daha etkili bir duygu düzenlemeyi sağladığı gösterilmektedir (Campbell-Sills ve ark., 2014: 395-396).

Duygu düzenlemenin; yüksek yoğunluk, düşük anlama düzeyi, olumsuz tepkisellik ve uyumsuz duygu yönetimi olmak üzere dört boyutu olduğunu öne süren Mennin ve arkadaşları (2007: 295) bu boyutların yaygın kaygı bozukluğu, majör depresyon bozukluğu ve sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Yüksek yoğunluğun yaygın kaygı bozukluğunu güçlü bir biçimde yordamakta olduğu gösterilen çalışmada; majör depresyon bozukluğu ve yaygın kaygı bozukluğunun çakışan belirtileri kontrol edildiğinde yüksek yoğunluk ile majör depresyon bozukluğu arasındaki ilişki ortadan kalkmaktadır. Bu bulgu yüksek yoğunluğun depresyondan daha çok yaygın kaygı ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca çakışan belirtiler kontrol edildiğinde düşük anlama düzeyi ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin varlığını sürdürmesi de dikkate değerdir (Mennin ve ark., 2007: 297).

Duygu düzenleme güçlüğü ile kaygı bozuklukları arasında doğaları gereği bir bağlantı bulunmaktadır (Amstadter, 2008: 219). Kaygı bozuklukları biyolojik ve psikolojik kırılganlık faktörlerinin ve stresin bir kombinasyonu sonucu ortaya çıkmaktadır. Kaygı bozukluğunun altında yatan kırılganlıklar, duygu düzenleme süreci üzerinde sayısız potansiyel etkiye sahiptir. Tehdit uyarısına karşı yüksek hassasiyet, algısal bilgiyi kısıtlayıp tehdidin belirginliğini artırarak dikkati sınırlandırır. Bu durum tehdidi bilişsel kontrol veya davranışsal stratejilerle ortadan kaldırmaya yönelik düzenleme girişimlerine zemin hazırlıyor gibi görünmektedir. Bu tarz kaçınma tepkileri, duygusal uyarılarla meşguliyet ve duyguların tanınmasından gelen duygusal düzenlemenin etkili bir şekilde gerçekleşmesini olanaksız kılmaktadır (Campbell-Sills ve ark., 2014: 397). Duygu yanıtları; ortaya çıkan durumdan kaçınarak, onu değiştirerek veya yeniden değerlendirerek düzenlenebilmektedir. Ancak kaygı bozukluğu olan bireylerdeki temel problem duygu yanıtlarının ve durumla ilgili otomatik değerlendirmelerin kolayca tetiklenmesi ve böylece kaçınmanın yeni durumların hepsine genellenmesidir

(Joorman ve ark., 2010: 194). Campbell-Sills ve arkadaşları (2014: 397) temel duygu işleme ve duygu düzenleme eğilimlerinin kaygı bozuklukları arasında ortak bir faktör olduğunu belirtmektedir.

Deneyimlenen duygunun süresi de duygu düzenlemede problem teşkil edebilen faktörlerden biridir. Örneğin belirli bir durum için pozitif duygunun çok kısa (travma sonrası stres bozukluğu) negatif duygunun çok uzun (özgül fobi) ve duygu süresinin hem çok uzun hem çok kısa olabildiği (sınırdaki kişilik bozukluğu) psikolojik rahatsızlıklar olabilmektedir. Birçok kaygı bozukluğu gibi özgül fobiler de uzamış negatif duygu süresiyle karakterizedir ve duygusal tepkiler oldukça ısrarcı ve uzun sürelidir (Gross ve Jazaieri, 2014: 390).

Öte yandan yaygın kaygı bozukluğuna sahip bireyler duygusal deneyimlerini anlamlandırma ve duygularını ayarlama becerileri sergileme hususunda ciddi bir zorluk yaşarlar. Bu eksiklik onların duyguları öznel olarak daha rahatsız edici deneyimlemesine ve kontrol etmek, kaçınmak veya duygusal deneyimin gücünü azaltmak için endişeyi hayata geçirmesine neden olmaktadır. Bu kişiler aynı zamanda duygusal deneyimlerini düzenlemeyi gerektirecek kişilerarası olumsuz deneyimler yaşamamayı ve güvende kalmayı amaçlayan bir yaklaşım geliştirmektedirler (Mennin, 2004: 19; Mennin, 2006: 86). Ayrıca kaygı bozuklukları şartlanılmış korku tepkileri ile baş etmekte yetersiz kalmaya ve korku tepkilerinin daha fazla caydırıcı ve kontrol edilemez görünmesine neden olabilmektedir. Bu yolla korku tepkisine yeniden şartlanılmakta ve kronikleşebilen kaçınma davranışı eğilimini artırmaktadır (Berking ve Wupperman, 2012: 129).

Ayrıca yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerin sağlıklı kişilere göre, daha yüksek duygu yoğunluğu, duygularını daha az anlamlandırma, duygusal deneyime yönelik daha büyük olumsuz tepkisellik ve olumsuz duygulardan sonra kendini daha az yatıştırabilme becerisi belirttiği görülmektedir (Mennin ve ark., 2005: 1281). Bununla beraber, panik bozukluk hastalarının sağlıklı kontrollere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları ve öfke, mutsuzluk ve kaygılarını kontrol etme konusunda büyük eğilim gösterdikleri ifade edilmektedir. Sonuçta, duygu düzenleme güçlüğü'nün panik atak gelişiminde bir kırılma faktörü olduğu düşünülmektedir (Baker ve ark., 2004: 1271).

Son olarak çeşitli çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı (Narlı, 2019: 53), kaygı ve kaçınma davranışı (Aydın, 2018: 49), sosyal kaygı (Goldin ve ark., 2009: 170; Helbig-Lang, 2015: 241) gibi birçok kaygı içeren psikolojik rahatsızlıklarla arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

1.5. Araştırmanın Amacı ve Soruları

Bir mizaç özelliğinin kalıcı ve değişmez olmadığı, çeşitli bireysel ve çevresel etmenler yoluyla değişebildiği, araştırmacıların oldukça yaygın biçimde üzerine eğildiği bir konudur. Bir mizaç özelliğinin değişmez olmadığını bilmek kadar onun hangi etmenlerden ne yönde etkilendiğini, hangi değişkenlerle ilişkili olabileceğini aydınlatmak, bireylere müdahalede bulunurken yol gösterici olacaktır. Duyusal işleme hassasiyetinin kaygı ile ilişkisi pek çok çalışmada gösterilmiş olup; bu ilişkide kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün merak uyandırıyor olması, mevcut tez çalışmasının temel çıkış noktası olmuştur.

Duyu organlarından gelen bilginin beyne iletilme ve burada işleme sürecindeki bu hassasiyetin, yüksek duyarlı bireylerin çevredeki detayları ve meydana gelen değişimleri daha hızlı fark etmesinde, güçlü ve yoğun uyarıcılardan daha fazla rahatsız olmasında ve duygusal anlamda fazla yükü olan olaylardan daha fazla etkilenmesinde rolü olabilir. Bu durum aşırı hassas bireyleri kaygıya daha açık duruma getirebilir (Ahadi ve Basharpour, 2010). Nitekim duyusal işleme hassasiyeti arttıkça kaygı düzeyi de artmaktadır (Liss ve ark., 2008: 258; Bakker ve Moulding, 2012: 343).

Her ne kadar duyusal işleme hassasiyeti ile çeşitli kaygı türleri arasında bir ilişkinin olabileceği çok sayıda çalışma tarafından gösterilse de bu ilişkiye aracılık eden başka faktörlerin olabileceği üzerine eğilinmediği görülmektedir. Bu bağlamda kaygıya ilişkin his ve belirtilerden aşırı derecede korkmak olarak açıklanan ve kişinin biyolojik yapısından veya hastalıktan kaçınmaya dair kişilik ihtiyaçlarından ileri geldiği düşünülen kaygı duyarlılığının (Reiss, 1991: 147-151) duyusal duyarlılıkla ilişkilendirilebileceği düşünülmüştür.

Öte yandan kaygı ve kaygı bozuklukları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir (örn. Cisler ve Olatunji, 2012: 185; Markarian ve ark., 2013: 281; Mennin ve ark., 2007: 298). Ayrıca tehlikeye yönelik artmış duyarlılık, yüksek duygusal tepkisellik ve duyguları olumsuz deneyimlemeye yönelik eğilim gibi bazı

özellikler kaygılı bireylerin duygu düzenlemesinde belirgin bir öneme sahip olabilir (Campbell-Sills ve ark., 2014: 397; Gross, 2014: 8).

Literatürde ortaya konan bulgular çerçevesinde kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün duyusal işleme hassasiyeti ile kaygı ilişkisinde aracı rolü olabileceği düşüncesi doğmuş ve bu ilişkinin doğasına dair bilgi birikimini artırma ve klinik anlamda kaygı tedavisine dair literatüre katkı sunma fikriyle yola çıkılmıştır. Bu bağlamda mevcut çalışmanın araştırma soruları aşağıdaki şekildedir:

- Duyusal işleme hassasiyeti, kaygı duyarlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sürekli kaygı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Duyusal işleme hassasiyeti, kaygı duyarlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sürekli kaygı eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Duyusal işleme hassasiyeti ve kaygı arasında bir ilişki var mıdır?
- Kaygı ile kaygı duyarlılığı arasında bir ilişki var mıdır?
- Kaygı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki var mıdır?
- Duyusal işleme hassasiyeti ile kaygı duyarlılığı arasında bir ilişki var mıdır?
- Duyusal işleme hassasiyeti ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki var mıdır?
- Kaygı duyarlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki var mıdır?
- Duyusal işleme hassasiyeti, kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü birlikte sürekli kaygıyı yordamakta mıdır?
- Duyusal işleme hassasiyeti ve kaygı ilişkisinde kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün seri-aracılık rolü var mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar 254'ü kadın (%60,5) ve 166'sı erkek (%39,5) olmak üzere 420 kişiden oluşmaktadır. Ayrıca yaş aralığı 18 ila 61 arasında değişmekte olup ortalaması 30,55'tir (Ss = 8,895). Bunlara ilave olarak ilişki ve eğitim durumlarına ilişkin sıklık ve yüzdeler Tablo 2.1'de verilmiştir.

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Değerler

		Sıklık (N=420)	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	254	60,5
	Erkek	166	39,5
İlişki durumu	İlişkisi yok	147	35
	İlişkisi var	62	14,8
	İlişkisi var-Evli	192	45,7
	Ayrı yaşıyor-Evli	5	1,2
	Dul / Boşanmış	14	3,3
Eğitim durumu	Okur yazar / İlköğretim (Ortaokul) mezunu	24	5,7
	Lise mezunu	45	10,7
	Önlisans öğrencisi	11	2,6
	Önlisans mezunu	36	8,6
	Lisans öğrencisi	65	15,5
	Lisans mezunu	133	31,7
	Lisansüstü öğrencisi	57	13,6
Lisansüstü mezunu	49	11,7	

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında toplanacak veriler için kullanılan ölçme araçları; araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ve Türkçeye uyarlaması yapılmış olan Yüksek Duyarlı Kişi Ölçeği (Şengül-İnal, 2014: 31), Sürekli Kaygı Envanteri (Öner ve Le Compte, 1985: 10-17), Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 (Mantar, 2008: 42) ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden (Rugancı ve Gençöz; 2010: 447) oluşmaktadır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan yaş, cinsiyet, ilişki durumu ve eğitim durumu ile ilgili soruların yer aldığı bir formdur (Ek-1).

2.2.2. Yüksek Duyarlı Kişi Ölçeği

Araştırmaya katılanların duyuşsal işleme hassasiyeti düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Yüksek Duyarlı Kişi Ölçeği'nin (Ek-2) orijinal versiyonu Aron ve Aron (1997: 345) tarafından tek boyutlu olarak geliştirilmiştir. Ancak daha sonra yürütölen araştırmalar ölçeğin iki faktörlü (Evans ve Rothbart, 2008: 116) ve üç faktörlü (Smolewska ve ark., 2006: 1276) olabileceğine işaret etmektedir. Şengül-İnal'ın (2014: 31) orijinalinden Türkçeye uyarlamasını yaptığı çalışmada ise ölçeğin dört boyutlu faktör yapısına daha uygun olduğu belirlenmiştir. Tespit edilen bu alt boyutlar; (a) çoklu göreve karşı hassasiyet, (b) dışsal uyaranlara karşı hassasiyet, (c) estetik değerlere karşı hassasiyet ve (d) çevresel değişimlere karşı hassasiyettir. Daha sonraki psikometrik değerlendirilmesinde (Şengül-İnal ve Sümer, 2017: 194) ise ilgili ölçeğin; a) dışsal uyaranlara karşı hassasiyet, b) estetik duyarlılık, c) zarardan kaçınma ve d) aşırı uyarılmaya duyarlılık olmak üzere dört alt boyuttan meydana geldiği belirtmektedir.

27 maddeden oluşun ve yedili Likert tipi (1 = Bana hiç uymuyor, 4 = Kısmen uyuyor ve 7 = Bana tamamen uyuyor) puanlamaya sahip olan ölçekten alınan toplam puanın artması, bireyin uyarıcı duyarlılık düzeyinin de artması manasına gelmektedir. Ölçeğin herhangi bir ters maddesi bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için 0,90, çoklu göreve karşı hassasiyet için

0,79, dışsal uyaranlara karşı hassasiyet için 0,88, estetik değerlere karşı hassasiyet için 0,77 ve çevresel değişimlere karşı hassasiyet için 0,54 olarak bulunmuştur. Ayrıca test-tekrar test güvenilirliği 0,75 ile 0,88 arasında değişirken, yarıya bölme güvenilirlik katsayısının 0,82 olduğu bildirilmiştir (Şengül-İnal, 2014: 46). Öte yandan duyuşsal duyarlılığın davranışsal inhibisyon sistemi, davranışsal aktivasyon sistemi ve beş büyük kişilik özelliğı ile korelasyon değerlerinin ölçeğın geçerliliğini destekler nitelikte olduğu gözlemlenmiştir (Şengül-İnal ve Sümer, 2020: 200).

2.2.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Bireylerin kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (Ek-3) Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilmiştir. Durumluk ve Sürekli Kaygı olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Mevcut çalışmada katılımcıların yalnızca sürekli kaygı düzeyleri bilgisine ihtiyaç duyulduğundan ilgili ölçeğın 20 maddeden oluşan Sürekli Kaygı Ölçeğı kullanılmıştır. Dörtlü Likert tipi (1 = Hemen Hemen Hiçbir Zaman, 2 = Bazen, 3 = Çok Zaman ve 4 = Hemen Her Zaman) derecelendirmesi olan bu ölçek öz bildirim dayalı olup, ölçekten alınan toplam puanın artması sürekli kaygı düzeyinin de artması anlamına gelmektedir. Ayrıca ölçeğın 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeleri ters maddedir.

Ölçeğın Türkçe uyarlaması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Ölçeğın Türkçe versiyonunda Kuder-Richardson güvenilirlik katsayısının 0,83 ile 0,87 arasında, test-tekrar test güvenilirliğinin 0,71 ile 0,86 arasında ve madde güvenilirliğinin 0,34 ile 0,72 arasında değıştığı gözlemlenmiştir. İki faktörlü kaygı kuramına göre, zaman içerisinde durumluk kaygı seviyesinde değışiklik görülebilmemesine karşın, sürekli kaygı düzeyinde önemli bir değışikliğın olmaması ve iki kaygı türü arasında anlamlı bir ilişki bulunması beklenmektedir. Çeşitli zaman aralıklarında tekrarlanan ölçümler neticesinde bu beklentiler desteklenerek, durumluk kaygı puanlarında düşme ve yükselmeler olurken, sürekli kaygı düzeylerinde önemli değışikliklerin olmadığı ve iki kaygı türünün anlamlı bir ilişki sergilediğı görülmüştür. Buna göre, ölçeğın yapı geçerliliğinin bulunduğu söylenebilmektedir. Ayrıca ölçeğın psikiyatrik rahatsızlığı olan bireyler ile olmayanları ayırt edebildiğı, bu ayırımın ölçek yardımıyla Türk örnekleme paralel şekilde Amerikan örnekleme de yapılabildiğı görülmüştür. Bu

bulgular ölçeğin kriter geçerliliğinin olduğunu desteklemektedir (Öner ve Le Compte, 1983: 15-17).

2.2.4. Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3

Bireylerin kaygı duyarlılığını ölçmeye yarayan Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün (Ek-4) orijinal versiyonu Taylor ve arkadaşları (2007: 176) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek fiziksel, bilişsel ve sosyal olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 18 maddeden oluşan ve beşli Likert tipi (0 = Çok az, 1 = Az, 2 = Biraz, 3 = Fazla ve 4 = Çok fazla) puanlama esasına dayanan ölçekten alınan toplam puanın artması bireyin kaygı duyarlılık düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin ters kodlanan herhangi bir maddesi bulunmamaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Mantar (2008: 42) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak saptanmış olup, fiziksel belirtiler alt boyutunun iç tutarlılığı 0,89; bilişsel belirtiler alt boyutunun 0,88 ve son olarak sosyal belirtiler alt boyutunun ise 0,82 olduğu görülmüştür. Klinik olarak tanısı bulunan hastalar ile sağlıklı bireylerin puanları arasında anlamlı derecede bir fark olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla ölçek hastaları sağlıklılardan ayırabilir anlamına gelen ayırt edici geçerliliğe sahip bulunmaktadır. Ayrıca ölçekten alınan puanlar kaygı duyarlılığını ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanmış olan Anksiyete Duyarlılığı İndeksi (Ayvaşık, 2000) puanları ile değerlendirildiğinde, 0,85 düzeyinde yüksek bir korelasyon sergiledikleri görülmektedir.

2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (Ek-5) orijinali Gratz ve Roemer (2004: 41) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; (a) duygusal tepkilerin farkındalığındaki eksiklik (farkındalık), (b) duygusal tepkilerin açıklığındaki eksiklik (açıklık), (c) duygusal tepkileri kabul etmeme (kabul etmeme), (d) etkili stratejilere kısıtlı erişim (stratejiler), (e) olumsuz duygular deneyimlendiğinde dürtüsel davranışı kontrol etmede zorluklar (dürtü) ve (f) olumsuz duygular deneyimlendiğinde amaç odaklı davranışa yönelmede zorluklar (amaçlar) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır.

Duygu Düzenleme G çl g   l eği 36 maddeden oluşan ve beşli Likert tipi (1=hemen hemen hiç, 2=bazen, 3=yaklaşık yarı yarıya, 4= oğu zaman ve 5=hemen hemen her zaman) puanlaması bulunan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınan toplam puanın artması bireyin duygu düzenleme g çl g  düzeyinin de yükselmesi anlamına gelmektedir. Ölçeğin 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 ve 34. maddeleri birer ters maddedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gen oz (2010: 447) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,94 olarak bulunurken, alt boyutların iç tutarlılık katsayısı ise 0,75 ile 0,90 arasında değişmektedir. Öte yandan, Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı 0,95 olarak belirlenirken, test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,83 olarak saptanmıştır.

Duygu Düzenleme G çl g   l eği'nin Türkçe versiyonunun toplam puanı ile alt boyutlarının eŐ zamanlı geçerliğini test etmek amacıyla Kısa Semptom Envanteri'nden faydalanılmıŐtır. Elde edilen analiz sonuçları Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ile Duygu Düzenleme G çl g   l eği toplam puanı arasında ($r = 0,58$) ve Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ile Duygu Düzenleme G çl g   l eği alt boyutları arasında değerleri 0,39 ile 0,54 arasında değişen pozitif yönlü korelasyonlar görülmektedir. Yalnızca ölçeğin farkındalık alt boyutu 0,16 düzeyinde olma üzere daha zayıf bir korelasyon değerine sahiptir. Benzer Şekilde Duygu Düzenleme G çl g   l eği toplam puanı ile Kısa Semptom Envanteri'nin tüm alt boyutları arasında değerleri 0,39 ile 0,54 arasında değişmekte olan pozitif yönde korelasyonlar tespit edilmiştir.

2.3.  Őlem

Araştırmanın etik uygunluğu İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul tarafından değerlendirilerek etik kurallara uygun olduğu kanaatine varılmıştır. Veriler Google Forms üzerinden oluşturulan form ile çevrim içi ve elden basılı olarak toplanmıştır. Anket linki içerisinde araştırmacı tarafından oluşturulan bilgilendirilmiŐ onam formu ile demografik bilgi formu ve Yüksek Duyarlı Kişi  l eği (Şengül-İnal, 2014: 31), Sürekli Kaygı Envanteri ( ner ve Le Compte, 1985: 10-17), Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 (Mantar, 2008: 42) ile Duygu Düzenleme G çl g   l eği (Rugancı ve Gen oz; 2010: 447) yer almakta olup, her katılımcı araştırma konusu,

araştırmaya ne kadar süre ayırmaları gerektiği, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri ve elde edilen bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı hakkında bilgilendirildikleri onam formunu okuyup araştırmaya katılmayı kabul ettiğine dair seğeneği işaretleyerek onam vermekte ve sonrasında demografik bilgi formunu doldurmaktadır. Bu kısımdan sonra gelen ölçeklerin sırası her katılımcı için sıra etkisini azaltmak için farklıdır. Form ve anket soruları içerisinde bulunun her bir soruyu yanıtlayma gerekliliği bulunmaktadır. Tüm soruları yanıtlamak katılımcıya bağlı olarak ortalama 10-15 dakika sürmektedir.

2.4. Veri Analizi

Araştırma kapsamında toplam 420 katılımcıya ulaşılmıştır. Verilerin analizi için IBM SPSS 22.0 programı ve bu yazılım için geliştirilmiş olan PROCESS v3.5 eklentisi (Hayes, 2018) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri seti ilgili programa aktarılarak, ters kodlanan maddeler düzenlenerek ölçeklerin ve alt boyutlarının toplam değerleri Türkçe'ye uyarlamalarının yapıldığı çalışmalarda uygulanan şekliyle hesaplanmıştır. Bu bağlamda Yüksek Duyarlı Kişi Ölçeği total puanı, ölçek maddelerin ortalaması alınarak hesaplanırken, diğer üç ölçek total puanları için ölçek madde puanları toplanmıştır. Çevrimiçi toplanan verilerde (n=396) herhangi bir kayıp veri bulunmazken ölçeklerin basılı olarak ulaştırıldığı katılımcılardan (n=27) gelen verilerde kayıp veri bulunmaktadır. Bunlardan 3 tanesi bir ölçek sorularının yaklaşık yarıya yakını cevaplamadığı için analizlere dahil edilmemiştir. Diğer kayıp veriler ölçek maddelerinin ortalama değerinin atanması yoluyla tamamlanmıştır. Sonuçta elde edilen ölçek toplam puanları ile betimsel istatistik analizleri uygulanarak normallik test sonuçları değerlendirilmiştir. Daha sonra araştırma sorularının cevaplanması amacına uygun olan ilgili istatistik analizleri yürütülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırmanın Temel Değişkenlerinin Betimleyici Özellikleri

Araştırmanın değişkenleri olan duyuşal işleme hassasiyeti, sürekli kaygı, kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün toplam puanlarının hesaplanmasının ardından bu değerlerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla ilgili değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Araştırmanın tüm değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir aralık olan -1 ile +1 aralığında olduğu görülmüştür (George ve Mallery, 2016: 113; Kim, 2013: 53). Mevcut tez çalışmasında incelenen ana değişkenlere ilişkin aralık, ortalama, standart sapma, iç tutarlık, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Betimsel İstatistik Bulguları

		Aralık	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α
DIHÖ	Duyusal işleme hassasiyeti	1,15-7	4,26	1,21	-0,44	-0,36	0,94
SKE	Sürekli kaygı	23-71	44,67	9,48	0,16	-0,34	0,87
ADI-3	Kaygı duyarlılığı	0-72	22,13	15,08	0,81	0,45	0,93
DDGÖ	Duygu düzenleme güçlüğü	40-172	86,64	23,77	0,38	-0,04	0,93

3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

3.2.1. Cinsiyete İlişkin Karşılaştırma Bulguları

Ana değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi yürütülmüş olup, analiz sonuçları Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

	Kadın N=254		Erkek N=166		t
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	
Duyusal işleme hassasiyeti	4,43	1,19	3,99	1,20	3,726***
Sürekli kaygı	45,49	9,46	43,42	9,41	2,195*
Kaygı duyarlılığı	21,26	15,35	23,47	14,60	-1,471
Duygu düzenleme güçlüğü	86,45	23,99	86,92	23,49	-0,198

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$

Yapılan analiz sonucuna göre; kadınların ($Ort. = 4,43, Ss = 1,19$) duyusal işleme hassasiyeti, erkeklerinkinden ($Ort. = 3,99, Ss = 1,20$) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t = 3,726, p < 0,001$). Benzer biçimde sürekli kaygı puanları bakımından da kadınların ($Ort. = 45,49, Ss = 9,46$) erkeklerden ($Ort. = 43,42, Ss = 9,41$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir ($t = 2,195, p = 0,29$).

Öte yandan kaygı duyarlılığı puanları bakımından kadın ($Ort. = 21,26, Ss = 15,35$) ve erkeklerin ($Ort. = 23,47, Ss = 14,60$) birbirinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermediği ($t = -1,471, p = 0,142$) Ve benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğü puanları açısından kadın ($Ort. = 86,45, Ss = 23,99$) ve erkeklerin ($Ort. = 86,92, Ss = 23,49$) birbirinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -0,198, p = 0,843$) görülmektedir.

3.2.2. Eğitim Durumuna İlişkin Karşılaştırma Bulguları

Ana değişkenlerin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Analiz öncesi okuryazar, ortaokul/ilkokul mezunu, lise mezunu, önlisans öğrencisi ve önlisans mezunu eğitim durumuna sahip olan katılımcılardan bir grup (eğitim seviyesi-1), lisans öğrencisi ve lisans mezunu katılımcılardan bir grup (eğitim seviyesi-2) ve son olarak lisansüstü öğrencisi ve lisansüstü mezunu olan katılımcılardan da ayrı bir grup (eğitim seviyesi-3) oluşturulmuştur. Verilerin gruplara göre bu haliyle normal dağıldığı görülmüştür. Analiz sonucunda varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı kaygı duyarlılığı değişkeni için tabloda sunulan F ve p değerleri Welch's F (1951) istatistik analizinden elde edilen değerlerdir. Analiz sonuçları Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3: Eğitim Durumuna Göre Gruplar Arası Farklar

Değişkenler	Gruplar	Ort.	Ss	F	Farkın Kaynağı
Duyusal işleme hassasiyeti	Eğitim seviyesi-1	4,11	1,35	1,294	-
	Eğitim seviyesi-2	4,32	1,16		
	Eğitim seviyesi-3	4,31	1,13		
Sürekli kaygı	Eğitim seviyesi-1	46,76	8,88	5,136**	ES1 > ES3
	Eğitim seviyesi-2	46,48	9,53		
	Eğitim seviyesi-3	42,75	9,67		
Kaygı duyarlılığı	Eğitim seviyesi-1	25,18	17,31	2,767	-
	Eğitim seviyesi-2	21,08	14,25		
	Eğitim seviyesi-3	20,77	13,57		
Duygu düzenleme güçlüğü	Eğitim seviyesi-1	92,83	24,65	5,905**	ES1 > ES2=ES3
	Eğitim seviyesi-2	85,10	23,45		
	Eğitim seviyesi-3	82,75	22,24		

** $p < 0,01$; **Not1:** ES: Eğitim seviyesi **Not2:** Eğitim seviyesi-1: Okuryazar, Ortaokul/İlköğretim mezunu, Lise mezunu, Önlisans öğrencisi, Önlisans mezunu. Eğitim seviyesi-2: Lisans öğrencisi ve Lisans mezunu. Eğitim seviyesi-3: Lisansüstü öğrencisi ve Lisansüstü mezunu.

Duyusal işleme hassasiyeti için ortalama ve standart sapma değerleri Eğitim seviyesi-1 ($Ort. = 4,11, Ss = 1,35$), Eğitim seviyesi-2 ($Ort. = 4,32, Ss = 1,16$) ve Eğitim seviyesi-3 ($Ort. = 4,31, Ss = 1,13$) şeklindedir. Yapılan varyans analizi sonucunda grupların duyusal işleme hassasiyeti puanlarının birbirinden istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{2,417} = 1,294, p = 0,275$).

Sürekli kaygı için ortalama ve standart sapma değerleri Eğitim seviyesi-1 ($Ort. = 46,76, Ss = 8,88$), Eğitim seviyesi-2 ($Ort. = 46,48, Ss = 9,53$) ve Eğitim seviyesi-3 ($Ort. = 42,75, Ss = 9,67$) şeklindedir. Yapılan varyans analizi sonucunda grupların birbirinden istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir ($F_{2,417} = 5,136, p = 0,006$). Gruplar arası farkın kaynağını tespit etmek amacıyla Tukey HSD post hoc analizi yürütülmüştür. Buna göre, Eğitim seviyesi-1 grubunda bulunan katılımcıların sürekli kaygı puanları Eğitim seviyesi-3 grubundakilerden istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha yüksektir ($p = 0,004$).

Kaygı duyarlılığı için ortalama ve standart sapma değerleri Eğitim seviyesi-1 ($Ort. = 25,18, Ss = 17,31$), Eğitim seviyesi-2 ($Ort. = 21,08, Ss = 14,25$) ve Eğitim seviyesi-3 ($Ort. = 20,77, Ss = 13,57$) şeklindedir. Grupların varyansları homojen dağılmadığından ötürü yapılan Welch's F (1951) analizi sonucunda grupların anksiyete duyarlılığı puanlarının birbirinden istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmektedir ($F_{2,417} = 2,767, p = 0,065$).

Duygu düzenleme gücü için ortalama ve standart sapma değerleri Eğitim seviyesi-1 ($Ort. = 92,83, Ss = 24,65$), Eğitim seviyesi-2 ($Ort. = 85,10, Ss = 23,45$) ve Eğitim seviyesi-3 ($Ort. = 82,75, Ss = 22,24$) şeklindedir. Yapılan varyans analizi sonucunda grupların birbirinden istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir ($F_{2,417} = 5,905, p = 0,003$). Gruplar arası farkın kaynağını tespit etmek amacıyla Tukey HSD post hoc analizi yürütülmüştür. Buna göre, Eğitim seviyesi-1 grubunda bulunan katılımcıların sürekli kaygı puanları hem Eğitim seviyesi-2 ($p = 0,014$) hem de Eğitim seviyesi-3 ($p = 0,004$) grubundakilerden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir.

3.3. Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular

Çalışmada ele alınan ana değişkenler arasında bulunan ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4: Ana Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4
1. Duyusal işleme hassasiyeti	-			
2. Sürekli kaygı	0,21**	-		
3. Kaygı duyarlılığı	0,25**	0,47**	-	
4. Duygu düzenleme güçlüğü	0,17**	0,72**	0,56**	-

** $p < 0,01$

Analiz sonucuna göre; duysal işleme hassasiyeti ile sürekli kaygı ($r = 0,21, p < 0,01$), kaygı duyarlılığı ($r = 0,25, p < 0,01$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r = 0,17, p < 0,01$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca sürekli kaygı ile kaygı duyarlılığı ($r = 0,47, p < 0,01$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r = 0,72, p < 0,01$) arasında ve kaygı duyarlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ($r = 0,56, p < 0,01$) arasında da istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.4. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Duyusal İşleme hassasiyeti, kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sürekli kaygıyı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Bu bağlamda sürekli kaygı yordanan değişken olarak belirlenirken diğerleri yordayıcı değişken olarak ele alınmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5: Sürekli Kaygının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Bulguları

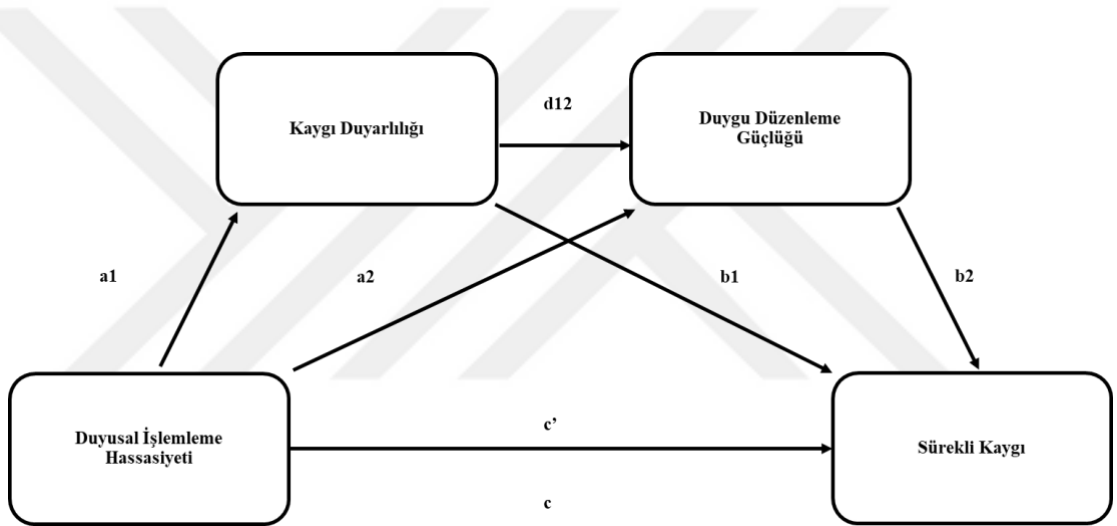
	Model 1			Model 2			Model 3		
	B	SH	β	B	SH	β	B	SH	β
Duyusal İşleme Hassasiyeti	1,65	0,38	0,21***	0,78	0,35	0,10*	0,61	0,27	0,78*
Kaygı Duyarlılığı				0,28	0,03	0,45***	0,05	0,03	0,08*
Duygu Düzenleme Güçlüğü							0,26	0,02	0,66***
Düz.R ²		0,04			0,23			0,53	
F		19,39***			62,71***			157,49***	

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$

Yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda analizin ilk basamağında bulunan duyusal işleme hassasiyetinin sürekli kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ($\beta = 0,21$, $t = 4,40$, $p < 0,001$) ve tek başına sürekli kaygının %4'ünü açıkladığı ($R^2 = 0,04$, $F_{1,418} = 19,39$, $p < 0,001$) görülmektedir. İkinci basamakta modele eklenen kaygı duyarlılığının sürekli kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı biçimde yordadığı ($\beta = 0,45$, $t = 10,07$, $p < 0,001$), beraberinde duyusal işleme hassasiyetinin modeldeki anlamlı katkısının devam ettiği ($\beta = 0,10$, $t = 2,26$, $p = 0,025$) sonucuna ulaşılmaktadır. Ayrıca bu modelin sürekli kaygı değişkeninin %23'ünü açıklamakta olduğu görülmektedir ($R^2 = 0,23$, $F_{2,417} = 62,71$, $p < 0,001$). Son olarak üçüncü basamakta duygu düzenleme güçlüğü modele eklendiğinde sürekli kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = 0,66$, $t = 16,34$, $p < 0,001$) ve bu aşamada kaygı duyarlılığının ($\beta = 0,08$, $t = 2,04$, $p = 0,042$) modele anlamlı katkısının devam ettiği görülmektedir. Öte yandan son modelin sürekli kaygı değişkeninin %53'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmaktadır ($R^2 = 0,53$, $F_{3,416} = 157,49$, $p < 0,001$).

3.5. Seri-Çoklu Aracılık Analizi Bulguları

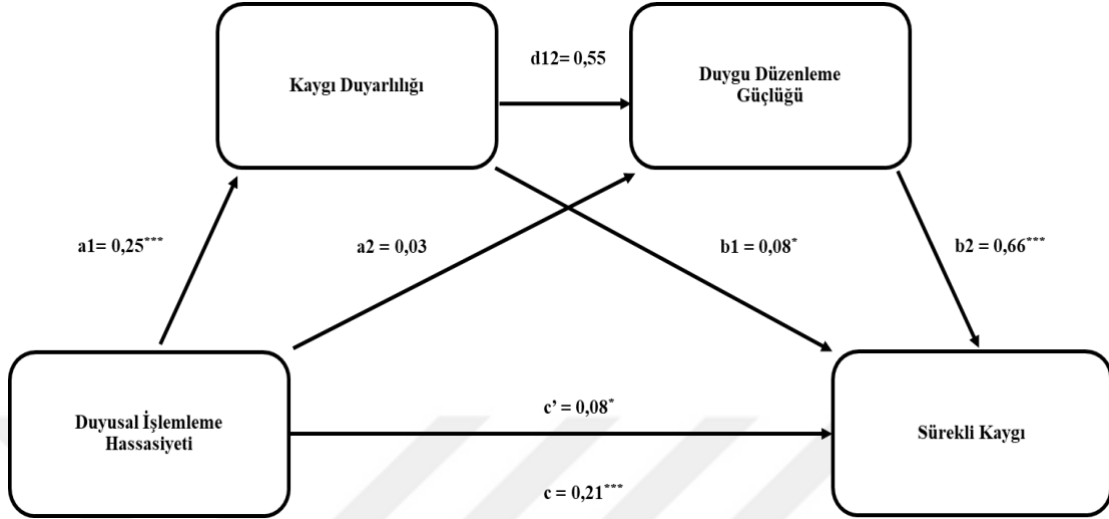
Mevcut çalışmada duygusal işleme hassasiyeti ile kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü aracılıklarını araştırmak amacıyla IBM SPSS yazılımı için Hayes (2018) tarafından geliştirilmiş olan PROCESS v3.5 eklentisi aracılığıyla Model 6 baz alınarak Seri-Çoklu Aracı Değişken Analizi yapılmıştır. Analiz %95 güven aralığında 5000 Bootstrap örnekleme ile yürütülmüştür. Bu analiz vasıtasıyla duygusal işleme hassasiyetinin (yordayıcı değişken) sürekli kaygı (yordanan değişken) üzerindeki yordayıcı etkisini, bu etkinin hangi yolla ortaya çıktığını belirlemek amaçlanmaktadır. Sırası ile kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü bu modelde aracı değişkenler olarak alınmıştır.



Şekil 3.1: Seri-Çoklu Aracılık Modeli

İki aracı değişkenin kullanıldığı bu modelin analizinde yordanan değişken üzerindeki bir doğrudan ve üç dolaylı etkiden oluşan dört farklı etki hesaplanmaktadır. Şekil 3.1'de gösterildiği üzere ilk dolaylı etki kaygı duyarlılığı aracılığıyla duygusal işleme hassasiyetinin sürekli kaygı üzerindeki etkisidir (a1b1 yolu). İkinci dolaylı etki, duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla duygusal işleme hassasiyetinin sürekli kaygı üzerindeki etkisidir (a2b2 yolu). Üçüncüsü duygusal işleme hassasiyetinin kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla sürekli kaygı üzerindeki seri dolaylı etkisidir (a1d12b2 yolu). Duyusal işleme hassasiyetinin sürekli kaygı üzerindeki doğrudan etkisi ise c' ile ifade edilmektedir. Sonuçta duygusal işleme

hassasiyetinin sürekli kaygı üzerindeki toplam etkisi analiz sonucu ortaya çıkan bir doğrudan ve üç dolaylı etkinin toplamından oluşmaktadır ($c=a_1b_1+a_1d_1b_2+a_2b_2+c'$)



* $p < 0,05$ *** $p < 0,001$

Şekil 3.2: Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Kaygı Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne Dair Seri-Çoklu Aracılık Analizi

Şekil 3.2'de görüldüğü üzere, doğrudan etkilere bakıldığında duysal işleme hassasiyetinin kaygı duyarlılığını istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yordadığı (a1 yolu, $\beta = 0,25$, $SH = 0,59$, $t = 5,23$, $p < 0,001$, %95 GA [1,93, 4,25]) ancak duygu düzenleme güçlüğüne yordamadığı (a2 yolu, $\beta = 0,03$, $SH = 0,82$, $t = 0,81$, $p = 0,42$, %95 GA [-0,95, 2,29]) görülmektedir. Kaygı duyarlılığının doğrudan etkilerine bakıldığında ise hem duygu düzenleme güçlüğüne (d12 yolu, $\beta = 0,55$, $SH = 0,07$, $t = 13,08$, $p < 0,001$, %95 GA [0,74, 1,00]) hem de sürekli kaygıyı (b1 yolu, $\beta = 0,08$, $SH = 0,03$, $t = 2,04$, $p < 0,05$, %95 GA [0,00, 0,10]) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordamakta olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sonuçlar duygu düzenleme güçlüğü'nün de sürekli kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (b2 yolu, $\beta = 0,66$, $SH = 0,02$, $t = 16,34$, $p < 0,001$, %95 GA [0,23, 0,30]).

Son olarak duysal işleme hassasiyetinin sürekli kaygı üzerindeki toplam etkisi (c yolu, $\beta = 0,21$, $SH = 0,38$, $t = 4,40$, $p < 0,001$, %95 GA [0,91, 2,39]) incelendiğinde

bu etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu, ancak aracı değişkenler olan kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüne modele dahil olmasıyla beraber duygusal işleme hassasiyetinin sürekli kaygıya doğrudan etkisinin azaldığı görülmektedir (c' yolu, $\beta = 0,08$, $SH = 0,27$, $t = 2,24$, $p < 0,05$, %95 GA [0,07, 1,14]). Bu bulgular duygusal işleme hassasiyeti ile sürekli kaygı ilişkisinde kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolünü göstermektedir. İlgili analiz bulguları Tablo 3.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.6: Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Kaygı Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne Seri Çoklu Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

	Model 1			Model 2			Model 3		
	Yordanan değişken: Kaygı Duyarlılığı			Yordanan değişken: Duygu Düzenleme Güçlüğü			Yordanan değişken: Sürekli Kaygı		
	β	SH	p	β	SH	p	β	SH	p
Duyusal işleme hassasiyeti	0,25	0,59	0,00	0,03	0,82	0,42	0,08	0,27	0,03
Kaygı duyarlılığı				0,55	0,07	0,00	0,08	0,03	0,04
Duygu düzenleme güçlüğü							0,66	0,02	0,00
Toplam etki (c yolu)							0,21	0,38	0,00
	$R^2 = 0,06$			$R^2 = 0,31$			$R^2 = 0,53$		
Model özeti	$F_{(1,418)} = 27,35$			$F_{(2,417)} = 94,28$			$F_{(3,416)} = 157,49$		
	$p < 0,001$			$p < 0,001$			$p < 0,001$		

Dolaylı etkiler incelenecek olursa; ilk dolaylı etkinin duyuşal işlemleme hassasiyetinin kaygı duyarlılığı aracılığıyla sũrekli kaygı ¼zerindeki etkisi (duyuşal işlemleme hassasiyeti → kaygı duyarlılığı → sũrekli kaygı) [$a_1b_1 = (0,25*0,08) = 0,02$] olup, bu etkinin Bootstrap g¼ven aralığı i¼erisinde sıfır değerini bulduğundan istatistiksel a¼ıdan anlamlı olmadığı g¼r¼lmektedir (GA [-0,00, 0,05]). Bu bulgu kaygı duyarlılığının duyuşal işlemleme hassasiyeti ile sũrekli kaygı ilişkisinde tek başına aracılık rol¼ ¼stlenmediđini ifade etmektedir.

İkinci dolaylı etki duyuşal işlemleme hassasiyetinin duygı d¼zenleme g¼çlüđ¼ aracılığıyla sũrekli kaygı ¼zerindeki etkisidir (duyuşal işlemleme hassasiyeti → duygı d¼zenleme g¼çlüđ¼ → sũrekli kaygı), [$a_2b_2 = (0,03*0,66) = 0,02$]. Bu etkinin Bootstrap g¼ven aralığı sıfır değerini barındırdığından bu dolaylı etkinin de istatistiksel a¼ıdan anlamlı olmadığı g¼r¼lmektedir (GA [-0,04, 0,08]). B¼ylece duygı d¼zenleme g¼çlüđ¼n¼n de duyuşal işlemleme hassasiyeti ile sũrekli kaygı ilişkisinde yalnız başına aracılık rol¼ ¼stlenmediđi s¼ylenebilmektedir.

¼ç¼nc¼ ve son dolaylı etki ise, duyuşal işlemleme hassasiyetinin kaygı duyarlılığı ve duygı d¼zenleme g¼çlüđ¼n¼n seri aracılığı yoluyla sũrekli kaygı ¼zerindeki etkisidir (duyuşal işlemleme hassasiyeti → kaygı duyarlılığı → duygı d¼zenleme g¼çlüđ¼ → sũrekli kaygı), [$a_1d_1b_2 = (0,25*0,55*0,66) = 0,09$]. Bootstrap g¼ven aralığında bu etki i¼in sıfır değerini bulunmaması seri aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı d¼zeyde olduğunu g¼stermektedir (GA [0,05, 0,13]). Bu bulgular duyuşal işlemleme hassasiyetinin sũrekli kaygı ¼zerinde kaygı duyarlılığı ve duygı d¼zenleme g¼çlüđ¼ seri aracı etkisinin bulunduğunu ifade etmektedir. Analiz sonu¼ları bu seri aracılık modelinin anlamlı olduğunu ve yordanan değerışken olan sũrekli kaygının varyansının %53'¼n¼ a¼ıklamakta olduğunu g¼stermektedir ($F_{(3,416)} = 157,49, p < 0,001, R^2 = 0,53$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Duyusal işleme hassasiyeti ile kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün araştırıldığı mevcut çalışmanın bu kısmında, amaca yönelik yürütülen istatistiksel analizler aracılığıyla elde edilmiş olan bulgular, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Korelasyon ve regresyon bulgularına, demografik değişkenlere ilişkin bulgulara ve seri-çoklu aracılık analizi sonuçlarına yönelik değerlendirmeler yapılmıştır. Son olarak, çalışmanın sınırlılıkları üzerinde durularak gelecek çalışmalara ışık tutması adına öneriler sıralanmıştır.

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu kısımda mevcut çalışmanın ana değişkenlerinin cinsiyet ve eğitim durumlarına göre gruplar arası karşılaştırma sonuçları değerlendirilmektedir. Araştırmada cinsiyet grupları kadın ve erkek olmak üzere iki tane olup, katılımcıların eğitim seviyesi üç grupta toplanmıştır. İlk grubu (ES1) 'Okuryazar, Ortaokul/İlköğretim mezunu, Lise mezunu, Önlisans öğrencisi, Önlisans mezunu'; ikinci grubu (ES2) 'Lisans öğrencisi ve Lisans mezunu' ve son olarak üçüncü grubu (ES3) 'Lisansüstü öğrencisi ve Lisansüstü mezunu' eğitim seviyelerinden katılımcılar oluşturmaktadır.

Bulgular, kadınların duyuşsal işleme hassasiyetinin erkeklere göre daha yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Bu sonuç ilgili literatürle uyumlu görünmektedir (Aron ve Aron, 1997: 356; Benham, 2006: 1436). Şengül-İnal ve Sümer'in (2020: 204) ülkemizde yürüttükleri çalışmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak kadınların daha yüksek hassasiyete sahip olmalarına karşın, erkeklerin hassasiyet ve kırılabilirliklerini duygusuzluk ve dayanıklılık sergileyerek saklama durumları da dikkate alınmalıdır (Prentice ve Carranza, 2002: 279-280). Her ne kadar ölçek maddeleri cinsiyet faktöründen arındırılmaya çalışılsa da ölçeğin geneli hassas bir birey profili çizmektedir. Dolayısıyla erkek katılımcılar bazı ölçek maddelerini kendilerine yakın bulsalar da ölçekten anlaşılan genel profile uymamak adına samimi ve gerçekçi yanıt vermekten geri durmuş olabilirler. Kadınlar açısından düşünüldüğünde ise 'kadın olmanın' hassasiyet, kırılabilirlik ve duygusallıkla eşleştirildiği toplumun fertleri

olmaları bakımından ölçeğin çizdiği genel profile daha yakın hissederek kendilerine yakıştırılan yönde yanıt vermeye meyilli olmaları bir olasılıktır. Öte yandan duyuşsal işleme hassasiyetinin eğitim seviyeleri bakımından gruplar arası farklılaşmadığı görölmektedir. Biyolojik temelli bir mizaç özelliği olarak tanımlanan (Aron ve Aron, 1997) bu hususiyetin eğitimle çok büyük boyutta değişmemesi beklenen bir sonuçtur.

Sürekli kaygının cinsiyet bakımından incelendiği analiz sonuçlarına göre kadınların sürekli kaygı düzeyi erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksektir. Özellikle içinde bulunulan Covid-19 pandemisi dönemi yapılan güncel araştırma bulguları da benzer biçimde kadınların erkeklerden daha kaygılı olduklarına işaret etmektedir (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020: 262). Öte yandan literatürde kadınla erkeğin kaygı düzeyleri bakımından birbirinden farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Shamsuddin ve ark. 2013: 320). Ancak toplumumuzda geleneksel cinsiyet rolleri, kadına yönelik sosyal hayatta ve iş yaşamındaki ayrımcılık, kültürün dayattığı stresörler, kadının iş yaşamına girmesinin yanında diğer sorumluluklarında önemli ölçüde azalma olmaması nedeniyle üzerindeki yükün fazlalığı vb. gibi sebepler kadınların daha kaygılı olmasını açıklayabilir. Ayrıca kadının kaygı duygusunu ifade etmekte daha rahat olması, yine kültürün etkisiyle erkeğin bunu dayanıksızlık ve kırılğanlık olarak addederek saklayabilme ihtimali de göz önünde bulundurulmalıdır.

Ayrıca mevcut sonuçlar kapsamında sürekli kaygı düzeyinin düşük eğitim grubunun (ES1) yüksek eğitim grubundan (ES3) anlamlı derecede farklılaştığı, ES1 grubunun ES3 grubundan daha yüksek sürekli kaygıya sahip olduğu görölmektedir. Bu bulguya göre eğitim seviyesi düşük olanların yüksek düzey sürekli kaygıya sahip olması beklenmektedir. Ancak literatürde yaygın kaygı bozukluğunun eğitim düzeyine göre değişmeyebileceğine işaret eden sonuçlar da bulunmaktadır (Barlow, 2002: 482). Mevcut çalışmada düşük eğitim seviyesine sahip olan bireylerin kaygı düzeyinin fazla olması işsizlik, sahip olunan işin şartları, sosyoekonomik düzey, bilhassa içinde bulunulan Covid-19 pandemisinin neden olduğu ücretsiz izinler ve ekonomik dalgalanma nedeniyle yaşanan geçim sıkıntısı vb. nedenlerden kaynaklanabilir.

Kaygı duyarlılığının cinsiyete göre değişiminin incelendiği araştırma sonuçlarında tutarsızlık olduğu gözle çarpmaktadır. Kadınların daha yüksek kaygı duyarlılığına sahip olduğunu gösteren çalışmaların (Reiss ve ark., 1986: 3; Stewart, 1997: 181; Zavos ve ark., 2012: 596) yanı sıra, kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Ayvaşık, 2000: 48). Bahsi

geçen çalışmalarda sonuçlar toplam puanlar açısından bu yönde olsa da erkeklerin sosyal kaygı duyarlılığı alt boyutunda yükselme gösterdiği göze çarpmaktadır. Mevcut çalışma bulguları kadınlar ile erkeklerin kaygı duyarlılığı bakımından birbirinden anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak literatüre benzer şekilde erkeklerin sosyal duyarlılık alt boyutu kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Fiziksel ve bilişsel duyarlılık boyutlarında da yükselme olmasına karşın, bu yükseliş anlamlı düzeyde değildir. Sosyal duyarlılıklarının yüksek olması durumu erkeklerin sosyal ortamlarda kızlardan daha erken bulunmaları ve böylece sosyal anlamda tehlike oluşturabilecek ipuçlarına erken yaşta daha duyarlı hale gelmeleriyle açıklanabilir. Erkekler kültürün onlara biçtiği cinsiyet rolleri nedeniyle kaygı belirtilerinin sosyal açıdan zarar verebileceği düşüncesini (örn. utanç duyma) daha fazla taşımaktadırlar (Stewart, 1997: 195). Bu durum onların ‘dayanıklı ve kaygı duygularını göstermeyen’ profillerini korumalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, erkeklerin toplum içinde kaygı belirtileri nedeniyle utanç verici davranmaktan ve kontrolü kaybetmekten endişelenmeleri de sosyal duyarlılık puanlarını yükseltici etkide bulunmuş olabilir.

Kaygı duyarlılığı katılımcıların eğitim seviyeleri açısından değerlendirildiğinde, mevcut çalışmada üç eğitim grubu arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ancak Yılmaz’a (2017: 80) göre, eğitim seviyesi arttıkça kaygı duyarlılığı azalmaktadır. Eğitim seviyesi arttıkça kaygı duyarlılığının azalması bireylerin bedenine, zihnine ve sosyal ilişkilerine dair farkındalığının ve bilimsel bilgisinin artmasıyla ilişkili olabilir. Örneğin, eğitim her kalp çarpıntısının kalp krizine neden olmayacağına dair bir bilinçlenmeyi beraberinde getirebilir. Öte yandan çoğu çalışmada eğitim düzeyinin analizlere dahil edilmediği görülmektedir. Bunun bir sebebi de birçok çalışma örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturmasıdır. Bu yönüyle mevcut çalışmanın genel toplumu daha iyi temsil edebileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğü cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Konuya ilişkin çelişkili sonuçların yer aldığı literatürde kadınların duygu düzenleme güçlüğüne kabul etmeme, amaç ve duygusal farkındalık alt boyutlarında erkeklerden anlamlı derecede daha fazla zorluk yaşadığı gösterilmektedir (Başçivi, 2017: 35-36).

Son olarak; en düşük eğitim düzeyi grubunun (ES1) orta (ES2) ve yüksek (ES3) eğitim düzeyi gruplarından duygu düzenleme güçlüğü bakımından anlamlı derecede

farklılaştığı, ES1 grubunun diğerlerine göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı gözlemlenmektedir. Öte yandan ES2 ile ES3 arasında herhangi bir anlamlı fark bulunmamaktadır. Literatürde duygu düzenleme güçlüğüne doğrudan bu yönden değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu eksikliğin bir sebebi de çok sayıda çalışmanın örneklem olarak üniversite öğrencileri ile sınırlı kalmasıdır.

4.2. Korelasyon Analizlerinin Değerlendirilmesi

Bu kısımda araştırmanın ana değişkenleri olan duyuşal işleme hassasiyeti, sürekli kaygı, kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ikili ilişkiler değerlendirilerek ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır. İlk olarak duyuşal işleme hassasiyeti ile sürekli kaygı ilişkisi incelendiğinde aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Diğer bir tabirle, duyuşal duyarlılık düzeyi yükseldikçe sürekli kaygı seviyesi de artmaktadır. Bu bulgular daha önce duyuşal duyarlılık ile kaygı arasında benzer bir ilişki olduğunu gösteren çeşitli araştırmaları destekler niteliktedir (örn. Ahadi ve Basharpour, 2010: 573; Liss ve ark., 2008: 258; Bakker ve Moulding, 2012: 343). Buna göre duyuşal işleme hassasiyeti yüksek bireylerin daha fazla kaygıya sahip olmaları beklenebilir. Bu durum aşırı hassas bireylerin çevresel ve içsel uyarılardan kaygı bağlantılı olanları da daha derin ve hassas işlemlerinden kaynaklanabilir. Ayrıca bu bireyler kaygı veren durumlardan kendini koruma adına bu tarz uyarılara karşı artmış bir dikkate sahip olabilirler.

Benzer şekilde duyuşal işleme hassasiyeti ile kaygı duyarlılığı arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bir diğer ifadeyle, kişilerin duyuşal işleme hassasiyeti arttıkça kaygı duyarlılığı düzeyleri de yükselmektedir. Literatürde doğrudan bu ikilinin ilişkileri incelenmemiş olsa da temelde bireylerin fiziksel ve sosyal etkileşim alanlarındaki içsel (acı, ağrı, açlık vs.) veya dışsal (parlak ışık, yüksek ses, keskin koku vs.) uyarıları algılama, bunları yorumlayarak tepki verme yetilerindeki hassasiyet olarak açıklanan duyuşal duyarlılık (Aron ve Aron, 1997: 361-364) ile kaygıya ilişkin duyum ve belirtilerden aşırı düzeyde korkmak olarak tanımlanan kaygı duyarlılığı (Reiss, 1991: 147-151) arasında ilişki bulunması beklentilere ters düşmemektedir. Duyuşal işleme hassasiyeti biyolojik temelli bir kişilik özelliği olmakla beraber (Aron ve Aron, 1997), onun zarar verme ihtimali

bulunan durumlardan kaçınma olarak tarif edilen zarardan kaçınma özelliği ile ilişkili olduğu da iddia edilmektedir (Hofmann ve Bitran, 2007; Litch ve ark., 2011; Şengül-İnal ve Sümer, 2017: 202). Bu bilgi ışığında, kaygı duyarlılığının birçok faktörün yanı sıra kişinin biyolojik yapısından veya hastalıktan kaçınmaya dair kişilik ihtiyaçlarından ileri gelmesi onun duyuşsal duyarlılıkla ilişkilendirilebilmesinde önemli bir unsur gibi görünmektedir. Duyuşsal bilginin hassas işleme sürecine sahip olan aşırı duyarlı bireylerin deneyimledikleri kaygı duyuları ve belirtilerine yönelik de hassas olmaları beklenebilir.

Yine duyuşsal işleme hassasiyeti ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu duyuşsal duyarlılığı yüksek bireylerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü deneyimlediğine işaret etmektedir. Nitekim duyuşsal duyarlılığın yüksekliği nedeniyle artan olumsuz duyuşsal durumların, genel anlamda kişisel içsel durumunun farkındalığı, kabulü ve onu düzenleyebileceğine dair olan güveni üzerinde etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Brindle ve Moulding, 2015: 214).

Lilienfeld ve arkadaşları (1989: 102) başta kaygı duyarlılığının sürekli kaygıdan ayrı bir yapı olmadığını öne sürseler de sonrasında bu iddiadan vazgeçmekte ve birbirlerinden farklı ancak ilişkili kavramlar olduğunu kabul etmektedirler (Lilienfeld ve ark., 1993: 171). Nitekim ayrı birer yapı olduklarını gösteren çok sayıda çalışma (McNally, 1989: 193; Taylor, 1993: 289; Taylor ve ark., 1991: 293) bulunmasının yanında, Taylor ve arkadaşları (1991: 293) bu kavramların birbirleriyle orta derecede ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulguyla tutarlı biçimde, mevcut çalışmada da sürekli kaygı ile kaygı duyarlılığı arasında orta dereceli korelasyon saptanmıştır. Buna göre yüksek kaygı duyarlılığına sahip bireylerin aynı zamanda daha fazla sürekli kaygıya sahip oldukları düşünülebilir. Bireyin kaygı duyumu ve belirtilerinin olumsuz fiziksel, bilişsel ve sosyal sonuçları olacağına dair inancı güçlendikçe, ekstra kaygı duymaya daha açık hale geliyor olabilir. Öte yandan kaygı düzeyi yükselen birey bu belirti ve duyumsamaları daha çok deneyimledikçe kaygı duyarlılığı yükselebilir ve böylece bir kısır döngüye girilmiş olur. Nitekim Reiss (1987: 591) yüksek kaygı duyarlılığının panik atak riskini artırdığını, yaşanan panik atakların da kaygı duyarlılığı düzeyini yükselttiğini öne sürmektedir.

Mevcut çalışma bulgularına göre, ana değişkenlerden sürekli kaygı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bir diğer ifadeyle kaygı düzeyi yüksek bireyler daha fazla duygu düzenleme güçlüğü

yaşamaktadır. Bu bulguların ilgili literatürü desteklemekte olduğu görülmektedir (örn. Cisler ve Olatunji, 2012: 185; Markarian ve ark., 2013: 281; Mennin ve ark., 2007: 298). Kaygılı bireylerin yüksek duygusal tepkisellik, tehlikeye karşı yüksek duyarlılık ve duyguları olumsuz olarak deneyimlemeye eğilim gibi özellikleri duygu düzenleme üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Campbell-Sills ve ark., 2014: 397; Gross, 2014: 8). Duyguların yeterli ve etkili biçimde düzenlenememesi bireyin kaygı bozukluğu geliştirmesine zemin hazırlamaktadır. Öte yandan bilişsel ve davranışsal kaçınmaya eğilimin arttığı kaygı bozukluklarında bu kaçınma tepkisi etkin bir duygu düzenleme yapılamamasına da etki ediyor gibi görünmektedir (Campbell-Sills ve ark., 2014: 395-396). Ayrıca kaygı bozukluğuna sahip bireylerin duygularını daha yoğun yaşadıkları ve kendilerini duygusal deneyimi yönetebilmekte daha yetersiz buldukları gösterilmiştir (Suveg ve ark., 2010: 926). Bu durumda kaygının genel anlamda duygu düzensizliğiyle ilgili olduğu görülmektedir. Sonuçta kaygı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ortak kırılma faktörleri bakımından doğaları gereği bir bağlantı bulunmaktadır (Amstadter, 2008: 219).

Son olarak kaygı duyarlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisine bakıldığında da pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Olatunji ve Wolitzky-Taylor'ın (2009: 974) meta-analiz çalışması kaygı duyarlılığının panik bozuklukta son derece merkezi bir rolü olduğunu göstermektedir. Tull ve Roemer'a (2007: 378) göre, panik geçmişi olan bireyler sağlıklı kontrollere göre anlamlı düzeyde daha fazla kaçınma seviyesine sahiptirler ve duygularının açıklığı ve onları kabulde daha eksiktirler. Ayrıca panik geçmişi olanlar duygu düzenlemede kaçınma stratejisine daha fazla başvurmaktadır. Olumlu veya olumsuz olarak yoğun duygular deneyimlediklerinde uyumsuz bir strateji olan kaçınmaya başvurmaları bu kişilerin genellikle uyarılmadan korkmalarından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak bedensel duyumlardan korkmak deneyimsel kaçınma ve duygusal kabul etmemeyi (Tull ve Roemer, 2007: 378) ve duygusal açıklığın eksikliğini yordamaktadır (Tull ve ark., 2008: 757). Öte yandan duyguların doğru biçimde tanımlanamaması onların bedensel duyularla karıştırılarak somatik olarak algılanmasına, dolayısıyla kaygı duyarlılığının artmasına neden olabilmektedir. Ayrıca hatalı nitelendirme sonucunda, duygusal uyarılmaya neden olan stresörün uyarma düzeyinin azaltılması, stresörün etkili biçimde anlamlandırılması, giderilmesi veya üstesinden gelinmesi mümkün olamamaktadır (Baker ve ark., 2004: 1283).

4.3. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi

Sürekli kaygının yordayıcılarının belirlenmesi adına hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Araştırmanın diğer ana değişkenleri olan duyuşal işleme hassasiyeti, kaygı duyarlılığı ve duyuş düzenleme güçlüğüünün her biri sürekli kaygı ile korelasyon içerisinde olması nedeniyle regresyon analizinde yer almıştır.

Bireylerin doğuştan getirdiğı varsayılan bir mizaç özelliğı olarak duyuşal işleme hassasiyeti analizin ilk aşamasında bulunmaktadır. Bu aşamada duyuşal işleme hassasiyetinin sürekli kaygıyı anlamlı biçimde yordadığı ve tek başına sürekli kaygının %4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Duyuşal işleme hassasiyeti literatürde negatif duyuşlanım ile ilişkili bulunmuş olup (Aron ve Aron, 1997: 345), duyuşal duyarlılık ile kaygının anlamlı ilişkisi oldukça fazla sayıda çalışma tarafından gösterilmiştir (örn. Ahadi ve Basharpour, 2010: 573; Bakker ve Moulding, 2012: 343; Liss ve ark., 2008: 258). Dolayısıyla bireyde sürekli kaygının yordanmasında duyuşal işleme hassasiyetinin muhtemel etkisi beklenen bir sonuçtur.

İkinci aşamada modele eklenen kaygı duyarlılığının sürekli kaygıyı anlamlı şekilde yordadığı duyuşal işleme hassasiyeti ile birlikte sürekli kaygının %23'ünü açıkladıkları görülmüştür. Aynı zamanda modele katkısı ve anlamlılık düzeyi azalsa da duyuşal işleme hassasiyetinin modele katkısının anlamlılığı devam etmektedir. Kaygı duyarlılığının kaygı gelişiminde önemli rolünün bulunduğu gösterilmiştir (Floyd ve ark., 2005: 1227). Aralarında herhangi bir nedensel ilişkiden bahsedilemeyeceğı ve birbirlerini çift yönlü etkiledikleri bir kısır döngüde oldukları öne sürülse de (Reiss, 1987: 591) kaygı duyarlılığının bireyin deneyimlemekte olduğu kaygı belirtilerini, dolayısıyla kaygı düzeyini daha fazla artırdığı düşünülmektedir. Ayrıca duyuşal hassasiyet ile kaygı duyarlılığının pozitif yönlü korelasyon ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, birlikte aynı yönde etkide bulunmaları beklenen bir durumdur. Buna ek olarak kaygı duyarlılığı modele eklendiğinde duyuşal işleme hassasiyetinin anlamlılığını yitirmemesi, onun kaygı gelişiminde hala oldukça önemli bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgulara göre duyuşal işleme hassasiyeti yüksek bir bireyin kaygı duyarlılığının da yüksek olması durumunda kaygıya eğiliminin daha da artıyor olabileceğı beklenebilir.

Son olarak üçüncü aşamada modele dahil edilen duyuş düzenleme güçlüğüünün sürekli kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı ve duyuşal işleme hassasiyeti ile kaygı

duyarlılığının modele katkılarının devam ettiği ancak, kaygı duyarlılığının katkı düzeyinin azaldığı gözle çarpılmaktadır. Ayrıca son modelin bu haliyle sürekli kaygının %53'ünü açıkladığı görülmektedir. Literatürde yaygın kaygı bozukluğuna sahip bireylerin duygusal deneyimlerini anlamlandırma ve duygularını düzenleme becerisi gösterme hususunda ciddi bir zorluk yaşadıkları (Mennin, 2004: 19; Mennin, 2006: 86) ve kaygı bozuklukları ile duygu düzenleme arasında doğaları gereği bir bağlantı bulunduğu öne sürülmektedir. Bu bağlamda elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Öte yandan duygusal işleme hassasiyetinin modeldeki anlamlılığını korumaya devam etmesi onun kaygıya katkısının önemine işaret edebilir. Ayrıca kaygı duyarlılığının katkı düzeyinin ve anlamlılığının azalması onun kaygıyı yordamakta önemli bir etmen olduğunu ancak duygu düzenleme güçlüğünün sürekli kaygı bağlamında daha büyük bir belirleyiciliğinin bulunduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla bu bulgular, duygusal duyarlılığı yüksek bir bireyin ayrıca yüksek kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüne sahip olmasının sürekli kaygıyı açıklamakta önemli bir rolü olabileceğine işaret etmektedir.

4.4. Seri-Çoklu Aracılık Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi

Bu kısımda sürekli kaygının duygusal işleme hassasiyeti tarafından yordanmasında, kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün değerlendirildiği modelin analiz bulguları tartışılmaktadır. Mevcut bulgular duygusal işleme hassasiyeti ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Nitekim ilgili literatür bu bulguları destekler niteliktedir (Ahadi ve Basharpour, 2010: 573; Bakker ve Moulding, 2012: 343; Liss ve ark., 2005: 1437; Liss ve ark., 2008: 258). Ancak duygusal duyarlılığın sürekli kaygının açıklanmasında tek başına yeterli olamayacağı ve bu ilişkiye potansiyel olarak aracılık eden başka değişkenlerin var olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada hem duygusal duyarlılık hem de sürekli kaygı ile ortak noktaları bulunan iki değişken olarak kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü ele alınmıştır. Dolayısıyla yordayıcı değişken olarak duygusal işleme hassasiyetinin, yordanan değişken olarak sürekli kaygının ele alındığı modelde aracı değişkenler sırasıyla kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüdür.

Analiz sonuçları incelendiğinde bu modelde duygusal işleme hassasiyetinin yalnızca kaygı duyarlılığı aracılığıyla sürekli kaygı üzerinde etkisi bulunmadığı

görülmektedir. Literatürde birebir aynı değişkenlerle yürütülen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmada kaygı duyarlılığının bu ilişkiye aracılık ettiği hipotezi kurulurken kaygı duyarlılığının nörotisizm kişilik boyutu (Kotov ve ark., 2007: 1493), davranışsal inhibisyon sistemi (Pickett ve ark., 2012: 246) ve kaygı (Floyd ve ark., 2005: 1227) ile ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulgusundan yola çıkılmıştır. Ancak gelinen noktada bu model için fikrin desteklenmediği görülmektedir. Sonuçta bu ilişkiye dair daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Öte yandan bu model için duyuşsal duyarlılığın yalnızca duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla sürekli kaygı üzerinde etkisinin bulunmadığı görülmektedir. Gürdal ve arkadaşları (2018: 180) duygu düzenlemede karşılaşılan güçlüklerin mizacın zarardan kaçınma boyutu ile kaygı arasında kısmi aracı rol üstlendiğini öne sürmektedir. Ancak zarardan kaçınmanın duyuşsal duyarlılığın yalnızca bir alt boyutu olması nedeniyle yeterli fikir vermeyeceği düşünülmektedir. Bununla beraber Brindle ve arkadaşları (2015: 214) bireyin duygu düzenleme stratejilerine erişim eksikliği, duygu farkındalığı ve olumsuz duyguları kabulde yetersizlik gibi değişkenlerin kombinasyonlarının duyuşsal işleme hassasiyeti ile kaygı ve stres belirtileri ilişkisine aracılık ettiğini göstermektedir. Bu sonucun mevcut çalışma bulguları ile tutarsız olduğu söylenebilir. Ancak yine de bahsi geçen değişkenler duygu düzenleme güçlüğü bir bütün halde temsil etmemektedir. Öte yandan Suveg ve arkadaşları (2010: 924) duygu düzenleme güçlüğüne davranışsal inhibisyon ile kaygı ilişkisine tam aracılık ettiğini öne sürmektedir. Her ne kadar davranışsal inhibisyon ile duyuşsal duyarlılık birebir aynı kavramlar olmasa da aralarındaki güçlü ilişkiden dolayı bu çalışmada test edilen bu modeli ortaya koymada etkisi olan çalışmalar arasındadır. Mevcut bulgular duyuşsal işleme hassasiyetinin zarardan kaçınma ve davranışsal inhibisyon ile aynı kavramlar olmayabileceğine ve tek başına alt boyutlarının genel duygu düzenleme güçlüğüne temsil edemeyeceğine işaret etmektedir. Ayrıca duyuşsal işleme hassasiyetinin duygu düzenleme güçlüğüne yordamaması bulgusuna ulaşılmış olması nedeniyle duygu düzenleme güçlüğüne bu ilişkiye aracılık etmemesi şaşırtıcı olmamaktadır.

Bununla beraber ilgili analiz sonucunda duyuşsal duyarlılık ile sürekli kaygı ilişkisinde sırasıyla kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüne seri-çoklu aracılık etkisinin bulunduğu görülmektedir. Buna göre yüksek duyuşsal hassasiyete sahip

bireylerin kaygı belirtilerine yönelik de bir duyarlılık geliştirmesi ve bu durumun duygu düzenlemede güçlük yaşamasını tetikleyerek bireyin kaygı düzeyini artırması beklenebilir gibi görünmektedir. İçsel ve dışsal uyaranlara yönelik derin işlemlenin artmış dikkate neden olması bireyin kaygı belirtilerine yönelik de bir duyarlılık geliştirmesine neden oluyor olabilir. ‘Aşırı uyarılma-kaçınma’ modeline göre, kaygı bozukluklarının özelliğini oluşturan, tehdiye yönelik bilişsel yanlılık; sonrasında bilişsel kaçınma yoluyla tehdit uyarısını işlemeyi azaltma ve kaçınma tepkisini artırmayla sonuçlanmaktadır (Campbell-Sills ve ark., 2014: 395-396). Böylece bu durumla deneysel ve bilişsel kaçınma yoluyla baş etmeye çalışan bireyin bu kez de duygu düzenleme hususunda zorluklar yaşaması muhtemeldir. Nitekim duygusal yönüyle öne çıkan uyaranlarla meşguliyetin genellikle onlardan kaçınma ve ilgilenmemeden daha etkili bir duygu düzenlemeyi sağladığı vurgulanmaktadır (Campbell-Sills ve ark., 2014: 395-396). Sonuçta kaygı duygusuyla etkili ve yeterli biçimde başa çıkamayan bireyin kaygı geliştirmesi beklenebilir. Literatürde doğrudan bu değişkenlerin bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Son olarak duygusal işleme hassasiyetinin sürekli kaygı üzerindeki toplam etkisi incelendiğinde bu etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu, ancak aracı değişkenler olan kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğünün modele dahil olmasıyla beraber duygusal işleme hassasiyetinin sürekli kaygıya doğrudan etkisinin ve anlamlılık düzeyinin azaldığı görülmektedir. Bu durum kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğünün bu ilişkiye kısmi aracılık ettiğini göstermektedir. Bir diğer ifadeyle duygusal duyarlılığın sürekli kaygıyı yordamada doğrudan etkisi olduğu kadar kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla da bir etkisi bulunduğu düşünülebilir.

4.5. Sonuç

Bu çalışma sürekli kaygı ve ayrıca kaygı barındıran çeşitli psikolojik bozukluklar üzerinde etkili olabilecek faktörleri değerlendirebilmek adına önem taşımaktadır. Duyusal işleme hassasiyetinin literatürde çoğunlukla olumsuz yönü üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Öte yandan biyolojik temelli bir mizaç özelliği olarak ele alınan ve her ne kadar çevresel faktörlerle bu mizaç özelliğinin dışavurumu değişebilse de bireyde bir kırılma faktörü olmaya devam edecektir. Bulunulan

aşamada mizaç özelliklerinin değişime nispeten daha az açık olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmayla duygusal duyarlılığın kaygı ile olan ilişkisinde kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin elde edilen bulgu klinik açıdan önem teşkil etmektedir. Bu sayede klinik seyirde yalnızca kaygı odaklı çalışmanın yanı sıra bireyin var olabilecek kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün de tedavi planında yer alması tedavi sürecini olumlu yönde etkileyebilir görülmektedir.

Bu çalışmanın güçlü taraflarının yanı sıra elbette birtakım kısıtlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle verilerin öz bildirim dayalı ölçekler yardımıyla toplanmış olması araştırmacıyı katılımcıların samimi ve dürüst yanıtlar verdiği varsayımına mecbur kılmaktadır. Oysaki çevrimiçi yöntemle ölçeklerin doldurulması esnasında odaklanmaması, soruları tek başına ve kimsenin etkisi altında kalmadan yanıtlaması, hangi cihaz vasıtasıyla erişim sağladığı, cep telefonu yoluyla yanıtlama esnasında karşılaşılabileceği ve yanıtlara etki edebileceği düşünülen teknik sorunlar konusu şüpheli kalmaktadır. Öte yandan araştırmacı ile birebir temas halinde olmaması kendini rahat ifade etme hususunda katılımcılara alan tanımış olabilir. Yine de bilhassa akıllı mobil cihazlara aşına olmayan kişilerin teknik sorun yaşamaması veya bir başkasından yardım alma esnasında yanıtların içtenlikten uzaklaşması ihtimali bulunmaktadır.

Ayrıca katılımcılardan herhangi bir kaygı bozukluğu tanısı alıp almadıkları bilgisinin edinilmemesi tanı alan grup ile sağlıklı kontrol grubu arasında karşılaştırma yapmayı olanaksız kılmıştır. Bununla beraber katılımcıların eğitim seviyesinin nispeten yüksek olması toplumun genelini yansıtmaya açısından bu çalışmanın kısıtlılıkları arasında sayılabilir. Son olarak, veri toplamanın dünyaca içerisinde bulunan Covid-19 pandemi dönemine denk gelmesi, genel anlamda stresli ve kaygılı bir dönemden geçilmesi, birçok stresör ve belirsizliğin bir arada bulunması gibi etmenlerin bu çalışmayı olumsuz yönde etkilemiş olması olasıdır.

Gelecek çalışmalarda yüz yüze yöntemlerle veri toplanması verilerin güvenilirliğini artırabilir. Pandemi veya ekonomik zorluklar gibi potansiyel stresörlerin daha az olduğu bir dönemde benzer çalışmaların yapılması literatüre hatırı sayılır bir katkıda bulunabilir. Ayrıca eğitim düzeyi ve yaş grubu bakımından daha homojen bir örnekleme çalışılması bulguların tüm topluma genellenebilmesi adına önemli bir adım olabilir.

Mevcut çalışmanın nispeten yeni bir kavram olan duygusal işleme hassasiyetinin tanınması, literatürde yaygın biçimde çalışılan kaygı ile ilişkisinde rolü bulunabilecek faktörlerin açığa çıkarılması, dolayısıyla bu ilişkinin doğasına dair bilgi birikimini artırması bakımından ve en çok da kaygının gelişimini aydınlatması ve tedavisini olumlu yönde etkilemesi açısından literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S. ve Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), 20170161. doi:10.1098/rstb.2017.0161
- Ahadi, B. ve Basharpour, S. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7), 570-574. doi: 10.3923/jas.2010.570.574
- American Psychological Association. (2021). Anxiety. 3 Ekim 2021 tarihinde <https://www.apa.org/topics/anxiety> sitesinden alınmıştır.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 211-221.
- Aron, E. N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology*, 49(3), 337-367. <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.2004.00465.x>
- Aron, E. N. (2011). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203879085>
- Aron, E. ve Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Aron, E. N., Aron, A. ve Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181– 197. doi:10.1177/0146167204271419
- Aron, E. N., Aron, A. ve Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262-282.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E., Markus, H. R. ve Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2-3), 219-226. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq028>

- Aydin, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ayvaşık H., B. (2000). Kaygı duyarlılığı indeksi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 43-57.
- Baker, R., Holloway, J., Thomas, P. W., Thomas, S. ve Owens, M. (2004). Emotional processing and panic. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1271–1287. doi:10.1016/j.brat.2003.09.002
- Bakker, K. ve Moulding, R. (2012). Sensory-processing sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and individual differences*, 53(3), 341-346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press.
- Başçivi, G. (2017). *The role of emotion regulation difficulties in dysfunctional eating behaviors and food addiction* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. United States of America: Basic Books.
- Bellamy, C. D., Jarrett, N. C., Mowbray, O., MacFartane, P., Mowbray, C. T. ve Holter, M. C. (2007). Relevance of spirituality for people with mental illness attending consumer-centered service. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 30(4), 287-294.
- Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J. ve Van IJzendoorn, M. H. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current directions in psychological science*, 16(6), 300-304. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2007.00525.x
- Belsky, J. A. Y., Hsieh, K. H. ve Crnic, K. (1998). Mothering, fathering, and infant negativity as antecedents of boys' externalizing problems and inhibition at age 3 years: Differential susceptibility to rearing experience?. *Development and Psychopathology*, 10(2), 301-319. doi: 10.1017/s095457949800162x.

- Belsky, J. ve Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908. doi:10.1037/a0017376
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40, 1433-1440. doi:10.1016/j.paid.2005.11.021
- Berking, M. ve Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. doi:10.1097/ycp.0b013e3283503669
- Bradley, R. H. ve Corwyn, R. F. (2008). Infant temperament, parenting, and externalizing behavior in first grade: a test of the differential susceptibility hypothesis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(2), 124-131. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01829.x
- Bridges, D. ve Schendan, H. E. (2018). Sensitive individuals are more creative. *Personality and Individual Differences*. 142, 179-185. doi:10.1016/j.paid.2018.09.016
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K. ve Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation?. *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 214-221. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>
- Brown, C., Tollefson, N., Dunn, W., Cromwell, R. ve Fillion, D. (2001). The adult sensory profile: Measuring patterns of sensory processing. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(1), 75-82. <https://doi.org/10.5014/ajot.55.1.75>
- Campbell-Sills, L., Ellard, K. K. ve Barlow, D. H. (2014). Emotion regulation in anxiety disorders. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 393–412) içinde. The Guilford Press.
- Carr, R. E., Lehrer, P. M., Rausch, L. L. ve Hochron, S. M. (1994). Anxiety sensitivity and panic attacks in an asthmatic population. *Behaviour Research and Therapy*, 32(4), 411–418. doi:10.1016/0005-7967(94)90004-3
- Chen C, Chen C, Moyzis R, Stern H, He Q, Li H, Li J., Zhu B. ve Dong, Q. (2011) Contributions of Dopamine-Related Genes and Environmental Factors to Highly

Sensitive Personality: A Multi-Step Neuronal System-Level Approach. *PLoS ONE* 6(7): e21636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>

Chen, C., Xiu, D., Chen, C., Moyzis, R., Xia, M., He, Y., Xue, G., Li, J., He, Q., Lei, X., Wang, Y., Liu, B., Chen, W., Zhu, B. ve Dong, Q. (2015). Regional homogeneity of resting-state brain activity suppresses the effect of dopamine-related genes on sensory processing sensitivity. *PloS one*, 10(8), doi:10.1371/journal.pone.0133143

Cisler, J. M. ve Olatunji, B. O. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 14(3), 182–187. doi:10.1007/s11920-012-0262-2

Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2), 73-100.

Corr, P. J., Pickering, A. D. ve Gray, J. A. (1995). Personality and reinforcement in associative and instrumental learning. *Personality and Individual Differences*, 19(1), 47-71. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00013-V](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00013-V)

Costa, P. T., Jr. ve McCrae, R. R. (2005). A Five-factor model perspective on personality disorders. S. Strack (Ed.), *Handbook of personology and psychopathology* (s. 257–270) içinde. John Wiley & Sons Inc.

Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. (15.basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cybulski, M., Wiecheć, K., Zieliński, M. ve Bilski, B. I. (2020). How paramedics perceive internal noise in ambulance? Sensory processing sensitivity (SPS) and subjective noise assessment. *Noise & Health*, 21(103), 242. DOI: [10.4103/nah.NAH_10_19](https://doi.org/10.4103/nah.NAH_10_19)

Çölgeçen, Y. ve Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği, *Turkish Studies*, 15(4), 261-275. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44399>

Davidson, R. J., Marshall, J. R., Tomarken, A. J. ve Henriques, J. B. (2000). While a phobic waits: Regional brain electrical and autonomic activity in social phobics

during anticipation of public speaking. *Biological psychiatry*, 47(2), 85-95.
[https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(99\)00222-X](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(99)00222-X)

Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın ve kaygı duyarlılığının aracı rolleri* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Derryberry, D., ve Reed, M. A. (1994). Temperament and attention: orienting toward and away from positive and negative signals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(6), 1128-1139. doi:10.1037/0022-3514.66.6.1128

Dick, D. M. (2011). Gene-environment interaction in psychological traits and disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 383-409.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104518>

Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. doi:10.1023/a:1005553414688

Dunn, W. (1997). The impact of sensory processing abilities on the daily lives of young children and families: A conceptual model. *Infants and Young Children*, 9(4), 23-25.

Evans, D. E. ve Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, 44, 108-118.

Evers, A., Rasche, J. ve Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189-198.
doi:10.1037/1072-5245.15.2.189

Eysenck, H. J. (1976). *Psychoticism as a Dimension of Personality*. London: Hodder and Stoughton.

Eysenck, H. J. (1994). *The Neuropsychology of Individual Differences*. Vernon P.A. (Ed.), içinde. United Kingdom: Academic Press.

Farrow, C. V. ve Coulthard, H. (2012). Relationships between sensory sensitivity, anxiety and selective eating in children. *Appetite*, 58(3), 842-846.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.017>

- Feist, J. ve Feist, G., J. (2006). *Theories of Personality*. (6.basım). New York: McGraw-Hill.
- Floyd, M., Garfield, A. ve LaSota, M. T. (2005). Anxiety sensitivity and worry. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1223–1229. doi:10.1016/j.paid.2004.08.005
- Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5(1), 1–28. doi:10.1080/21674086.1936.11925270
- (1989). The ego and the id (1923). *TACD Journal*, 17(1), 5–22. doi:10.1080/1046171x.1989.12034344
- Fulker, D. W. (1981). The genetic and environmental architecture of psychoticism, extraversion and neuroticism. H.J. Eysenck (Ed.), *Model for personality* (s. 88-122) içinde. New York: Springer.
- Gearhart, C. C. ve Bodie, G. D. (2012). Sensory-processing sensitivity and communication apprehension: Dual influences on self-reported stress in a college student sample. *Communication Reports*, 25(1), 27-39. <http://dx.doi.org/10.1080/08934215.2012.672216>
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. (13. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi AŞ.
- (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. (8. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi AŞ.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. (14.basım). NY ve OX: Routledge.
- Gerstenberg, F. X. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 496-500. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.019>
- Goldin, P. R., Manber, T., Hakimi, S., Canli, T. ve Gross, J. J. (2009). Neural bases of social anxiety disorder: emotional reactivity and cognitive regulation during social and physical threat. *Archives of General Psychiatry*, 66(2), 170-180.
- Goldstein, A. J. ve Chambless, D. L. (1978). A reanalysis of agoraphobia. *Behavior Therapy*, 9(1), 47–59. doi:10.1016/s0005-7894(78)80053-7

- Gürdal, C., Tok, E. S. S. ve Sorias, O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180-192. doi: 10.5080/u19405
- Gratz, K. L. ve Roemer L. (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathological Behavior Assessment*, 26, 41-54.
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour research and therapy*, 8(3), 249-266. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(70\)90069-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(70)90069-0)
- (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. H.J. Eysenck (Ed.), *Model for personality* (s. 246-276) içinde. New York: Springer.
- (1987). Perspectives on anxiety and impulsivity: A commentary. *Journal of Research in Personality*, 21(4), 493–509. doi:10.1016/0092-6566(87)90036-5
- (1990). Brain systems that mediate both emotion and cognition. *Cognition & Emotion*, 4(3), 269–288. doi:10.1080/02699939008410799
- (1991). The neuropsychology of temperament. J. Strelau ve A. Angleitner (Ed.), *Explorations in temperament* (s. 105–128) içinde. New York, NY: Plenum.
- Gray, J. A. ve McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety. An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system.* (2.Baskı). New York: Oxford University Press.
- Grimen, H. L. ve Diseth, Å. (2016). Sensory processing sensitivity. *Comprehensive Psychology*, 5, 1-10. doi:10.1177/2165222816660077
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3–20) içinde. The Guilford Press.
- (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.

- Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. doi:10.1177/2167702614536164
- Groves, P. M. ve Thompson, R. F. (1970). Habituation: A dual-process theory. *Psychological Review*, 77(5), 419–450. <https://doi.org/10.1037/h0029810>
- Harms, R., Hatak, I. ve Chang, M. (2019). Sensory processing sensitivity and entrepreneurial intention: The strength of a weak trait. *Journal of Business Venturing Insights*, 12, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2019.e00132>
- Hartmann, H. (1950). Comments on the psychoanalytic theory of the ego. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 5(1), 74–96. doi:10.1080/00797308.1950.11822886
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. (2.baskı). New York: Guilford Press.
- Hayward, C., Killen, J. D., Kraemer, H. C. ve Taylor, C. B. (1998). Linking self-reported childhood behavioral inhibition to adolescent social phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(12), 1308–1316. doi:10.1097/00004583-199812000-00015
- Helbig-Lang, S., Rusch, S. ve Lincoln, T. M. (2014). Emotion Regulation Difficulties in Social Anxiety Disorder and Their Specific Contributions to Anxious Responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 241–249. doi:10.1002/jclp.22135
- Hofmann, S. G. ve Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of anxiety disorders*, 21(7), 944-954. doi:10.1016/j.janxdis.2006.12.003
- Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E. ve Aron, E. N. (2016). *Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 472–483. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.09.029

- Imura, S. (2021). Highly sensitive adolescents: The relationship between weekly life events and weekly socioemotional well-being. *British Journal of Psychology*, 1-27. <https://doi.org/10.1111/bjop.12505>
- Irwin, H. J., Schofield, M. B. ve Baker, I. S. (2014) Dissociative tendencies, sensory processing sensitivity and aberrant salience as predictors of anomalous experiences and paranormal attributions. *JSPR*, 78(917), 193–206.
- Jagiellowicz, J., Aron, A. ve Aron, E. N. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(2), 185-199. doi:10.2224/sbp.2016.44.2.185
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T. ve Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38-47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>
- Jonsson, K., Grim, K. ve Kjellgren, A. (2014). Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation? *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(9), 1495–1506. doi:10.2224/sbp.2014.42.9.1495
- Joormann, J., Yoon, K. L. ve Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s. 174–203) içinde. The Guilford Press.
- Kagan, J., Snidman, N., Zentner, M. ve Peterson, E. (1999). Infant temperament and anxious symptoms in school age children. *Development and Psychopathology*, 11(2), 209–224. doi:10.1017/S0954579499002023
- Kalsched, D. (1996). *The Inner World of Trauma: Archetypal Defences of the Personal Spirit*. Routledge: USA and Canada.
- Kelly, W. E. (2002). Some evidence for nonpathological and pathological worry as separate constructs: an investigation of worry and boredom. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 345-354. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00159-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00159-3)

- Kemler, D. S. (2006). Sensitivity to sensoriprocessing, self-discrepancy, and emotional reactivity of collegiate athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 102(3), 747-759. <https://doi.org/10.2466/pms.102.3.747-759>
- Kjellgren, A., Lindahl, A. ve Norlander, T. (2009). Altered states of consciousness and mystical experiences during sensory isolation in flotation tank: Is the highly sensitive personality variable of importance? *Imagination, Cognition and Personality*, 29(2), 135–146. doi:10.2190/ic.29.2.d
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54. <http://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kochanska, G., Aksan, N. ve Joy, M. E. (2007). Children's fearfulness as a moderator of parenting in early socialization: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 43(1), 222–237. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.1.222>
- Licht, C. L., Mortensen, E. L. ve Knudsen, G. M. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short genotype. *Biological Psychiatry*, 69, 152-153.
- Lilienfeld, S. O., Jacob, R. G. ve Turner, S. M. (1989). Comment on Holloway and McNally's (1987) " Effects of anxiety sensitivity on the response to hyperventilation.". *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 100–102. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.98.1.100>
- Lilienfeld, S. O., Turner, S. M. ve Jacob, R. G. (1993). Anxiety sensitivity: An examination of theoretical and methodological issues. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 15(2), 147–183. doi:10.1016/0146-6402(93)90019-x
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. ve Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 1-11. doi:10.1038/s41398-017-0090-6
- Liss, M., Mailloux, J. ve Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and individual differences*, 45(3), 255-259. doi:10.1016/j.paid.2008.04.009

- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. ve Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences, 39*, 1429- 1439.
- Lucas, R. E. ve Diener, E. (2008). Personality and Subjective Well-Being. In John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (Eds.). *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press.
- Mantar, A. (2008). *Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Doctoral dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi).
- Markarian, S. A., Pickett, S. M., Deveson, D. F. ve Kanona, B. B. (2013). A model of BIS/BAS sensitivity, emotion regulation difficulties, and depression, anxiety, and stress symptoms in relation to sleep quality. *Psychiatry Research, 210*(1), 281–286. doi:10.1016/j.psychres.2013.06.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S. ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy, 49*(9), 544–554. doi:10.1016/j.brat.2011.06.003
- McNally, R. J. (1989). Is anxiety sensitivity distinguishable from trait anxiety? Reply to Lilienfeld, Jacob, and Turner (1989). *Journal of Abnormal Psychology, 98*(2), 193–194. doi:10.1037/0021-843x.98.2.193
- (1999). Theoretical approaches to the fear of anxiety. S. Taylor (Ed.), *Anxiety sensitivity: Theory, research, and treatment of the fear of anxiety* içinde (s. 3-16). Routledge.
- Mendaglio, S. (2003). Heightened multifaceted sensitivity of gifted students: Implications for counseling. *Journal of Secondary Gifted Education, 14*(2), 72-82. <https://doi.org/10.4219/jsge-2003-421>
- Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 11*(1), 17–29. doi:10.1002/cpp.389
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder.

Behaviour Research and Therapy, 43(10), 1281–1310. doi:10.1016/j.brat.2004.08.008

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2006). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85–90. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.85>

Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. ve Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284-302. doi:10.1016/j.beth.2006.09.001

Meredith, P. J., Bailey, K. J., Strong, J. ve Rappel, G. (2016). Adult Attachment, Sensory Processing, and Distress in Healthy Adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(1), 1-8. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.017376>

Meyer, B. ve Carver, C. S. (2000). Negative Childhood Accounts, Sensitivity, and Pessimism: A Study of Avoidant Personality Disorder Features in College Students. *Journal of Personality Disorders*, 14(3), 233–248. doi:10.1521/pedi.2000.14.3.233

Meyer, B., Ajchenbrenner, M. ve Bowles, D. P. (2005). Sensory Sensitivity, Attachment Experiences, and Rejection Responses Among Adults with Borderline and Avoidant Features. *Journal of Personality Disorders*, 19(6), 641-658. doi:10.1521/pedi.2005.19.6.641

Monroe, S. M. ve Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: implications for the depressive disorders. *Psychological bulletin*, 110(3), 406-425. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.3.406>

Narlı, M. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Neal, J. A., Edelman, R. J. ve Glachan, M. (2002). Behavioral inhibition and symptom anxiety and depression: Is there a specific relationship with social

phobia? *British Journal of Clinical Psychology*, 41(4), 361-374.
doi: 10.1348/014466502760387489

Olatunji, B. O. ve Wolitzky-Taylor, K. B. (2009). Anxiety sensitivity and the anxiety disorders: A meta-analytic review and synthesis. *Psychological Bulletin*, 135(6), 974–999. <https://doi.org/10.1037/a0017428>

Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: İstanbul Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Pickett, S. M., Lodis, C. S., Parkhill, M. R. ve Orcutt, H. K. (2012). Personality and experiential avoidance: A model of anxiety sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 246–250. doi:10.1016/j.paid.2012.03.031

Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9, 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>

Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N. ve Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>

Pluess, M. ve Belsky, J. (2009). Differential susceptibility to rearing experience: The case of childcare. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(4), 396–404. doi:10.1111/j.1469-7610.2008.01992.x

----- (2012). Parenting effects in the context of child genetic differences. *ISSbD bulletin*, 2, 2-5.

Prentice, D. A. ve Carranza, E. (2002). What women and men should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: The contents of prescriptive gender stereotypes. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 269–281. doi:10.1111/1471-6402.t01-1-00066

Reiss, S. (1987). Theoretical perspectives on the fear of anxiety. *Clinical Psychology Review*, 7(6), 585-596. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(87\)90007-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(87)90007-9)

----- (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review*, 11(2), 141-153. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(91\)90092-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(91)90092-9)

- (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 201-214. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00006-6](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00006-6)
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M. ve McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 24(1), 1–8. doi:10.1016/0005-7967(86)90143-9
- Rizzo-Sierra, C. V., Leon-S, M. E. ve Leon-Sarmiento, F. E. (2012). Higher sensory processing sensitivity, introversion and ectomorphism: New biomarkers for human creativity in developing rural areas. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 3(2), 159-162. DOI: 10.4103/0976-3147.98314
- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale; *Journal of Clinical Psychology*. 66(4):442-55. doi: 10.1002/jclp.2066.
- Schab, M. A. (2016). *Kaygı-Ergenler için çalışma kitabı*. (2. Basım). Çev. Kolektif. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schmidt, N. B., Lerew, D. R. ve Jackson, R. J. (1997). The role of anxiety sensitivity in the pathogenesis of panic: Prospective evaluation of spontaneous panic attacks during acute stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 355–364. doi:10.1037/0021-843x.106.3.355
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N.A., ...Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry* 6(4) 318-323, DOI: 10.1016/j.ajp.2013.01.014.
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B. ve Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/ BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279.
- Sobocko, K. ve Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.045>

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R. ve Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory-Form Y*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Stewart, S. H., Peterson, J. B. ve Pihl, R. O. (1995). Anxiety sensitivity and self-reported alcohol consumption rates in university women. *Journal of Anxiety Disorders*, 9(4), 283–292. doi:10.1016/0887-6185(95)00009-d
- Stewart, S. H., Taylor, S. ve Baker, J. M. (1997). Gender differences in dimensions of anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 179-200. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00005-4](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00005-4)
- Strelau, J. ve Zawadzki, B. (1995). The Formal Characteristics of Behaviour—Temperament Inventory (FCB—TI): Validity studies. *European Journal of Personality*, 9(3), 207–229. doi:10.1002/per.2410090304
- Suveg, C., Morelen, D., Brewer, G. A. ve Thomassin, K. (2010). The emotion dysregulation model of anxiety: A preliminary path analytic examination. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 924-930. doi:10.1016/j.janxdis.2010.06.018
- Şengül-İnal, G. (2014). *The moderating role of sensory-processing sensitivity in the relationship between spousal caregiving, perceived social support and marital quality* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Şengül-İnal, G. ve Sümer, N. (2018). Duyusal işleme hassasiyeti: kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(42), 38-54. doi: 10.31828/tpy.13019961.2018.42.02.03
- (2020). Exploring the multidimensional structure of sensory processing sensitivity in Turkish samples. *Current Psychology*, 39(1), 194-206. doi:10.1007/s12144-017-9751-0
- Şengül-İnal, G., Kırmıner-Aydınlı, F. ve Sümer, N. (2018). The role of attachment insecurity and big five traits on sensory processing sensitivity. *The Journal of Psychology*, 152(7), 497-514. doi: 10.1080/00223980.2018.1482255.
- Taylor, S., Koch, W. J., Woody, S. ve McLean, P. (1996). Anxiety sensitivity and depression: How are they related? *Journal of Abnormal Psychology*, 105(3), 474–479. doi:10.1037/0021-843x.105.3.474

- Taylor, S. ve Cox, B. J. (1998). Anxiety sensitivity: multiple dimensions and hierarchic structure. *Behaviour Research and Therapy*, 36(1), 37–51. doi:10.1016/s0005-7967(97)00071-5
- Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B.J., Deacon, B., ve ark. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: Development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index–3. *Psychological Assessment*. 19(2), 176–188.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59(2/3). 25–52.
- (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
- Thompson, R. E. ve Spencer, W. A. (1966). Habituation: A model phenomenon for the study of neuronal substrates of behavior. *Psychological Review*, 73(1), 16-43. <https://doi.org/10.1037/h0022681>
- Ueno, Y., Takahashi, A. ve Oshio, A. (2019). Relationship between sensory-processing sensitivity and age in a large cross-sectional Japanese sample. *Heliyon*, 5(10), e02508. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02508>
- Vander Elst, T., Sercu, M., Van den Broeck, A., Van Hoof, E., Baillien, E. ve Godderis, L. (2019). Who is more susceptible to job stressors and resources? Sensory-processing sensitivity as a personal resource and vulnerability factor. *PloS one*, 14(11), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225103>
- Wachs, T. D. (2013). Relation of maternal personality to perceptions of environmental chaos in the home. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.11.003>
- Wu, X., Zhang, R., Li, X., Feng, T. ve Yan, N. (2021). The moderating role of sensory processing sensitivity in the link between stress and depression: A VBM study. *Neuropsychologia*, 150, 1-8. 107704. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2020.107704>
- Yaman, A., Mesman, J., van IJzendoorn, M. H. ve Bakermans-Kranenburg, M. J. (2010). Parenting and toddler aggression in second-generation immigrant families: The moderating role of child temperament. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 208–211. doi:10.1037/a0019100

- Yano, K. ve Oishi, K. (2021). Replication of the three sensitivity groups and investigation of their characteristics in Japanese samples. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01537-6>
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yılmaz, Ö. (2017). *Yetişkinlerde anormal hastalık davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkili faktörler: Sağlık kaygısı, kaygı duyarlılığı, sağlıkla ilgili işlevsel olmayan inançlar ve aleksitimi* (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi).
- Zavos, H., Rijdsdijk, F. V. ve Eley, T. C. (2012). A longitudinal, genetically informative, study of associations between anxiety sensitivity, anxiety and depression. *Behavior Genetics*, 42(4), 592-602. doi: 10.1007/s10519-012-9535-0

EKLER

EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar;

Sizi Pelin SEÇGİN tarafından Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında yürütülen “Duyusal İşleme Hassasiyeti ile Kaygı İlişkisinde Kaygı Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Rolü” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı; bir yetişkin mizaç özelliği olan duyuşal işleme hassasiyeti kavramının kuramsal alt yapısını geliştirmeye katkı sağlamaktır. Araştırmaya ortalama 10-15 dakika ayırmanız gerekmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptiriniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır.

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ'un akademik danışmanlığında yürütülmektedir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya pelinkalafatt@gmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri, katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama ilgili araştırmacı tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

- Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Genel Bilgiler

1. Yaş

.....

2. Cinsiyet (Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.)

- Kadın
- Erkek

3. İlişki durumu (Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.)

- İlişkisi yok
- İlişkisi var
- İlişkisi var-Evli
- Ayrı yaşıyor-Evli
- Dul/Boşanmış

4. Eğitim durumu (Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.)

- Okur yazar
- Ortaokul/İlköğretim Mezunu
- Lise Mezunu
- Önlisans Öğrencisi
- Önlisans Mezunu
- Lisans Öğrencisi
- Lisans Mezunu
- Lisansüstü Öğrencisi
- Lisansüstü Mezunu

EK-2 : YÜKSEK DUYARLI KİŞİ ÖLÇEĞİ (YDKÖ)

Bu ölçek kişilerin dışsal (örn., ışık, ses) ya da içsel (örn., ağrı, açlık) duyuşsal uyarıcıları algılamalarındaki hassasiyet derecesini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda dışsal ve içsel duyuşsal uyarıcıları algılamaya ilişkin örnekler bulunmaktadır. Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, verilen ifadenin sizin durumunuza ne derece uyduğunu 7 aralıklı cetvel üzerinde işaretleyerek belirtiniz. Örneğin ifadeye size hiç uymuyorsa 1'i, tamamen uyuyorsa 7'i işaretleyiniz.	Bana Hiç Uymuyor			Kısmen Uyuyor			Bana Tamamen Uyuyor
1. Güçlü uyarıcılardan (örneğin parlak ışık, yüksek ses, yoğun koku) hemen rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Çevremdeki fark etmesi zor detayları hemen fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Etrafımdaki insanların ruh hali beni etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı veya ağrıya karşı fazla duyarlıyım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Yoğun günlerimdeyken; yatağımda, karanlık bir odada veya yalnız kalabileceğim ve huzur bulabileceğim herhangi bir yerde kabuğuma çekilme ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kafeinin etkilerine karşı çok hassasım.	1	2	3	4	5	6	7

7. Parlak ışıklar, yoğun kokular, kaba kumaşlar ya da yakınımda çalan bir siren gibi şeylerden anında rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Zengin ve karmaşık bir iç dünyam var.	1	2	3	4	5	6	7
9. Şiddetli gürültüden/sesten çok çabuk rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sanat ya da müzik beni derinden etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
11. Bazen sinir sistemim o kadar yıpranır ki kendimi toplamak için hemen başımı alıp gitmek zorunda kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Dikkatli ve özenliyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
13. Beklenmedik ses ve hareketlerde kolayca irkilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kısa zamanda çok iş yapmam gerektiğinde elim ayağıma dolanır.	1	2	3	4	5	6	7
15. İnsanlar buldukları fiziksel ortamdan rahatsız olduklarında, ortamı rahat hale getirmek için ne yapılması gerektiğini tahmin ederim (ışıkları ayarlamak ya da oturma yerlerini değiştirmek gibi).	1	2	3	4	5	6	7
16. İnsanlar beni aynı anda birçok şey yapmaya zorladıklarında sinirlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Hata yapmamak veya bir şeyleri unutmamak için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6	7

18. Şiddet içerikli filmleri ve TV programlarını izlemekten özellikle kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
19. Etrafımda aynı anda birçok şey birden olduğunda fena halde rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
20. Çok aç olmak bende konsantrasyonumun düşmesi veya ruh halimin bozulması gibi güçlü tepkilere yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
21. Hayatımda değişiklik olması beni fazlasıyla etkiler/sarsar.	1	2	3	4	5	6	7
22. Güzel kokuları, tatları, sesleri ve sanat eserlerini hemen fark eder ve bunlardan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7
23. Aynı anda birçok şeyin olmasından hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
24. Hayatımı, üzüntü veren ve beni bunaltan durumlardan kaçınacak şekilde düzenlemeye öncelik veririm.	1	2	3	4	5	6	7
25. Yüksek ses ya da karmaşık ortamlar gibi kuvvetli uyarıcılardan rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
26. Bir yarışmada olduğumda ya da bir görevi yaparken gözlemlendiğimde, o kadar gerilir ve etkilenirim ki normalde yapacağımdan daha kötü performans sergilerim.	1	2	3	4	5	6	7
27. Ben çocukken, ailem veya öğretmenlerim beni hassas ya da utangaç biri olarak görürlerdi.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3 : SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ (STAI FORM TX-2)

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen Her Zaman
21	Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4
22	Genellikle çabuk yorulurum.	1	2	3	4
23	Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	1	2	3	4
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıtırım.	1	2	3	4
26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	1	2	3	4
27	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.	1	2	3	4
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	1	2	3	4
30	Genellikle mutluyum.	1	2	3	4
31	Her şeyi ciddiye alırım ve endişelenirim.	1	2	3	4
32	Genellikle kendime güvenim yoktur.	1	2	3	4

33	Genellikle kendimi emniyette hissederim.	1	2	3	4
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.	1	2	3	4
36	Genellikle hayatımdan memnunum.	1	2	3	4
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	1	2	3	4
38	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	1	2	3	4
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım.	1	2	3	4
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	1	2	3	4

EK-4 : ANKSİYETE DUYARLILIĞI İNDEKSİ-3 (ADİ-3)

Lütfen her maddede sizin için en uygun olduğunu düşündüğünüz sayıyı daire içine alınız. Eğer herhangi bir madde şimdiye kadar hiç yaşamadığınız bir şeyle ilgiliyse (örn: toplum içinde bayılmak), böyle bir deneyimi yaşamanız halinde nasıl hissedeceğinizi temel alarak cevaplayınız. Bunun dışında, tüm maddeleri kendi deneyimlerinizi temel alarak cevaplayınız. Her madde için sadece bir sayıyı daire içerisine almaya dikkat ediniz ve lütfen tüm maddeleri cevaplayınız.

	Çok Az	Az	Biraz	Fazla	Çok Fazla
1.Sinirli görünmemek benim için önemlidir.	0	1	2	3	4
2.Kafamı bir işe veremediğim zaman, aklımı kaçıyorum diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
3.Kalbimin hızlı çarpması beni korkutur.	0	1	2	3	4
4.Midem rahatsız olduğunda, ciddi bir hastalığım olabilir diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
5.Zihnimi bir işe verememek beni korkutur.	0	1	2	3	4
6.Başkalarının yanında titrediğimde, insanların benim için neler düşünebileceğinden korkarım.	0	1	2	3	4
7.Göğsüm sıkıştığında düzgün bir şekilde soluk alamayacağımdan korkarım.	0	1	2	3	4
8.Göğsümde ağrı hissettiğimde, kalp krizi geçireceğim diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
9.Diğer insanlar huzursuzluğumu fark edecek diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
10.Kendimi tuhaf ya da boşlukta gibi hissettiğimde ruhsal bir hastalığım olabileceğinden endişe ederim.	0	1	2	3	4
11.İnsanların önünde yüzümün kızarması beni korkutur.	0	1	2	3	4

12.Kalbimin teklediğini fark ettiğimde bende ciddi bir sorun olabileceğinden endişelenirim.	0	1	2	3	4
13.Topluluk önünde terlemeye başladığımda, insanların hakkımda olumsuz düşüncelerinden korkarım.	0	1	2	3	4
14.Düşüncelerim hızlanır gibi olduğunda aklımı kaçıyorum diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
15.Boğazım sıkılmış gibi hissettiğimde boğularak öleceğimden endişelenirim.	0	1	2	3	4
16.Net(berrak) biçimde düşünmekte zorluk çekersem, bende bir sorun olabileceğinden endişelenirim.	0	1	2	3	4
17.Toplum içinde bayılmanın benim için korkunç bir şey olduğunu düşünürüm.	0	1	2	3	4
18.Zihnimde boşluk hissettiğimde bende korkunç bir sorun olmasından endişe ederim.	0	1	2	3	4

EK-5 : DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve içtenlikle değerlendirerek her biri için size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

	Neredeyse hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2.Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3.Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
4.Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.	1	2	3	4	5
5.Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6.Ne hissettiğime dikkat ederim.	1	2	3	4	5
7.Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	1	2	3	4	5
8.Ne hissettiğimi önemserim.	1	2	3	4	5
9.Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10.Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.	1	2	3	4	5
11.Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5
12.Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.	1	2	3	4	5
13.Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
14.Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5

15.Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
16.Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
17.Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
18.Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
19.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.	1	2	3	4	5
20.Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.	1	2	3	4	5
21.Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
22.Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
23.Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
24.Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5
25.Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5
26.Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
27.Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5

28.Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
29.Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
30.Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
31.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
32.Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5
33.Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
34.Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
35.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
36.Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

EK-6: ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.08.2021-E.11567



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-11567
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Pelin SEÇGİN
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Duyusal işleme Hassasiyeti ile Kaygı ilişkisinde Kaygı Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Rolü" başlıklı araştırmanız kurulumuzun 05.08.2021 tarihli ve 2021/07 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:20-Pelin SEÇGİN_Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Mevcut Elektronik İmzalar

NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 13.08.2021 14:12

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSLRFRRZ7* Pin Kodu :34232

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Dogrula/0N3>

Adres:Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29

e-Posta:bilgi@izu.edu.tr Web:www.izu.edu.tr

Kep Adresi:izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Zeyneb Funda TEZ

Unvanı: Yeminli Katip

Tel No: +902126929606



ÖZGEÇMİŞ

Kimlik Bilgileri

Adı Soyadı: Pelin SEÇGİN

Eğitim

Boğaziçi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü (2010-2015)
(İstanbul)

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji
Tezli Yüksek Lisans Programı (Ocak 2020-...)

Başarı Bursları

TÜBİTAK - Bilim İnsanı Destek Programı (BİDEB) - Yüksek Lisans Bursu (2020-
2022)

Yayın

Duyusal İşleme Hassasiyetinin Kaygıdaki Yeri - I. Uluslararası Psikolojide Güncel
Yaklaşımlar ve Araştırmalar Kongresi Bildiri Sunumu (2021)

Çalışma Tecrübesi

Bartın Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü Sosyal Hizmet Merkezi-Aile Sosyal
Destek Personeli (Psikolog) (12 Mayıs 2016-20 Ağustos 2016)

Sakarya Halk Sağlığı Müdürlüğü Serdivan Toplum Sağlığı Merkezi-Psikolog (5 Eylül
2016-15 Mart 2018)

İstanbul Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi-Ruh Sağlığı ve
Hastalıkları Anabilim Dalı-Psikolog (29 Mart 2018-...)