

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**ALMANYA'DA YAŞAYAN 25-55 YAŞ ARASI GÖÇMEN
TÜRKLER'İN DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ
İLE KONSANTRASYON VE KAYGI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Zeynep KAÇAR

**Danışman
Dr.Öğr.Üyesi Müjen İLNEM**

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar AdıSoyadı : Zeynep Kaçar

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Almanya'da Yaşayan 25-55 Yaş Arası Göçmen Türkler' in Duygu Düzenleme Stratejileri İle Konsantrasyon Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 23.06.2023

Sayfa Sayısı : 89

Tez Danışmanı : Dr.Öğr.Üyesi Müjgen İLNEM

Dizin Terimleri : Göçmen Türkler, Duygu Düzenleme Stratejileri, Konsantrasyon, Kaygı Düzeyleri

Türkçe Özet : Bu araştırmanın amacı, 22-55 yaş aralığında Almanya'da yaşayan Türk göçmenlerin duygu düzenleme stratejileri, konsantrasyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Almanya'da yaşanan Türk göçmenlerin yoğunluklu olduğu bölgelerden seçilmiş 161 kişi oluşturmaktadır. Bu çalışmada belirlenmiş amaca yönelik veri toplama araçları, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ) ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri (EKE) olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyutlarından almış oldukları puanlar ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasında pozitif, Olumlu Tekrar

Odaklanma ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları olan Kabul Etme ve Yıkım puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları arasında pozitif, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutları ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki görülmüştür.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü EğitimEnstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Zeynep Kaçar

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ALMANYA'DA YAŞAYAN 25-55 YAŞ ARASI GÖÇMEN
TÜRKLER'İN DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ
İLE KONSANTRASYON VE KAYGI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Zeynep KAÇAR

Danışman
Dr. Öğr.Üyesi Müjen İLNEM

İstanbul – 2023

BEYAN

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

Zeynep KAÇAR

.../.../ 2023

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Zeynep KAÇAR'ın "Almanya'da Yaşayan 25-55 Yaş Arası Göçmen Türkler' in Duygu Düzenleme Stratejileri İle Konsantrasyon Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan *Dr. Öğr.Üyesi Müjgan İLNEM*
(Danışman)

İmza

Üye
Prof.Dr. Ayten ERDOĞAN

İmza

Üye
Dr. Öğr.Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 22-55 yaş aralığında Almanya'da yaşayan Türk göçmenlerin duygu düzenleme stratejileri, konsantrasyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Almanya'da yaşayan Türk göçmenlerin yoğunluklu olduğu bölgelerden seçilmiş 161 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sırasında belirlenen örneklem, uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Nicel araştırma yöntemlerine kullanılarak irdelenen bu çalışmada ilişkisel tarama modeline bağlı betimsel bir araştırma modeli kullanılmıştır. Bu çalışmada belirlenmiş amaca yönelik veri toplama araçları, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ) ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri (EKE) olarak belirlenmiştir. Araştırmanın verileri Statistical Package for Social Sciences 26.0 yazılımında analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği ve Erişkin Konsantrasyon Envanterine verdikleri yanıtların güvenilirliği için Cronbach Alfa katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine dair alfa katsayısı 0,901, Endişe ve Anksiyete Ölçeğine dair alfa katsayısı 0,910 ve Erişkin Konsantrasyon Envanterine dair alfa katsayısı 0,920 bulunmuştur. Araştırma sonucunda, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyutlarından almış oldukları puanlar ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasında pozitif, Olumlu Tekrar Odaklanma ve Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları olan Kabul Etme ve Yıkım puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları arasında pozitif, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutları ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Göçmen, Bilişsel Duygu Düzenleme, Kaygı, Konsantrasyon

SUMMARY

The aim of this study is determined to reveal the relationship between the emotion regulation strategies and concentration and anxiety levels of Turkish immigrants in Germany aged between 22 – 55. The sample of this study is formed of 161 individuals residing in Germany regions where Turkish immigrant population is dense. The sample specified in this study is determined through a proper sampling method. Conducted through quantitative research methods, this study is applied a descriptive research model based on correlational survey model. Data collection means as per the determined aim of this study are Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (BDDÖ), Disturbance and Anxiety Scale (EAÖ) and Adult Concentration Inventory (EKE). The data of this research are analysed through Statistical Package for Social Sciences 26.00 software. The reliability of the answers given by the participating Turkish immigrants to the questions of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (BDDÖ), Disturbance and Anxiety Scale (EAÖ) and Adult Concentration Inventory (EKE) is evaluated with Cronbach's Alpha coefficient. According to this, the Alpha coefficient for Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (BDDÖ) is found as 0,901 whereas the Alpha coefficient for Disturbance and Anxiety Scale (EAÖ) is found as 0,910 and the Alpha coefficient for Adult Concentration Inventory (EKE) is found as 0,920. As a result of this study, it is found out that there is a positive relationship between the scores of the Acceptance, Concentration, Devastation and Blaming Others sub-dimensions of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (BDDÖ) and the scores of Disturbances and Anxiety Scale (EAÖ) and there is a negative and significant relationship between the scores of Positive Re-Concentrations and the scores of Disturbance and Anxiety Scale (EAÖ). It is also found out that there is a positive relationship between the scores of Acceptance and Devastation sub-dimensions of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (BDDÖ) and the scores of Adult Concentration Inventory (EKE), a there is a negative and significant relationship between the scores of Re-Concentrations to the Plan and Positive Revision sub-dimensions and Adult Concentration Inventory (EKE).

Key Words: Immigrants, Cognitive Emotion Regulation, Anxiety, Concentration

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Sayıtları	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Göç	7
2.1.1. Türklerin Almanya'ya Göçü	7
2.1.2. Göçe İten Sebepler	8
2.2.1. Kavramsal Olarak Duygu ve Duygu Düzenlemeye Yaklaşım	10
2.2.2. Duygu Düzenleme Stratejileri	12
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	14
2.2.3.1. Kendini Suçlama	15

2.2.3.2. Kabul	15
2.2.3.3. Ruminasyon (Düşünceye Odaklanma).....	16
2.2.3.4. Olumlu Yeniden Odaklanma.....	16
2.2.3.5. Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	16
2.2.3.6. Olumlu Yeniden Değerlendirme	17
2.2.3.7. Olayın Değerini Azaltma	17
2.2.3.8. Felaketleştirme	17
2.2.3.9. Diğerlerini Suçlama	17
2.3. Konsantrasyon	17
2.3.1. Konsantrasyon Geliştirme Teknikleri.....	19
2.3.2. Konsantrasyonda Bireyle İlgili Belirleyici Unsurlar	20
2.4. Kaygı	22
2.4.1. Yüksek Düzeyde Kaygıya Sahip Olma	23
2.5. İlgili Araştırmalar	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Evren ve Örneklem	28
3.2. Araştırmanın Modeli.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	28
3.3.2. Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ).....	29
3.3.3. ErişkinKonsantrasyon Envanteri (EKE).....	30
3.4. Verilerin İstatiksel Analizi.....	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmanın Bulguları	32
-----------------------------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1. Göçmen Türklerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Değerlendirilmesi	43
5.2. Göçmen Türklerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Değerlendirilmesi	45
5.3. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Değerlendirilmesi.....	47
5.4. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonun Değerlendirilmesi.....	47
5.5. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanları Arasındaki Korelasyonun Değerlendirilmesi.....	49
5.6. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordama Durumunun Değerlendirilmesi.....	50
5.7. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanlarının Yordama Durumunun Değerlendirilmesi.....	50
ÖNERİLER	52
KAYNAKÇA	53
EKLER.....	63

KISALTMALAR

BDDÖ	:	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
EAÖ	:	Endişe ve Anksiyete Ölçeği
EKE	:	Erişkin Konsantrasyon Envanteri
SPSS	:	Statistical Package For Social Sciences
YBT	:	Yavaş Bilişsel Tempo



TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 1. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği(BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanlarının Normallik Analizleri.....	31
Tablo 2. Göçmen Türklerin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 3. Göçmen Türklerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları	34
Tablo 4. Göçmen Türklerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	35
Tablo 5. Göçmen Türklerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanları.....	37
Tablo 6. Göçmen Türklerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	38
Tablo 7. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları	40
Tablo 8. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar	41
Tablo 9. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanları Arasındaki Korelasyonlar.....	43
Tablo 10. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	45
Tablo 11. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Erişkin Konsantrasyon Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Göçün sebepleri	9
--------------------------------	---



EKLER LİSTESİ

EK-A: ANKET BİLGİ FORMU

EK-B: ÖLÇEK İZİNLERİ

EK-C: SOSYO-DEMOGRAFİK FORM

EK-Ç: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

EK-D: ENDİŞE VE ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

EK-E: ERİŞKİN KONSANTRASYON ENVANTERİ



ÖNSÖZ

Bu tez çalışmamın her aşamasında bana sabırla ve özveriyle yol gösteren, desteğini ve emeğini benden esirgemeyen, her zaman tecrübe ve bilgilerini cömertçe benimle paylaşan çok kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr.Üyesi Müjen İLNEM hocama değerli katkılarından ve üzerimdeki tüm emeklerinden dolayı gönülden teşekkür ediyorum.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca klinik psikoloji alanında akademik bilgi ve yetkinliklerimin oluşmasında bilgilerinden ve tecrübelerinden istifade ettiğim Dr. Öğr. Üyesi Onur Okan Demirci ve Prof. Dr.Ahmet Ertan Tezcan hocalarıma da ayrıca teşekkür ediyorum.

Edward Young'ın dediği gibi, öğrenmenin sonsuzluğu insanın ne kadar az şey bildiğini gösterir, özellikle de öğrenmek istediğin insanın ta kendisi ise... Psikoloji alanı bu bağlamda o kadar uçsuz bucaksız bir okyanus ki bazen o okyanus da akıntıya karşı yüzer gibi hissettiğim anlar olduğunda kimi zaman benim için sığınacak bir liman olan kimi zaman ilham kaynağım olan maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiğim kıymetli aileme, eşime ve çocuklarıma üstün sabır ve destekleri için sonsuz şükran ve minnetlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız...

Bu süreçte iyi dilekleriyle yanımda olan herkese sonsuz teşekkürler

Zeynep KAÇAR

GİRİŞ

Göç, farklı birçok sebepten dolayı bireylerin buldukları yeri terk ederek, farklı bir bölgeye veya ülkeye yerleşmesi olarak tanımlanmaktadır (Tuzcu ve Ilgaz, 2015). Geçmişten günümüze teknoloji ve bilimsel gelişmelerin hızlı bir şekilde ilerlemesi, bunun sonucunda yaşanan küreselleşme ve bireylerin farklı ülkelerde eğitim ve meslekte ilerleme arzuları veya coğrafyanın bir getirisi olan yoksulluk, politik sorunlar veya savaş gibi faktörler bireylerin göç etmesinin en önemli sebepleri arasında olmuştur (Ağır ve Sezik, 2015). Göç sonucunda farklı bir kültürle bir araya gelmek zorunda olan bireylerin bu duruma entegre olma süreci kolay olmamakta, bu durum bireylerin ruh sağlığında birçok probleme neden olabilmektedir. Herhangi bir sebepten göç etmiş bireylerin özellikle diğer insanlarla iletişim konusunda birçok zorlukla karşılaşması, bireyleri stres, yalnızlık ve değersiz hissetme gibi durumlara sürüklediği görülmektedir (Başer, 2012). Literatürde göç kuramcısı olarak tanınan Lee, bireylerin göç olayını gerçekleştirmesinin birçok psikolojik sonuçlarının olacağını savunmuştur (Yağci, 2017). Göç, her ne kadar çoğu birey için bir fırsat olarak görülse de, göçün bireylerin ruhsal durumları üzerinde birçok olumsuz etkisi olduğu belirtilmektedir. Özellikle göç eden bireylerin duygularını ne düzeyde kontrol edebildiği, farklı bir ortama adaptasyon süreçleri, yeni ve farklı bir kültürün getirdiği kaygı ve konsantrasyon bozukluğu durumu bireylerin yaşadıkları ruhsal sorunlar olarak görülmektedir (Eken, 2018).

Duygu düzenleme, duygularını koruyabilme, bireylerin duygularını kontrol altına alabilme, gereken durumlarda düzenleyebilme veya arttırabilmek için ortaya sürdüğü stratejiler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme diğer deyişle bireylerin belirli durumlar karşısında olumlu duygularının sergileyebilmesi becerisi olarak belirtilmektedir (Gross, 2002). Duygularının kontrol edebilen ve düzenleyebilen bireylerin stres veya baskı gibi durumlarla karşılaştığında bu durumlarla mücadele edebildiği görülmektedir (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Göç olayının bireyler üzerinde olumsuz ruhsal etkileri olduğu ve bu durumun bireylerde stres oluşturduğu ve onları baskı altına aldığı bilinmektedir (Başer, 2012). Bu bağlamda duygularını iyi yöneten bireylerin farklı bir mekân ve kültürle karşı karşıya kaldıklarında iyi bir mücadele sergileyecekleri öngörülmektedir (Dökmen, 2002). Fakat duygularını düzenlemekte güçlük çeken bireylerin, göç gibi bireyi ruhsal

olarak derinden etkileyen bir olay karşısında, psikolojik olarak olumsuz etkileneceği düşünülmektedir.

Kaygı, bireyler tarafından hissedilen bir korku, tedirginlik ve huzursuzluk durumu olarak tanımlanmaktadır (Tunç, 2015). Bireyler genellikle yeni giriş yaptıkları bir çevre veya kültür de bu tedirginlik durumunu yoğun bir şekilde hissetmektedir. Özellikle göç eden bireylerin yeni bir ortama nasıl uyum sağlayacağı, eski yaşamsal standartlarına ulaşip ulaşamayacağı veya daha üst düzey bir yaşam standardına sahip olup olamayacağı düşüncesi büyük bir kaygı durumu oluşturmaktadır (Yapıcı, 2008). Arzu ettiği yaşam standardına ulaşamayan bireylerin özgüven eksikliği, değersiz hissetme veya düşük benlik saygısı olarak birçok ruhsal problem yaşadığı görülmektedir (Tuzcu ve Bademli, 2014). Bu durumu yaşayan bireylerin umutsuzluğa sürüklendiği ve psikolojik işleyişinin düzgün bir şekilde işlemediği görülmektedir (Kan, 2013).

Konsantrasyon, bireyin tüm dikkatini ve tüm alıcılarını sabit bir noktaya yönlendirerek en yüksek performansa ulaşmasını sağlayan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Wilson, Peper ve Schmid, 2006). Göç eden bireylerin en büyük sorunların birisi uyum sağlayamamadır. Bireylerin yeni bir ortama uyum sağlayamaması beraberinde konsantrasyon bozukluğunu getirmektedir. Bulunduğu yeni çevrede arzuladıkları standartlara ulaşmada yeteri konsantrasyonu gösteremeyen bireylerin umutsuzluğa sürüklendikleri ve bunun sonucunda ise bir takım psikolojik olumsuzluklar yaşadıkları görülmektedir (Eken, 2018).

Özetle göç eden bireylerin birçok psikolojik güçlüklerle karşı karşıya kaldıkları görülmekte, bu durumun bireyleri ruhsal bağlamda derinden etkilediği düşünülmektedir. Göç eden bireylerin yeni bir ortama yeterince uyum sağlayamaması, duygu düzenleme, konsantrasyon bozukluğu ve kaygı gibi durumları ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada Almanya'ya göç eden Türkler'in yaşadıkları duygu düzenleme stratejileri ile kaygı ve konsantrasyon durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi öngörülmüştür.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Göç bireyleri ruhsal olarak derinden etkileyen bir olgu olarak görülmektedir. Göç eden bireylerin yeni bir yaşama ne düzeyde entegre olabileceği ve göç edilen yerin kültürel kimliğine ne düzeyde uyum sağlayacağı her zaman bir tartışma konusu olmuştur. Çünkü göçmenler göç ettikleri yer de farklı dil, din, iklim ve geleneklerle karşı karşıya kalmaktadır (Şahinbaş, 2007). Bu bağlamda bu araştırmada göçmenlerin duygu düzenleme stratejileri ile kaygı ve konsantrasyon durumları arasındaki ilişki irdelenmek istenmiştir.

Araştırmanın problemi ise, 22-55 yaşındaki Almanya'da yaşayan Türk göçmenlerin duygu düzenleme stratejileri, konsantrasyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır olarak belirlenmiştir.

Alt Problemler

1. Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in kaygı düzeyleri nedir?
2. Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, yurtdışında yaşama süresi, Alman dilini konuşup anlama durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık durumları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
3. Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in konsantrasyon düzeyleri nedir?
4. Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, yurtdışında yaşama süresi, Alman dilini konuşup anlama durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik /psikiyatrik bir hastalık durumları ile konsantrasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

5. Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in cinsiyet, yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, yurt dışında yaşama süresi, Almanca dilini konuşup anlama durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik /psikiyatrik bir hastalık durumları ile duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6. Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in kaygı, konsantrasyon ve duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in cinsiyet, yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, yurtdışında yaşama süresi, Almanca dilini konuşup anlama durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık durumları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₀: Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in cinsiyet, yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, yurtdışında yaşama süresi, Almanca dilini konuşup anlama durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık durumları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₂: Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in cinsiyet, yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, yurtdışında yaşama süresi, Almanca dilini konuşup anlama durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık durumları ile konsantrasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₀: Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in cinsiyet, yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, yurtdışında yaşama süresi, Almanca dilini konuşup anlama durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı

konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık durumları ile konsantrasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₃: Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in cinsiyet, yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, yurtdışında yaşama süresi, Almanca dilini konuşup anlama durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık durumları ile duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₀: Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in cinsiyet, yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, yurtdışında yaşama süresi, Almanca dilini konuşup anlama durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık durumları ile duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₄: Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in kaygı, konsantrasyon ve duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₀: Almanya'da yaşayan 25-55 yaş arası göçmen Türkler'in kaygı, konsantrasyon ve duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

1.3. Araştırmanın Amacı

Literatürde göçmenlerle ilgili uyum sağlamada güçlükler, oldukça tartışılan bir konu olmuştur (Eken, 2018). Fakat uyum güçlüklerinin bir getirisi olan duygu düzenleme, kaygı ve konsantrasyon durumunu göçmenler bağlamında inceleyen çalışmaların yok denecek düzeyde az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, 22-55 yaş aralığında Almanya'da yaşayan Türk göçmenlerin duygu düzenleme stratejileri, konsantrasyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Evrensel olarak büyük bir problem olarak görülen göçün, bireylere de psikolojik olarak güçlükler yaşattığı görülmektedir. Farklı birçok nedenden dolayı zorunlu veya kendi arzusuyla göç eden bireylerin farklı bir kültüre uyum sağlaması çoğu zaman oldukça güç olmakta ve bu durum bireylerin psikolojik sağlıklarına

olumsuz etki edebilmektedir. (Sayan, 2021). Bu sebepten göçün, psikolojik alanda yapılan çalışmalarının birçoğunun bireylerin psikolojik yaşantılarını ortaya koymak amacıyla yapıldığı görülmektedir (Eken, 2018).

Göçün psikolojik olarak sonuçları olan bir olgu olduğu görülmektedir (Morawa ve Erim, 2014). Bu bağlamda göçün psikolojik alanda yapılan birçok araştırmanın konusu olduğu görülmektedir (Hünler, 2007; Yazgan, 2010; Akıncı, 2014). Literatür incelendiğinde göç olgusunun psikolojik birçok boyutuna (depresyon, uyum, ayrımcılık vb.) değinildiği görülmektedir (Hünler, 2007). Fakat göç eden bireyler de duygu düzenleme stratejileri, konsantrasyon ve kaygı düzeylerini birlikte ele alan herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın hem halihazırda Türkiye'den Almanya'ya göç etmiş hem de daha sonra göç edecek bireylere ışık tutacağı, literatüre ve bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırma örneklem grubuna uygulanan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ) ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri (EKE) araştırmanın konusuna uygun düşünülmüştür
2. Araştırmada uygulanan ölçeklere, araştırmaya katılan bireylerin gönüllük esasına bağlı olarak samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
3. Araştırma için öngörülen yöntemin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada elde edilen veriler ve buna bağlı olarak oluşan sonuçlar Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ) ve Erişkin Konsantrasyon Envanterine (EKE) verilen cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırma Almanya'ya göç etmiş 22-55 yaş arasındaki Türkler ile sınırlıdır.
3. Araştırma Almanya'da Türk göçmenlerin yoğun oldukları bölgeler ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Göç

Göçler, insanlık tarihi boyunca hem göç eden toplulukların yaşantılarında yarattığı değişimler hem de göç alan toplulukların yerleşik düzenlerinde yarattığı değişimler nedeniyle, üzerinde dikkatle durmayı gerektirir. Göçün kavramsal ifadesi, kişilerin aileleriyle birlikte ya da aileleri olmadan toplumsal, maddi, dinsel, eğitsel, politik veya mesleki gerekçelerden dolayı yaşantılarının tamamı ya da belli bir süresini geçirmek için köylerinden, kasabalarından, şehirlerinden ayrılarak farklı bir yerde hayatını sürdürmesidir (Günay, Atılğan ve Serin, 2017).

Marshall'a (2003) göre göçler, kişilerin veya toplulukların simgesel ya da politik sınırlardan geçerek başka bir yaşam kurmaya yönelik hareketlerini ifade eder. İnsanlık yaşantısında göçlerin sayesinde yeni yerleşim bölgeleri ortaya çıkmıştır. Bu durum yalnız insanların yaşantısı için değil hayvanların dünyası için de geçerlidir. Değişen hava şartları ve coğrafi koşullarla birlikte hayvanlar da göçün bir parçası olmaktadır (Güvenç, 2002).

Devletlerin kendi iç dinamikleri de toplulukların göç etmesinde belirleyici olabilmektedir. Politik ya da ekonomik istikrarın olmadığı ülkelerden, günümüz yüzyılında ulaşım ve iletişimdeki kolaylıklarla birlikte göçlerde artışlar gözlemlenmiş ve özellikle yirmi birinci yüzyıl "göçler çağı" şeklinde tanımlanmıştır (Nurdoğan, Dur ve Öztürk, 2017).

2.1.1. Türklerin Almanya'ya Göçü

Kendi kültürlerinden ayrılarak göçün bir parçası olan toplumların, yeni yerleşim alanlarında kendi yaşam tarzlarını sürdürme eğiliminde oldukları, bu nedenle bazen içlerine kapandıkları gözlemlenir. Bu nedenle iç göçlerde, kişiler yeni yerleşim yerinde benzer bir yaşam tarzı olduğundan daha kolay uyumlanır. Fakat dış göçlerde kendi yaşamlarını sürdürürken göç ettikleri topluma benzememeye çalışan kişiler içe kapanmakta ve kültürel öğelerine eskiye göre daha yoğun bağlılık gösterebilmektedir (Velioğlu, 2014).

Göçmenler, bu yer değiştirme hareketlerinde gönüllülüğe bağlı veya zorunluluk sebebiyle yer alan kişilerdir (Gümüş, 1997). 1950'lerde sanayileşmenin ve kapital

ekonominin hızla kırsaldaki geliri etkilemesi ve geçimini sağlamakta zorlanan kesimlerin şehirlerde şansını denemek istemesiyle Türkiye'deki göçler yoğunlaşmıştır. Başlarda bir kırsaldan şehirlere şeklinde başlayan göç hareketleri sonraları Avrupa'ya kaymış ve 1970'lerde dış göçle dışarıya giden Türk işçilerin oranı giderek artmıştır (Durugönül, 1997).

Almanya'ya giden Türk işçilerin bir kısmı kendi imkânlarıyla giderken bir kısmı da devletin teşvikiyle gitmiştir. Konuk işçiler olarak Avrupa'ya giden Türklerin bazıları gittikleri ülkede yaşantılarını devam ettirmiş ve dönmemiştir. Dünya genelinde göçmenliğe bağlı tartışmalar ve sorunlar günümüzde artarak devam etmektedir. Devletler göçmenlikle ilgili politik çözümler üretse de yine de göçmenliğe bağlı toplumdaki nüfus ve uyum sorunları devam etmektedir (Velioğlu, 2014). 2022 yılında 70 binin üzerinde Suriyeli Almanya'da iltica talebinde bulunurken, ikinci sırada Afganlar ve üçüncü sırada Türkler yer almıştır. 2021'de Almanya'dan iltica isteyen Türkler 6254 kişiyken, 2023'e doğru sayı 23938 kişi olmuştur (Gülen, 2023).

2.1.2. Göçe İten Sebepler

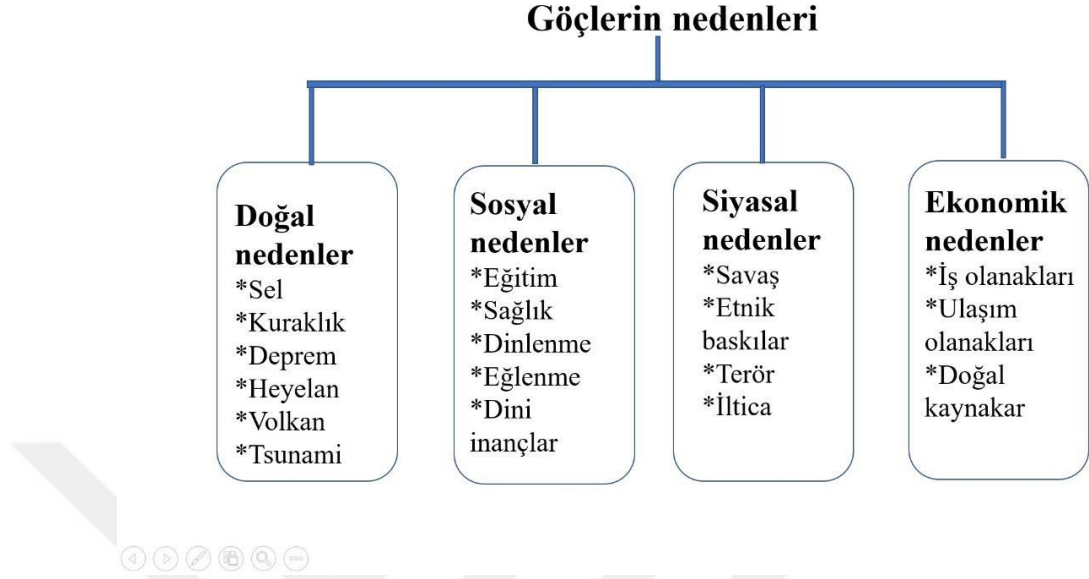
Tarihin başından itibaren devam eden göçlerin sebepleri insanlığın içinde bulunduğu dönemin gereksinimlerine göre değişiklik gösterebilmektedir. Dünyada değişen siyasi, iklimsel ve kültürel ortamla birlikte toplumların hareketliliği de artış göstermektedir. Diğer yandan yerleşilen ülkede göçe ve göçmenliğe bağlı olarak ortaya çıkan emeğin sömürüsü, entegrasyon, maddi sorunlar, zenofobi, ayrımcılık gibi nedenler de hareketliliğin devam etmesine neden olabilir (Ekici ve Tuncel, 2015).

Lee (1966), göçle ilgili çalışmasında göçlerdeki "itme-çekme" etkisini ele almıştır. Lee'ye göre göçlerin sebeplerinde dört kategoride itme-çekme etkisi görülür:

- a) Yaşantının sürmekte olduğu coğrafyaya bağlı sebepler,
- b) Gitmeye karar verilen coğrafyayı çekici kılan sebepler,
- c) Karşılaşılan zorlanmalar,
- d) Bireyin kendisine veya gruba bağlı sebepler (Akt. Çağlayan, 2006).

Bu yaklaşım doğrultusunda kişinin yaşadığı ülkede sahip olduğu haklar, çalışma koşulları gibi nedenler işçi göçlerinde itici bir etki yaratırken, bir başka ülkedeki haklar ve koşullar çekici etki yaratabilmektedir (Aksoy, 2012).

İnsanların zorunlu ya da gönüllü olarak göç etmelerine sebep olan gerekçeler dört ana başlıkta gösterilebilir. Bu gerekçeler Şekil 1.'de gösterilmiştir:



Şekil 1. Göçün sebepleri (Güvener, 2021)

Bir coğrafyadaki iklimsel koşullar ve doğanın depremler, tsunamiler gibi zorlayıcı şartları göçlere sebep olduğunda, bu durum doğal göç sebeplerinden sayılabilir. Bireylerin daha iyi eğitsel ortamlara ulaşma, kendi ihtiyaçlarına uygun kültürlerde yaşama, daha iyi sağlık şartlarına ulaşma gibi beklentilerle yaptığı göçler sosyal sebeplerdendir. Politik sebepler ise bir ülkede yaşanan savaşlar, ayrımcı politikalar, etnik çatışmalar gibi durumları ifade eder. Son olarak ekonomik sebepler de bireylerin daha iyi gelir, daha iyi çalışma şartları, tabii kaynaklara ulaşma gibi sebeplerle yaptıkları göçlerdir (Güvener, 2021).

2.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme en genel tanımıyla duygunun tecrübe edilmesi ve ifadesinde izlenmesi, değiştirilmesi, değerlendirilmesi ve etkilenebilmesi becerisi olarak ifade edilebilir (McRae ve diğerleri, 2009). Bir başka deyişle, kişinin duygusunun tabiatını, duygusunu ne sıklıkta yaşayacağını ve ne kadar süreceğini belirleyebilmesini içeren süreci duygu düzenleme olarak tanımlamak mümkündür (Gross, 2015).

Duygular birey için fayda sağlayabileceği gibi, yıkıcılığı da içerebilmektedir. O nedenle bireyler, yaşantılarını sürdürebilmek için duygularını düzenlemeye gereksinim duyabilmektedir. Bireyler, bazen şakalarla, bazen canlarını yakan

konulardan kaçınarak, bazen memnun olmama durumlarını gizleyerek, bazen de başka bir alana odaklanarak duygusunu düzenleme gayreti gösterebilmektedir (Gross, 2015). Duygu düzenlemedeki esas sebep, bireyin duygularını kabul edilebilir bir seviyede tutabilmesi ve böylece etrafındaki beklenti ve ihtiyaçlara uygun bir duygulanıma sahip olabilesidir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Bireyler duygularını düzenlerken kimi zaman bunu farkında olarak yapmakta, kimi zaman da fark etmeden yapabilmektedir. Bu düzenlemede, birey yalnızca negatif duygularını düzenlemekle kalmaz, pozitif duygularını da düzenleyebilir. Böylece kendi hedefine yönelik adımlar atarken duygusal durumuna ilişkin konularda tepkilerini azaltabilmekte, artırabilmekte ya da süreklilik sağlayabilmektedir (Sarıbal, 2017). Bu yönüyle duygu düzenlemede hedefin, bireyin hoşnut olmadığı duygularından kurtulması yerine negatif ya da pozitif duygularını kabullenebilmesi olduğu söylenebilir (Demir ve Gündoğan, 2018).

2.2.1. Kavramsal Olarak Duygu ve Duygu Düzenlemeye Yaklaşım

Kavramsal olarak duygular, bireylerin sahip olduğu hisler ve bu hislere dair hem ruhsal hem de biyolojiye bağlı süreçler, tutumlar ve düşünceler şeklinde ifade edilmektedir (Goleman, 1996). Bireyin iyi olma halinde, karar mekanizmalarında ve diğerleriyle olan etkileşimlerinde duyguların belirleyici etkisi vardır. Birey, bu duygularını düzenleyerek stresini, duygu durumunu, dikkatini ve tepkilerini kontrol edebilir (Koole, 2009).

Psikolojinin duyguları ele alış şekline bakıldığında, duygunun önüne geçilemeyecek bir halde ve beklenmedik anda ortaya çıkabileceği ve yine beklenmedik anda ortadan kaybolabileceği yönündedir. Çok güçlü olduklarında bireyleri suça sürükleyebileceği veya kontrolsüz öfkeye neden olabileceği değerlendirilmektedir. Duygular, disiplinler arası bir yön taşımaktadır. Yalnızca psikolojinin değil, biyolojinin, antropolojinin, sosyolojinin, felsefenin veya ekonominin konusu olabilmektedir (Gross ve Muñoz, 1995).

Duygu düzenlemenin kavramsal ifadesi ise kısaca bireyin duygusuna bağlı tepkisini kontrol edebilmesi anlamı taşımaktadır (Young ve diğerleri, 2019). Duygu düzenlemede kavramsal yaklaşım iki boyutlu ele alınabilir. İlki, duygularımızın çevremizdeki durumlar karşısında tepkilerimizi düzenleyebilmesi, diğer ifadeyle duygumuzun düzenlenmesiyle birlikte tutumlarımızın ve bilişsel süreçlerimizin

düzenlenebilmesini içerir. İkincisi de sahip olacağımız duyguları belirleyebilme ve ne şekilde yansıtma yapacağımıza etki etmemizi içerir (Gross ve Muñoz, 1995).

Bireyler duygu düzenlemeyle, doğal tepkilerini de yeniden düzenleyebilmektedir (Kooles, 2009). Fizyolojik açıdan ya da tutumsal açıdan tepkilerini geciktirebilir, ne yoğunlukta ve ne kadar süreceğini dengeleyebilir (Gross, 2015). İnsanlar zorluklarla karşılaştıklarında duygularına dair farkındalık sayesinde duygu düzenlemeye başvurabilmektedir. Duygu düzenlemede bireyin duygusuna dair farkındalık, yaşadığı duygunun zamanına ilişkin farkındalık, duyguların ne şekilde yaşandığı ve ne şekilde ifadesini bulacağına ilişkin farkındalık olmak üzere dört basamak söz konusudur (İzçınar, 2018).

Bireyin duygusal tepkilerinin temelinde biyolojik süreçler olsa da tepkiler ruhsal ve sosyal ortamın etkilerini de içerir. O nedenle duygu düzenlemedeki yöntemlerin etkileri uzun ve kısa süreçte değişiklik gösterebilir. Bireyin tepkileri içinde bulunduğu ortam ve ruhsal durumuna göre değişebilir (Gross ve Thompson, 2006).

Kişinin ruhsal sağlığında duygu düzenleyebilme becerisi temel işlev gösterebilmektedir. Bu konudaki becerisi ya da başarısızlığı kendi potansiyelini açığa çıkarma, diğerleriyle kurduğu iletişim ve kendisiyle ilişkisinde olumlu sonuçlara veya tam tersine olumsuz sonuçlara neden olabilir (Gross ve Muñoz, 1995). Kişi yeni bir durumla karşılaştığında bu yeni duruma adapte olabilmesi, duygu düzenlemeyle mümkün olabilmektedir. Kişi, bilinçli ya da bilinç dışı olarak tepkilerini düzenleyebilmekte, çeşitli savunma mekanizmalarından faydalanabilmektedir (Garnefski, Kraaij, ve Spinhoven, 2001).

1990'ların sonlarından itibaren duygu düzenlemenin öneminin gündemleşmesi, psikoloji alanındaki çalışmalarda duygu düzenlemeye yönelinmesine sebep olmuştur. Böylece psikoloji alanındaki çalışmalarda yeniden duyguların merkezi bir pozisyonu olduğu değerlendirilmektedir. Gross'un (2015) çalışmalarında duyguları yeniden kavramsal bir çerçeveye oturtarak sosyal psikolojiyle değerlendirmesi dikkatleri duygu düzenleme stratejilerine yönlendirmektedir.

Uyumlu olmayan şekilde kabul edilen duyguların yok sayılarak uyumlu olanlarla yer değiştirmesi duygu düzenlemedeki amaç değildir. Amaç, çevremizde olup bitenlere adapte olan tepkileri geliştirmek için duyguların dinamiğini etkileyebilmektir. Kaygı düzeyi yüksek birisinin yaşayacağı duygular onu "savaş ya

da kaç” tepkisine götürerek dinleyicilerin karşısında çatışmaya da sokabilir ya da kaygısının ortadan kalktığı durumda dinleyicileri etkileyebilmek ve kendisine çekebilmek konusunda zorluklarla karşılaşabilir. O nedenle esas olan kaygının ortadan kaldırılması ile tepkiyi düzenlemek değil, kaygıyı yeni duruma adapte olacak şekilde düzenlemek olacaktır (Aldao, 2013).

Kişiler arası ilişkilerin sağlıklı olmasında ve sosyal ortamlara uyumda duyguların nasıl düzenlendiği önemli olabilmektedir. Çift ilişkilerinde de bağlanma yöntemleri ve ruhsal iyi oluşta duyguların düzenlenmesi etkili olabilmektedir (Brandão vd. 2020). Bireyin hoşnutsuz olduğu durumların yönetilmesinde ve kaygı durumlarında baş edebilmede düzenlemeler gerekli olabilmektedir (Koole, 2009).

Kişilerin duyguları, onların kendisi dışındaki yaşamla nasıl bir iletişim kuracağı konusunda çeşitlilik gösteren, sabit olmayan ve bu nedenle de olumlu sonuçları olabildiği gibi olumsuz sonuçları da doğurabilmektedir. Dolayısıyla birtakım stratejilere gereksinim vardır. Aksi takdirde bireyin sosyal işlevselliğinde sorunlar ile karşılaşmasına neden olabilir. Çünkü bireyin olumlu olmayan duygularını ne şekilde ifadelendirdiği diğer bireylerin de bu durumdan etkilenmesine sebep olabilmektedir (Gross, 2015).

Duyguların düzenlenebilmesinde bazı zorluklar ile karşılaşılabilir. Bu zorluklar; bireyin kendi duygusal tepkilerine yönelik farkındalık sahibi olamaması, duygularının anlaşılmasında zorlanması ve kabul görmemesi, uyumlu olmayan duyguları söz konusu olduğunda stratejileri kullanamaması, dürtülerini kontrol edememesi ve tutumlarının amaca ilişkin olmaması şeklinde zorluklardır (Gratz ve Roemer, 2004). Yaşanılan bu zorluklar sebebiyle bireyin duygularını düzenleyememesi, yaşamdaki kaygı durumlarıyla baş edebilme konusundaki becerisini düşürebilmekte ve sıkışmışlık hissine neden olabilmektedir (Robison ve diğerleri, 2008).

2.2.2. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenlemeye dair geçmiş çalışmalardan günümüz çalışmalarına değin çeşitli stratejiler belirlenmiştir. Bu stratejilerden elde edilen sonuçlar doğrultusunda uyumlu olanlar ve uyumlu olmayanlar olarak sınıflandırmalar yapılmıştır (Akbulut, 2018). Bu stratejilerin arasında yaygınlıkla tercih edilen modellerden biri “duygu düzenleme süreç modeli” olmaktadır (Gross, 2015).

Duygu düzenlemedeki stratejiler, üzerinde yoğun durulan konulardandır. Stratejilerin kullanımındaki amaç, bireyin hoşnutsuzluk duyduğu duygusal durumunu yönetebilmesi ve doyum ve hazzı artırabilmesi ve hedeflerine ulaşabilmek için bireysel işlevselliğini en iyi şekilde kullanabilmesidir (Koole, 2009). Stratejilerin sayesinde bireyin pozitif ve negatif duygulanımlarını düzenleyebilmesi mümkün olabilmektedir. Bu konuda iki temel stratejiden bahsedilebilir. İlkinde duyguların yer almadığı ve bilişsel dair ayarlamaların yapıldığı, öncül-odaklı ve uyumlu stratejilerden bahsedilebilir. İkincisinde de duyguların esas olduğu ve sonuca yönelik uyumsuz stratejilerden bahsedilebilir. Öncül-odaklılarda duyguların, tutum ve fiziki tepkiyi değiştirecek şekilde ortaya çıkmalarından önceki yapılanlar söz konusu iken, sonuç odaklılarda bireyin duygularına yönelik tepkilerinin ortaya çıkmasından sonra yapılanlar söz konusudur (Gross ve John, 2003).

Öncül-odaklı stratejilerde duygunun daha ortaya çıkmasından evvel nasıl oluşacağı düzenlenebilir. Ayrıca uyaranlar da nasıl değerlendirileceğine yönelik bilişsel olarak yeniden değiştirilebilir. Örneğin birey, yanıt alamadığı bir arkadaşının kendisine dair olumsuz düşüncelere sahip olduğunu düşünüp umutsuzluğa kapılmak yerine arkadaşının henüz müsait olmadığını düşünerek durumu yeniden değerlendirebilir (Young ve diğerleri, 2019).

Öncül-odaklıdan farklılık gösteren sonuç-odaklı duygu düzenlemelerinde duygular hali hazırda harekete geçmiştir. Birey bu noktada tepkisel tutumlarını azaltmakla ya da artırmakla ilgili ayarlamalar yapmaktadır (Ekman ve Friesen 1969). Örneğin, sonuç-odaklı düzenlemede bireyler acısını gülümseyerek saklamaya, ağlamakta olan çocuğa bebeklik yapmamasını tembihleyerek baskılamaya ya da bir oyunu kazandığında duyduğu coşkuyu saklamaya çalışabilir (Gross ve Muñoz, 1995). Yaygınlıkla tercih edilen sonuç-odaklı stratejilerden deneyimsel bastırmada birey, duygularının yüzüne, sesine ya da ifadesine yansımalarını bastırma çabasına girebilmektedir (Young ve diğerleri, 2019).

Duygu düzenleme stratejilerindeki süreç modeline göre beş stratejiden bahsedilebilir. Bu beş stratejiden ilki durum seçmedir. Durum seçmeye göre birey, birtakım duygularının tetiklenmesine neden olan durumu belirlemekte ve bu durumdan kaçınmaktadır. Bir diğer strateji olan durum değiştirmede ise birey durumu seçmekten ziyade fiziki ortamda değişikliğe gitmekte, dışsal süreçlerde değişiklik deneyimlemektedir. Dikkatte yayılmaya dair stratejide bireyin dikkatini

yönlendirmesi, odak noktasını değiştirmesi ve dūřüncelerinin yönünü değiştirmesi durumu söz konusudur. Bir diğer strateji olan tepki düzenlemede bireyin duygularının neden olduğu etkiler deneyim, tutum ve fiziki açıdan değiştirilebilmektedir. Gevşemeye ve nefese dair teknikler bunlardandır. Son olarak bilişsel değişim stratejisi, bireyin yaşadığı durum karşısında duygulanımını değiştirebilmek için değerlendirme şeklini değiştirmesidir. Bakış açısındaki değişim, durumu nasıl algılayıp, nasıl anlam verileceğinde belirleyici olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2006).

Ruhsal bozukluk yaşanan durumlarda bireyler, stratejileri kullanmakta zorluk yaşayabilmektedir. Depresif ve kaygılı bireyler, bilişsel değişim stratejisini kullanmaktan kaçınıp, hoşnut olmadıkları durumlarda duygularını bastırmaya ve diğerlerini suçlu görmeye yönelebilmektedir (Gürdal ve diğerleri, 2018). Diğer yandan bireylerin depresyonda olma ya da kaygılı olmaya dair ruhsal sıkıntılarının tanısında hangi duygu düzenleme stratejisini kullandığı belirti olarak ele alınabilir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Uyumsuz stratejiler, bireylerde yemek yemeye dair bozukluklara da sebep olabilmektedir. Birey, yaşadığı negatif duygulanımdan kaçmak için yemek ile haz arayışına girebilir. Uyumlu stratejileri daha seyrek tercih etmek kaçınma tutumunun sürdürülmesinde etkili olabilmektedir (Aldao, 2013). Bulimiada ya da anoreksiyada bireyler, negatif duygularının etkisinden kaçabilmek için kontrolsüzce yemek tüketmekte ve bazen de yediklerini tekrar çıkarabilmektedir. Uyumlu stratejilerin kullanılması yeme bozukluklarında düzelmeye neden olabilmektedir (Burrows ve diğerleri, 2017).

Gelişimsel dönemler, duygu düzenleme stratejilerinde hangi stratejinin kullanılacağı konusunda belirleyici olabilmektedir. Yetişkinlere kıyasla ergenler, bilişsel değişim stratejisini seyrek olarak kullanmaktadır. Ergen çocuklar, hoşnutsuz oldukları bir durumla karşılaştıklarında olumsuzluğa daha fazla odaklanabilmektedir. Buradan hareketle ergenler tarafından olumsuz durumu, olumlu bilişsel değişim stratejisiyle yeniden yorumlama eğiliminin daha düşük olduğu söylenebilir (Garnefski ve diğerleri, 2002).

2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Gernefski ve diğerleri (2002) tarafından ortaya atılan Bilişsel duygu düzenleme stratejileri toplamda uyumlu veya uyumsuz olmak üzere 9 stratejiyi ele almaktadır. Bu

stratejilerden uyumlu olanların seçilmesi bireyler tarafından olumlu bir psikolojik işlevsellik sağlarken, uyumsuz olanların seçilmesi ise bireylerin psikolojik olarak problemler yaşamasına neden olmaktadır (Aldao ve diğerleri, 2010). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu olarak belirlenenler kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma olarak görülürken, uyumsuz olanlar ise kendini suçlama, ruminasyon ve felaketeleştirme alt boyutları olarak belirlenmiştir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Alan yazılarına bakıldığında uyumsuz olarak belirlenmiş stratejiler ve psikolojik sorunlar arasında pozitif bir korelasyonun olduğu görülmektedir (Ataman, 2011; Lavendar ve Anderson, 2010).

Bilişsel Duygu Düzenleme stratejilerini bireyler yaşamlarında edindiği tecrübeler veya aldıkları psikolojik destekler sonucu öğrenmekte ve işlevsel bir hale getirmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002). Belirlenmiş stratejiler bireylerin baskı altındayken oluşan duygu ve düşüncelerinin hangi şekilde algılandığını ortaya çıkarmaktadır. Bu stratejiler cinsiyet ve yaş, gelir düzeyi gibi birçok sosyo-demografik değişkenden etkilenebilir ve oluşturulan stratejiler tamamen bireylere özgüdür (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bilişsel Duygu Düzenleme stratejilerinin 9 boyutu ise aşağıda açıklanmıştır.

2.2.3.1. Kendini Suçlama

Bireylerin gerçekleşmiş olaylar karşısında kendini suçlu hissetmesi ve suçlu bulmasıdır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Kendini suçlama boyutunun genellikle iki durumda gerçekleştiği görülmektedir. İlk durumda birey suçlama davranışını belirlediği bir kaynağa yönlendirir ve olası bir aynı olayda bu olumsuz durumdan uzaklaşabileceği düşüncesi belirgindir. İkinci durumda bireyse saygı gösterim hali aktiftir, suçlama işlevi belirli ve değiştirilemeyen bir kaynağa yöneltmiştir (Janoff Bulman, 1979). Bu boyutun bireylerin yaşamlarında deneyimlemiş olduğu olumsuz durumlardan kaynaklandığı ve bireylerde birçok soruna yol açabileceği belirtilmektedir (Anderson ve diğerleri, 1994).

2.2.3.2. Kabul

Bu boyut bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmesi için önemli bir boyut olarak görülmektedir (Ben Sharar, 2012). Yaşanmış bir durumu olduğu gibi kabul etmek, inkâr etmemek ve bu durumdan kaynaklanan duyguları baskılamadan olduğu gibi

kabullenmektir. Bilişsel Duygu Düzenleme stratejileri içerisinde işlevsel bir strateji olarak ön plana çıkmaktadır. Kabul stratejisinin iki farklı durumda gerçekleştiği görülmektedir. Birinci durumda birey yaşanmış bir olayın getirdiği stres ve baskıyı kabul eder, ikinci durumda ise, bireyin yaşanmış olay karşısında baş edemeyeceğini anlaması ve olayı olduğu gibi kabul etmesidir (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

2.2.3.3. Ruminasyon (Düşünceye Odaklanma)

Yaşanması istenmeyen bir olay karşısında bireylerin ortaya çıkmış duygu ve düşüncelerinin sürekli devam etmesidir. Birey karşılaştığı olay karşısında duygularının düzenlemeyi seçmek yerine, sonuca odaklanmaya eğilim göstermektedir (Compas ve diğerleri, 1997). Bu boyutta birey gerçekleşen olumsuz olayın sürekli olarak neden ve sonuçlarına yönelir, fakat bu durumun çözüm odaklı olmadığı ve pasif bir durum olduğu görülmektedir (Berman ve diğerleri, 2011). Düşünceye odaklanma, kaygı ve depresyon arasında pozitif bir ilişkinin varlığı gözlenmektedir (Nolen Hoeksama, Parker, Larson, 1994).

2.2.3.4. Olumlu Yeniden Odaklanma

Yaşanması arzu edilmeyen bir olay karşısında bireyin kendini hoş ve olumlu duygulara yönlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Birey yaşanmış olumsuz bir olayın getirdiği etkilerden sıyrılmakta ve geçmiş bir zaman diliminde hoşuna giden güzel anılarını düşünmektedir. Bu stratejinin kısa zamanlı etkili olabileceği fakat uzun sürede işlevselliğini kaybedeceği belirtilmektedir (Garnefski ve diğerleri). Bu strateji ile kaygı ve depresyon ile negatif psikolojik iyileşme ile pozitif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir (Rıza, 2016).

2.2.3.5. Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma

Bireylerin gerçekleşmesini istemediği ve yaşanmış bir olayı değiştirebilmek adına planlama yapmasıdır. Bireyin bu olay karşısında nasıl bir tutum sergileyeceği, bu durumu yönetebilmek için ne gibi etkili adımlar atılacağı ve bu durumlara karar verme süreci plan yapmaya yeniden odaklanma stratejisini yansıtmaktadır (Carver ve diğerleri, 1989). Bu stratejinin kaygı ve depresyonla negatif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001).

2.2.3.6. Olumlu Yeniden Değerlendirme

Yaşanılmış fakat birey tarafından arzu edilmeyen bir olayın olumlu taraflarının görülmesidir. Bu strateji bireyin yaşadığı olay karşısında daha çok güçlendiğini ve yaşanan olayın olumlu taraflarının görülmesinin bireysel gelişim açısından yararlı olacağını belirtmektedir (Garland, Gaylord ve Park, 2009). Bu stratejinin kaygı ile negatif bir korelasyon gösterdiği görülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001).

2.2.3.7. Olayın Değerini Azaltma

Bu stratejide bireyler karşılaştığı olumsuz bir olayı diğer olaylarla karşılaştırarak olayın gösterdiği etkiyi ve ciddiyetini hafifletmekte ve daha kötü olaylarında olabileceği görüşünü zihnine yerleştirmektedir. Yapılan karşılaştırma durumu bireyin geçmişte maruz kalmış olduğu olaylardan da seçilebilir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu stratejinin her ne kadar uyumlu ve işlevsel bir strateji olduğu düşünülse de literatürde depresyon kavramıyla pozitif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmüştür (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007).

2.2.3.8. Felaketleştirme

Bireylerin yaşamış olduğu olumsuz olayın, gelecekte yaşanan andan daha kötü olacağı duygusuna sahip olmasıdır. Yaşanılan olay birey tarafından bir facai olarak anlam kazanmıştır (Börsbo, Peolsson ve Gerddle, 2008). Birey yaşadığı olayda sonra asla bu durumun düzelmeyeceği ve bu durumu yönetemeyeceğine inanmaktadır (Antony ve Swinson, 2009). Bu boyutun depresyon ve stres ile pozitif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir (Kallay, Tıncaş ve Benga, 2009).

2.2.3.9. Diğerlerini Suçlama

Birey yaşadığı arzu etmediği olayların başkaları tarafından gerçekleştiği düşüncesi içerisinde. Gerçekleşen yanlış durumların tüm sorumluluğu diğer kişilere yüklenmektedir ve olayın yaşanmasından ötürü diğer bireyler suçlamaktadır (Onat ve Otrar, 2011). Bu boyutun duygusal ve davranışsal problemler ile pozitif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002).

2.3. Konsantrasyon

Konsantrasyonun en genel tanımı, bireyin dikkatini belli bir yere yönlendirmesi, öğrenmeyle ilgili bir süreçte odaklanabilmesi ve odağının dağılmaması, öğrenmeyi sağlayan alıcıların uyarılmışlık halinde olması ve algısının

açık olması şeklinde ifade edilebilir. Birey dışsal uyaranlardan soyutlanabildiği, dikkatini belli bir yere verebildiği, bilişsel olarak düşüncesini istediği konuya yönlendirebildiği oranda konsantrasyonu sağlayabilmektedir (Erdoğan, 2015).

Zamanlama olarak konsantrasyonun ne kadar süreceği her kişi için farklılık gösterebilmektedir. Yanı sıra, kişinin kendisinin de farklı konularda ya da farklı durumlarda konsantre olma seviyesinde değişim olabilmektedir. İlgi çeken, merak uyandıran ve özellikle de kişinin yetenekli olduğuna inandığı alanlarda konsantre olma düzeyi daha yüksek olmaktadır. Konsantrasyon dikkatin daralması değil, dikkatin bir alana yönlendirilerek ve dışsal uyaranlara zihni kapatılarak o alanda daha etkin ve yaratıcı bir zihinsel süreç yaşanmasıdır (Çolakoğlu, Tiryaki ve Moralı, 1993).

Etkin bir konsantrasyonda esas olan kişinin dikkatini doğru bir zaman diliminde olması gereken yere aktarabilmesidir (Karagerorghis ve Terry, 2011). Kişi, konsantrasyonu gerçekleştirebildiğinde ilgilendiği alanda becerisini ortaya koyarken dış etkenlerden rahatsız olmadan bu eylemini sürdürebilmektedir (Wilson, 2008). Bu yönüyle konsantrasyon, dikkatin çoklu boyutları olan bileşenlerindedir (Moran, 2003).

Konsantrasyon olma halinde kişi, bilinçli olarak ya da bilinçsizce bir durumu canlı şekilde deneyimleyebilir ve zihinsel aktivitesini o duruma kanalize edebilir. Kişinin psiko-fiziksel enerjisinin spesifik bir odağa yönelmesi sonucunda duyuşsal olarak algıladığı uyarıcılar da hem seçicilik olmakta hem de algıladıklarını işlevsel şekilde kullanabilmektedir (Fidan,1996).

Öğrenmeye dayalı süreçlerde, kişinin zihinsel hazır olunuşluğu ve dikkatini çekecek bir konunun olması önemlidir. Konunun dikkatini çekmesiyle konsantrasyonu sağlayan kişinin zihninde de uyanma yaşanmaktadır. Böylece konsantrasyon kişinin öğrenmeye dayalı süreçlerinde belirleyici olabilmektedir (Uluğ, 1991).

Günlük yaşantıda bireyler, duyuları aracılığıyla sayılması zor pek çok uyarana muhatap olmaktadır. Bu uyarılardan ise sadece belli bir kısmı birey tarafından algılanabilmektedir. Duyu organları tarafından hangi uyarıların algılanabileceği ve dikkatin hangi noktada odaklanacağı hem kişiye göre değişiklik göstermekte hem de kişinin kendi güdülerine, olgunluk düzeyine göre farklılık gösterebilmektedir. Dikkatin bilinçli şekilde belli bir yerde toplanması ve belli uyarıların algılanması

süreçlerinde kişilerin bilişsel gelişimleri, yaşları ve kişisel özellikleri belirleyici olabilmektedir (Ettrich, 1998).

Lauster'a (1999) göre, konsantre olma hali zihnin odaklanması ve üstün seviyede dikkatin ortaya çıkması şeklinde ifade edilebilir. Sklar'a (2013) göre ise konsantrasyonun ortaya çıktığı durum akış teorisiyle açıklanabilir. Yoğun beceriye gereksinim olan ama aynı zamanda bireyin kaldırabileceğinin üzerinde bir zorluğu olmayan durumlarda sağlanan konsantrasyon, akışı beraberinde getirmektedir. Birey motivasyonu bozulmadan eylemi sürdürebilir böylece çevrede olup bitene karşı da duyarsızlık gelişebilir. Bireyin tüm dikkati konsantre olduğu konuya odaklandığından bunun dışında kalan bilgilere, düşüncelere ve duygulanımlara kapalı hale gelmektedir.

2.3.1. Konsantrasyon Geliştirme Teknikleri

Beceriye ortaya çıkarmayı sağlayan ve öğrenmede etkili olan konsantre olma halini geliştirebilmek için kişinin kullanabileceği belli teknikler vardır. İnsanlar konsantre olma yetisine doğduğundan itibaren sahip olmayabilir. Zamanla geliştirme ve ilerletme yönünde çaba ortaya koyulmaktadır. Süreç içerisinde kişi bilinçli olarak odaklanabilmeyi geliştirmekte, zorlandığı konuları aşabilmekte ve tamamladığı eylemlerin sayesinde motivasyonu artmaktadır. Konsantrasyonu geliştirmeye yönelik çalışmalarda kişinin istekliliği de etkilidir (Kestanlıoğlu, 2018).

Konsantre olamamak ya da dikkati belli bir noktada toplayamamak gibi sorunlar bireyin yaşantısında karşısına çıkabilmektedir. Genellikle bu durum ilköğretim döneminde fark edilebilir. Öğrenci, dikkatini belli bir konuya odaklamakta zorluk çekebilir. Öğrenciden bu dönemde beklenti ise tam tersine belirli bir konuya odaklanarak o konuyla ilgili yoğunlaşma sağlamasıdır. Bunu başarmakta zorluk yaşayan öğrencinin farkına varmak, dikkat ve odaklanmayla ilgili henüz sorun yaşanmadan önlemek adına önemlidir. Böylece öğrencinin gelecekte dikkatini toparlamak ve odaklanabilmekle ilgili sorun yaşamaması için konsantrasyon geliştirici teknikler kullanmasına destek verilebilir (Özdoğan, 2001).

Konsantrasyonu geliştirebilmek amacıyla başvurulabilecek yöntemlerden bir kısmı şu şekildedir:

- Kişinin kendisini gözlemlemesi ve analiz etmesi,
- Aynı zaman diliminde yalnızca belirli bir işin üstünde yoğunlaşması,
- Zamanı planlayarak hareket etme,

- Yarım kalmış olan, tamamlanamamış işlerin listesini çıkarma,
- Bir çalışma yaparken öncelikle hedefin ne olduğunu belirleme,
- Kişinin ilgisinin olduğu alanlara dair yaşamındaki öncelik sırasını belirlemesi,
- Kişinin yapacağı eyleme ilişkin motive olması ve güdülenmiş olması,
- Konsantrasyonu artırıcı ve dikkati geliştiren aktiviteler/bilişsel çalışmalar, anda kalma egzersizleri, nefes çalışmaları yapmak,
- Uykusuzluk yaşamamak (Kestanlıoğlu, 2018).

Konsantrasyonu uzun süre sağlayabilme özellikle sanatsal ve sportif alanlarda faaliyet yürütenler açısından önemlidir. Sanatsal alanda sahne önünde olanlar veya sporla ilgilenenlerin konsantrasyonlarını sağlamak konusundaki problemlerinde iki yöntemle başvurumaktadırlar. İlki, sahne, seyirciler, kalabalığın gürültüsü gibi dışsal uyaranlardan kendini salonda kimse olmadığı, kimse tarafından izlenilmediği gibi düşüncelerle soyutlamaktır. Bu da bireyin kendi kendine konuşması yani “self-talk” yöntemiyle veya yaratıcılık sunan bir imgeleme yani “creative-imagine” yöntemiyle sağlanır. İkinci olarak ise kişinin sorumluluğunu aldığı görevle ilgili kendisiyle konuşarak motivasyonunu sağlamasıdır (Cratty, 1984).

Bunun yanı sıra genel olarak eğitim sistemlerinde öğrenmeye yönelik programlar hazırlanırken konsantrasyonun öğrenmedeki önemi ve gerekliliği üzerinde durulması etkili olacaktır.

2.3.2. Konsantrasyonda Bireyle İlgili Belirleyici Unsurlar

Her bireyin konsantrasyon düzeyini dağıtan veya daha iyi odaklanmasını sağlayan kişiye özel belirleyicileri olabilmektedir. Bu noktada kendini tanımak ve dikkatini toplamada neyin yararlı olduğunu, neyin dikkatini dağıttığını bilebilmek önemlidir. Birey, kişisel olarak konsantrasyonunu dağıtan fiziksel, ruhsal ve çevresel etmenlerin neler olduğuna dair farkındalığını geliştirerek bu etmenleri en aza indirgeyebilir. Bu noktada kişinin kendisine dair farkındalığı önemli olmaktadır (Baykal, 2020).

Posner ve Petersen’a (1990) göre insan beyninde odaklanmayı sağlayan ağlar üçlü bir sistemden oluşmaktadır: bilişsel uyanıklığı sağlayan sistem, duyardan gelen bilgileri düzenleyen ve neyin algılanacağını belirleyen sistem ve çatışma çözümünü sağlayan yönetsel sistem. Normal şartlarda birey, konsantrasyonunu bu üçlü ağ

sayesinde sağlayabilir veya zamanla geliştirebilir. Fakat bunların dışında bireyin konsantrasyonu sağlamasını güçleştiren durumlar söz konusudur. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişiler için dikkati belli bir noktada tutmak zorlayıcı olmaktadır. Diğer yandan benzer bir odaklanma sorununun yüksek kaygılı ve otizmlili bireylerde de görüldüğü yönünde bulgular vardır (Rothbart ve diğerleri, 2003; Elsabbagh ve diğerleri, 2009). Yine Down sendromu gibi genetik bozukluklarda ve prematüre doğan bebeklerde konsantrasyon sorunu olabilmektedir (Cornish, Scerif ve Karmiloff-Smith, 2007). Ruhsal ve genetik sorunların haricinde sosyo-ekonomik koşulların da konsantrasyon düzeyinde etkili olabildiğine yönelik veriler vardır. Düşük gelir düzeyinden gelen çocuklarda erken gelişimsel dönemlerde dikkatini toplama konusunda sorunlar yaşandığı görülmüştür (Welsh ve diğerleri, 2010).

Konsantrasyon bozukluğuna sebep olacak bir başka neden olmadıkça bireyin kendi kişisel özellik ve deneyimleri konsantrasyonunu sağlayabilmede etkilidir. Bunların neler olabileceği şu şekilde ifade edilebilir:

a) Bireyin beklentilerinin neler olduğu: Bir uyarıcının üzerine dikkatin yoğunlaşmasında bireyin açısından o uyarıcının öneminin ne olduğu etkili olmaktadır. Herhangi bir çalışmaya başlamadan önce, çalışmadan beklentisinin ne olduğu ve neyi öğrenmek istediğini öncesinde belirleyip kararlaştıran birey, beklentisine karşılık gelebileceğini düşündüğü ve dikkatini nereye yöneltmesi gerektiğini bildiği noktalarda daha iyi bir konsantrasyon sağlayabilmektedir (Karahana, 2008).

b) Geçmiş deneyim ve yaşantılar: Bireyin dışsal uyaranlardan hangisini seçeceği ve dikkatini hangi noktada toplayacağı konusunda zihinsel örüntüleri de belirleyici olmaktadır. Geçmişte aşına olduğu bir uyaranla karşılaşma durumunda bireyin dikkati daha kısa sürede o noktaya yönelmektedir. Daha önce zihindeki bilgilerin üzerine eklenen yeni bilgiye konsantrasyonu sağlamak daha kolay olabilmektedir (Öztürk, 2001).

c) İlgi ve gereksinimler: Birey, ilgisinin olduğu bir konuda konsantrasyonu sağlamada ilgisiz olduğu bir konuya kıyasla daha başarılı olmaktadır. O nedenle aynı ortamda bireylerin aynı konuya konsantre olma düzeyleri, kişisel ilgi düzeylerine de bağlıdır. Yine kişisel gereksinimler de dikkatin hangi noktaya yöneleceği konusunda bireyi yönlendirir. İnsan, gereksinimlerini karşılamaya dair bir uyarılmışlık haline girmekte ve bu durum

da dikkatini etkilemektedir. Acıkmış olan bir bireyin yemeklerle ilgili uyarılara daha yoğun bir odaklanma sağlaması örneğinde olduğu gibi, bireyin içinde bulunduğu koşullardaki gereksinim ve ilgisi konsantrasyon düzeyini etkilemektedir (Karahan, 2008).

2.4. Kaygı

Korku ve kaygı kavramları benzerlik içerir gibi görünse de kavramsal olarak farklı durumları ifade etmektedir. Korkuda, hali hazırda yaşanmış olan ya da yaşanması muhtemel tehlike arz eden, acının olduğu kötü durumlardan ürkme ve bu ürkmeyle ilgili olarak hoş gitmeyen duygulanımlar söz konusudur. Kaygıda ise bireyin kendisini rahatsız hissetmesine neden olan huzursuzluk ve tedirginliğin olması durumu ve gelecek yaşantıda olabileceği düşünülen bir durum hakkında endişe duymak söz konusudur (Cambridge Dictionary, 2023).

Kavramsal açıdan farklılık korkuda spesifik bir neden varken, kaygı durumunda belirsiz bir endişe haline rastlanmaktadır. Kaygı, bireyin gelecekle ilgili ya da olası kötü bir duruma odaklanarak yoğun düzeyde dehşete ve kuruntuya kapılmasına neden olan duygu durumu şeklinde kavramsallaştırılabilir (Blanchard ve Blanchard, 2008). Bu yönüyle yüksek kaygıya sahip olma halinde birey rutinine devam etmekte sorun yaşayabilmektedir. Başka bir ifadeyle korku, bireyin yeni duruma ve çevreye adapte olmasını, kendini tehlikeli olabilecek durumlara karşı hazırlamasını, tedbir almasını ve riskli davranışlardan sakınmasını sağlayan bir etkiye sahipken, kaygı bireyin çevresiyle uyumsuz tutumlara girmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle kaygısı yüksek bireyin, çeşitli ruhsal bozukluklar yaşama ihtimali olduğu varsayılmaktadır (Meacham ve Bergstrom, 2016).

Kaygıyı iki boyutuyla ele alan Spielberger'e (1966) göre, sürekli ve durumluk olmak üzere kaygının iki boyutundan bahsedilmektedir. Kaygının birey üzerindeki etkisinde dış kaynaklı stresörlerin ve içsel faktörlerin tetikleyici rolü sebebiyle, birey kaygı verici durumla karşılaştığında gerek davranış gerekse de zihinsel olarak savunma sistemi devreye girmektedir. Durumluk kaygının tanımı, geçici bir kaygılanma hali ve buna karşı bireyde ortaya çıkan sonuçlarla ifade edilirken, sürekli kaygının tanımıyla bireyin genel bilişsel yaklaşımının kaygılı olması, karşılaştığı durumları kaygı üzerinden yorumlamaya yatkın olması ifade edilmektedir. Durumluk kaygıda bireyin terlemesi, titremesi, yoğun olarak huzursuz olma hali gibi fiziksel ve

psikolojik etkiler görülmektedir. Sürekli kaygıda ise birey karşılaştığı kendisinden bağımsız bir durumda dahi kendini tehdit altında hissetme/küçümsendiğini düşünme eğilimindedir. Bu durum da bireyin mutsuz olması ve hoşnut olmaması gibi sonuçlara neden olabilmektedir. Yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip bireylerde karamsarlık ve kolaylıkla incinme görülebilmektedir.

Kaygı bozukluğunda belirleyici olan etmenlerin neler olduğu konusunda çeşitli görüşler vardır. Bu etmenlerden en genel olanları; hayattaki olumsuz deneyimler, işsizlik, gelir seviyesinin düşük olması, aile içerisinde huzur olmaması, eğitim seviyesinin düşük olması gibi etmenlerdir. Ayrıca cinsiyet açısından da kadınların içerisinde buldukları toplumsal düzen içerisinde daha yoğun kaygı bozukluğu yaşamakta olduğunu varsayan çalışmalar mevcuttur (Blanco ve diğerleri, 2014).

2.4.1. Yüksek Düzeyde Kaygıya Sahip Olma

Kaygılı olma hali, tehditle karşılaşma ihtimaline karşı yoğun olarak duyarlılık geliştirme ve belirsizlik karşısında bunu endişe verici bir durum olarak algılamayla ilişkilidir (Craske ve diğerleri, 2009). Kişi, düşük düzeyde veya yüksek düzeyde, belirli bir gerekçe olmaksızın bir şeylerin kötüye gideceğine dair kaygı duyduğunda, belirtileri fiziki ve ruhsal olarak ortaya çıkmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Bazı durumlarda söz konusu kaygı düzeyinin yoğun yaşanması nedeniyle kişi, yaşantısına devam etmekte zorlanmakta ve işlevselliği sağlayamamaktadır (Locke, Kirst ve Shultz, 2015). Bunun yanı sıra fiziki açıdan da kişide, nefes darlığı, terlemenin olması ve kalbin hızlı atması gibi etkiler de yaşanabilmektedir (Türkçapar, 2004).

Kaygının yaşamın farklı alanlarında birey açısından engelleyici ve kısıtlayıcı etkileri olabilmektedir. Sınav kaygısı yüksek olan bir öğrencinin başarı düzeyi düşebileceği gibi, ayrılık kaygısı yüksek olan bireyin yaşamdaki tercihleri de sınırlanacaktır. Bireyler kendilerinde yüksek kaygıya neden olan durumlardan kaçınma tutumuna girebilmektedir. Kaçınmayı sağlayabilmek adına yaşantılarında kısıtlama yapmayı tercih edebilirler. Bu nedenle kaygı bozukluğuna sahip bireylerin yaşamlarındaki konforun düştüğü görülebilmektedir (Kaya, 2023).

Sosyal anlamda yüksek kaygıya sahip bireyler ise tanımadıkları insanlarla iletişim kurmaktan ya da diğer insanların onları izlediği, dikkatlerini verdiği durumlardan kaçınmaya çalışmaktadır. Aksi takdirde o ortamda küçük düşeceklerini veya utanılacak bir durumda kalacaklarından endişe duymaktadırlar. Bu endişe hali

panik atağa da dönüşebilir ve kişiyi sosyal ortamlardan uzaklaştırabilir (Rapee, 1995). Sosyal kaygı, özellikle yeni bir çevreye giren kişiler açısından iş yaşantılarından eğitim yaşantılarına kadar kısıtlayıcı bir durum oluşturabilmekte, yabancılarla tanışmaya engel olmakta ve kişinin çevreye adaptasyonunu zorlaştırabilmektedir.

Bireyin kaygı düzeyini yükselten durumlardan birisi de sahip olduğu irrasyonel düşünceler ve inançlardır (Beck, 2008). Bu düşünce ve inanışlar kaygıyı yükseltirken, aynı zamanda dikkat dağınıklığına ve konsantrasyonun da düşmesine neden olmaktadır. Söz konusu bilişsel çarpıtma ve olumsuz düşüncelerden bir tanesi bireyin karşıdakinin gerçek düşüncesini bilmeden niyet okuması ve insanların kendisiyle ilgili olumsuz yargıları olduğunu düşünmesidir. Bir diğeri aşırı genelleme yaklaşımıdır. Birey yaşadığı olumsuzluğu yaşantısının tamamına genelleme eğilimindedir. Felaketleştirme yaklaşımı da irrasyonel düşünüş biçimlerindedir. Birey, yaşamakta olduğu veya yaşayacağı durumları felaketleştirerek kaygı düzeyinin yükselmesine sebep olmaktadır. Olumluyu yok sayarak olumsuza odaklanma, geleceğe dair okuma yapma, kişiselleştirme ve etiketleme gibi çeşitli irrasyonel düşünüş ve duygu biçimleri de bireyin kaygısının yükselmesine ve böylece konsantrasyonunun dağılmasına sebebiyet vermektedir (Şimşek, 2011).

2.5. İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde duygu düzenleme, konsantrasyon ve kaygının bir arada incelendiği çalışmaya denk gelinmemiştir. Diğer yandan duygu düzenleme stratejileri ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmıştır (Aka, 2011; Ataman, 2011; Gliebe, 2012; Pico-Perez ve diğerleri, 2017; Gürdal ve diğerleri, 2018; Demirtaş, 2018). Yine bireyin kullandığı duygu düzenleme stratejilerinin konsantrasyonu ve dikkati sağlamada olumlu ya da olumsuz etkisinin olabildiği yönünde veriler mevcuttur (Yüksel, 2014; Öztürk ve diğerleri, 2018; Ağca, 2019).

Aka'nın (2011) genç yetişkinlik dönemindeki 530 katılımcıyla yürüttüğü çalışmasında, duygu düzenlemeyle depresyonun, OKB'nin ve sosyal kaygının ilişkisini ortaya koyan veriler saptanmıştır. Buna göre, bilişsel duygu düzenleme stratejisini kullanmakta olan katılımcıların, tepki-odaklı stratejileri kullananlara kıyasla düşük seviyede depresyona maruz kaldığı görülmüştür. Diğer yandan, bastırmayı ve tepki-odaklı stratejileri yoğun olarak kullanmakta olan katılımcıların ise sosyal kaygılarının ve OKB düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversitede okuyan öğrencilerle yürütülen bir araştırmada strese sebep olan faktörlerle başa çıkmak adına kullanılmakta olan duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel stratejiyle öğrencilerin depresyonları ve kaygıları arasında ilişki olup olmadığı değerlendirilmiştir (Ataman, 2011). Araştırma bulguları sonucunda, bilişsel düzenleme stratejisine başvuran öğrencilerin olumluya odaklanmalarıyla depresyonlarının da azaldığı, felaketleştirmeye başvuran öğrencilerin ise kaygılarının da artmakta olduğu bulunmuştur.

Özbay ve diğerleri (2012) tarafından yine öğrencilerle yapılan bir başka araştırmada kişilerin öznel iyi oluşlarının, çeşitli değişkenlerle ilişkisi ele alınmıştır. Bu değişkenlerden duygu düzenlemenin, sosyal yeterliliğin ve stresle başa çıkabilmenin öznel iyi oluşun açıklanmasında önemli olduğu değerlendirilmiştir. Gliebe'nin (2012) yürütmüş olduğu çalışmada ise öğretmen olarak görev yapmakta olan katılımcıların kullandıkları olumlu değerlendirme stratejisi sayesinde, maruz kaldıkları strese düşüş olduğu görülmüştür.

Çocukluk dönemlerinde yaşanan travmaların duygu düzenlemeye ve bireyin kimliksel gelişimine etkilerini inceleyen bir araştırmada önemli bulgular elde edilmiştir. Araştırma verileri, erken dönemlerde yaşanmış kötü deneyim ve travmaların, kişinin gelecekteki yaşantısında duygu düzenleyebilme becerilerinde olumsuz etki yaptığı ve çeşitli ruhsal sıkıntılara olanak verdiğini değerlendirmiştir. Buna ek olarak, fiziki bir istismara maruz kalan çocuklarda yaşlılarından daha geride bir duygu düzenleyebilme yetisi olduğu görülmüştür (Şahin Demirkapı, 2013).

Seçer'in (2017) ebeveynler ve çocuklarla yürüttüğü çalışması, annelerin sosyalleştirme tutumlarının çocuklarındaki duygu düzenlemeye dair beceriyi yordamasını incelemiştir. Çalışmada cinsiyete göre duygu düzenleme becerileri arasında farklılığa rastlanmazken, annelerdeki olumlu veya olumsuz duygusal tepkiler, çocuğunun duygu düzenleyebilme becerisini yordamıştır. Ayrıca sosyal açıdan yetkinliği yüksek çocuklarda duygu düzenlemeye ait puanlar, diğer çocuklara göre istatistiki açıdan anlamlı düzeyde yüksektir.

Gürdal ve arkadaşlarının (2018) yüksek düzeyde kaygıya sahip kişilerle yaptıkları araştırma sonucunda, bu kişilerin karşılaştıkları hoşnutsuz durumlarda duyguları bastırmayı ve suçlama eğiliminde oldukları ve bilişsel duygu düzenlemeye dair stratejiye başvurmadıkları ortaya konmuştur. Demirtaş (2018) ise araştırmasından

elde ettiği bulgular ışığında yüksek kaygıya sahip kişilerin kaygı düzeyini düşürmek için duygu düzenlemeyi sağlayan psiko-eğitsel programların hazırlanması gerektiği önerisini sunmuştur.

Konsantrasyon ile kaygı ilişkisi üzerine ise Eysenck ve arkadaşları 2007 yılında yapmış oldukları çalışmada yüksek düzeyde kaygıya sahip olmanın bireyin performansını ortaya koymasındaki engelleyici etkisini ele almışlardır. Sporcularla yapılan çalışmada, yüksek kaygıya sahip kişilerin, karşlarına çıkan zorluklarda hoşnutsuz oldukları dışsal uyanları engelleyemedikleri, beklentileri etkili düzeyde karşılayamadıkları ve dolayısıyla da konsantrasyonu sağlayamadıkları değerlendirilmiştir. Daha eski çalışmalarda da durumluk kaygı düzeyinin yüksek olduğu kişilerde, odaklanma ve konsantrasyonun da düşerek performansın olumsuz etkilendiği bulgular literatürde yer almaktadır (Aşçı ve Gökmen, 1995).

İtalya’da muhafazakarların ve liberallerin tehdit içermekte olan uyarıcılara karşı dikkatlerini inceleyen ve kaygılı olma durumuyla ilişkisini ele alan bir çalışmadan elde edilen bulgular, muhafazakarların olumsuz uyarıcılara daha fazla odaklandığı ve konsantrasyonlarının o yöne doğru dağıldığını, benzer bir durumun liberallerde yaşanmadığını göstermiştir. Elde edilen sonuç, yüksek kaygıya sahip kişilerin verileri ile benzerlik taşımıştır (Carraro, Castelli ve Macchiella, 2011). Türkiye’de yapılan benzer bir çalışmada katılımcıların, dış çevreye adaptasyonu zorlaştırıcı etkisi olan muhafazakarlığın alt boyutları olan geleneklere bağlı olma, dinsel duyarlılık, dış gruba yönelik antipati gibi boyutlardan aldıkları puanların, sürekli kaygıyla ilişkisinin olduğu saptanmış ve kişilerin dikkatlerini nereye yönelteceklerinin de bu bağlamda değişiklik gösterdiği görülmüştür (Peker, Booth ve Dikçe, 2017).

Göç olgusunun duygu düzenleme ve kaygı düzeyine etkisi üzerine de çalışmalara rastlanmıştır. Hocaoğlu’nun 2014 yılındaki çalışmasında göç sonrası yaşanan travmatik deneyimlerin gerek duygu düzenlemedeki etkisi gerekse de bir sonraki kuşaklara nasıl aktarıldığı değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda göçe bağlı olarak zorluklar ve travmatik deneyimlerle karşılaşan kadınların duygu düzenlemede güçlük yaşadıkları ve buna ek olarak yüksek düzeyde bu olumsuzluklardan etkilenen annelerin çocuğu olan kuşakların da daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Hocaoğlu, 2014).

Bozok (2019) tarafından göçmenlik üzerine yürütülen araştırmada toplumsal cinsiyet açısından ge yaklaşılmış ve özellikle erkekler açısından gn etkisi incelenmiştir. Buna göre, erkek göçmenlerin kendi kültürlerinin dışında farklı bir kültürle yaşama durumunda statülerinin ve toplumsal kimliklerinin sarsıldığı yönünde gerilimleri yaşadıkları ve bu durumun yüksek düzeyde kaygıya sebebiyet verdiği değerlendirilmiştir. Ataerkil bir aile yapısına sahip Türk toplumunda g sürecine dair deneyimler kadın ve erkek açısından farklılık gösterebilmekte, cinsiyetlerin yaşadıklarını farklı deneyimlemesine neden olabilmektedir. Gle birlikte ataerkil toplum düzeni içerisindeki statüsü sarsılacağı yönünde endişe duyan erkek göçmenler ve g sürecinde yaşadıkları zorluklardan etkilenen kadın göçmenler açısından çeşitli kaygılar ortaya çıkmakta ve yüksek düzeyde kaygı da yeni kültüre adaptasyonu, hedefe konsantrasyonu zorlaştırabilmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Almanya’da yaşayan 25-55 yaş arası Türk göçmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini için ise, Almanya’da yaşan Türk göçmenlerin yoğunluklu olduğu bölgeler seçilmiş ve 161 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmada örneklem, uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, özellikle psikoloji araştırmalarında sıklıkla kullanılan olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olup, araştırmacıların araştırma amacına uygun katılımcıları maliyet, zaman, örnekleme kolay erişilebilirlik gibi araştırma sürecini kolaylaştırıcı faktörleri dikkate alarak belirlediği bir örnekleme türüdür (Howitt ve Cramer, 2014).

3.2. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerine kullanılarak irdelenen bu çalışma, nicel analiz yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada 25-55 yaş arası Almanya’da yaşayan Türk göçmenlerin duygu düzenleme stratejileri, konsantrasyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı ilişkisel tarama modeline bağlı betimsel bir araştırma olarak belirlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin düzeyini ortaya çıkarmak amacıyla kullanılan bir araştırma modelidir Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ) ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri (EKE) olarak belirlenmiştir.

3.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) aracılığıyla geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) bireylerin karşılaştıkları stresli bir durum sonrasında ortaya koydukları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirleyebilmek amacıyla geliştirilmiştir. BDDÖ 5 likertli bir ölçek olup 36 önermeden oluşmaktadır. Bu araştırmada Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe uyarlanması yapılmış olan BDDÖ

kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizleri yapılmış, Coranbach Alpha değeri $\alpha=,784$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar aşağıda belirtilmiştir. Ayrıca araştırmamızda ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alpha katsayısı incelenmiş ve 0,901 olarak saptanmıştır.

Kendini Suçlama: Oluşmuş olumsuz olaylar neticesinde bireyin kendi kişiliğine yönelik suçlayıcı bir düşünce yapısı oluşturmasıdır. (M:1,10,19, 28).

Kabul: Bireyin yaşanan bir olayı olduğu gibi kabul etme eğilimi göstermektedir. (M: 2,11, 20, 29).

Ruminasyon: Bireyin yaşadığı olumsuz bir durumla karşısında duygularının sürekli tekrarlanmasıdır. (M: 3, 12, 21, 30).

Olumlu Yeniden Odaklanma: Bireyin karşılaştığı olayla ilgili olmayan bir takım olumlu düşüncelere sahip olduğunu göstermektedir. (M: 4, 13, 22, 31).

Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma: Bireyin gerçekleştirmiş bir olumsuz olayı yeniden düşünerek bu durum karşısında alabileceği tedbirlerin nasıl olacağını düşünmesidir. (M: 5, 14, 23, 32).

Olumlu Yeniden Değerlendirme: Bireyin gerçekleşen bir olumsuz olaya olumlu anlamlandırmalar yüklemesidir. (M: 6, 15, 24, 33).

Olayın Değerini Azaltma: Bireyin gerçekleştirmiş bir olayı diğer olaylarla karşılaştırması ve yaşanan olayın önemini azaltmasıdır. (M: 7, 16, 25, 34)

Felaketleştirme: Gerçekleşmiş olay karşısında en kötü senaryolarım ve karamsar düşüncelerin hâkim olmasıdır. (M: 8, 17, 26, 35)

Diğerlerini Suçlama: Gerçekleştirmiş olaydan diğer bireylerden kaynaklandığının düşünülmesidir. (M: 9, 18, 27, 36)

3.3.2. Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ)

EAÖ, Dugas ve diğerleri (2001) aracılığıyla geliştirilmiştir. EAÖ, yaygın anksiyete bozukluğu tanı kriterlerini (APA, 1994) tanımladığı biçimde ölçülmektedir. Bu ölçek bireylerin kendini değerlendirmesini sağlamaktadır. EAÖ, 8 likertli olup, 11 maddeden oluşmaktadır. EAÖ'den bireylerin alabileceği puanları 0 ve 80 puanları arasında değişiklik göstermektedir. EAÖ bireyler de görülen endişe durumlarını, endişelerin ne düzeyde olduğunu, endişelerin kontrol edilmesi güç yönünü, görülen

işlevsizliğin zamanını ve ne düzeyde tekrar ettiğini, somatik durumları ve endişe ve anksiyeteye bağlı yaşanan çaresizliği ölçmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizleri yapılmış, Coranbach Alpha değeri $\alpha=,920$ olarak saptanmıştır (Akyay, 2016). Ayrıca araştırmamızda ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alpha katsayısı incelenmiş ve 0,910 olarak saptanmıştır.

3.3.3. Erişkin Konsantrasyon Envanteri (EKE)

EKE, Becker ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Becker, Burns ve Willcutt, 2015). EKE bireylerde Yavaş Bilişsel Tempoyu (YBT) ortaya koymaktadır. EKE 4 likertli olup toplamda 16 önermeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizleri yapılmış, Coranbach Alpha değeri $\alpha=,89$ olarak saptanmıştır. Ölçeğin anksiyete, depresyon, duygu düzenleme güçlüğü gibi kavramlarla ilişkisi irdelenmiş, iyi ölçüt bağlantılı geçerlilik gösterdiği görülmüştür. Ölçekte alınan puanlarda ki artış yavaş bilişsel temponun arttığını göstermektedir. Ölçekte YBT belirtilerinden kaynaklanan yaşamsal faaliyetlerde ki güçlüğü ölçmeye yarayan 8 önerme bulunmakta, fakat bu önermeler puanlamaya dâhil edilmemektedir (Karakaya, 2021). Ayrıca araştırmamızda ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alpha katsayısı incelenmiş ve 0,920 olarak saptanmıştır.

3.4. Verilerin İstatiksel Analizi

Araştırmanın verileri Statistical Package for Social Sciences 26.0 yazılımında analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği ve Erişkin Konsantrasyon Envanterine verdikleri yanıtların güvenirliği için Cronbach Alfa katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine dair alfa katsayısı 0,901, Endişe ve Anksiyete Ölçeğine dair alfa katsayısı 0,910 ve Erişkin Konsantrasyon Envanterine dair alfa katsayısı 0,920 bulunmuştur.

Araştırmaya katılan göçmen Türklerin sosyo-demografik özellikleri sıklık analizleriyle belirlenmiş ve göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği(BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları için betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 1. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği(BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanlarının Normallik Analizleri

	Kolmogorov-Smirnov		
	İst.	sd	p
BDDÖ-Kabul Etme	0,139	161	0,000*
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	0,092	161	0,002*
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	0,103	161	0,000*
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	0,144	161	0,000*
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,119	161	0,000*
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	0,103	161	0,000*
BDDÖ-Yıkım	0,159	161	0,000*
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	0,116	161	0,000*
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	0,087	161	0,004*
Erişkin Konsantrasyon Envanteri	0,145	161	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 1.'de araştırmaya katılan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği(BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanlarının normal dağılıma uyma durumları Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları verilmiş olup, verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Araştırmada verilerin normal dağılım göstermediğinin belirlenmesinden dolayı parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırma hipotezlerinin test edilmesinde iki grup karşılaştırılıyorsa Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grup karşılaştırılıyorsa Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Katılımcıların Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği(BDDÖ), Endişe ve Anksiyete Ölçeği ve Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları arasındaki korelasyonlar için Spearman testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği ve Erişkin Konsantrasyon Ölçeği puanlarını yordama durumu çok değişkenli regresyon analizleriyle test edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmanın Bulguları

Tablo 2. Göçmen Türklerin Sosyo-Demografik Özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	102	63,35
Erkek	59	36,65
Yaş grubu		
26-35 yaş	41	25,47
36-45 yaş	71	44,10
46-55 yaş	49	30,43
Medeni durumu		
Bekar	11	6,83
Evli	146	90,68
Boşanmış	4	2,48
Eğitim durumu		
Lise ve altı	31	19,25
Üniversite	84	52,17
Lisansüstü	46	28,57
Çalışma durumu		
Evet	69	42,86
Hayır	92	57,14
Gelir durumu		
Gelir giderden az	28	17,39
Gelir gidere denk	96	59,63
Gelir giderden fazla	37	22,98
Almanca dilini konuşup-anlayabilme		
Evet	123	76,40
Hayır	38	23,60
Daha önce Almanya’da yalnız olduğunuzu hissetme		
Evet	103	63,98
Hayır	58	36,02
Daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık		
Evet	19	11,80
Hayır	142	88,20

Tablo 2’de araştırma kapsamına alınan göçmen Türklerin sosyo-demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %63,35'inin kadın, %36,65'inin erkek olduğu, %25,47'sinin 26-35 yaş arasında, %44,10'unun 36-45 yaş arasında, %30,43'ünün 46-55 yaş arasında olduğu, %6,83'ünün bekar, %90,68'inin evli, %2,48'inin boşanmış olduğu, %19,25'inin lise mezunu veya daha düşük eğitim seviyesine sahip olduğu, %52,17'sinin üniversite mezunu, %28,57'sinin lisansüstü mezunu olduğu, %42,86'sının çalıştığı, %57,14'ünün çalışmadığı, %17,39'unun gelirinin giderinden az olduğu, %59,63'ünün gelirinin giderine denk olduğu, %22,98'inin gelirinin giderinden fazla olduğu, %76,40'ının Almanca dilini konuşup anlayabildiği, %23,60'ının Almanca dilini konuşup anlayamadığı, %63,98'inin daha önceden Almanya'da yalnız olduğunu hissettiği, %36,02'sinin daha önceden Almanya'da yalnız olduğunu hissetmediği, %11,80'inin daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığının olduğu, %88,20'sinin daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığının olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Göçmen Türklerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Alt	Üst
Endişe ve Anksiyete Ölçeği	161	39,03	15,99	10	77

Tablo 3'te göçmen araştırmanın örnekleme dahil edilmiş olan göçmen Türklerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarına dair betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan göçmen Türklerin Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden ortalama $39,03 \pm 15,99$ puan, minimum 10, maksimum 77 puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 4. Göçmen Türklerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırma Sonuçları

	n	\bar{x}	s	M	SO	Z / X ²	p
Cinsiyet							
Kadın	102	41,60	15,84	41	88,43	-2,660	0,008*
Erkek	59	34,59	15,37	33	68,15		
Yaş grubu							
26-35 yaş	41	42,76	14,75	41	91,56	2,837	0,242
36-45 yaş	71	37,76	16,41	37	77,77		

46-55 yaş	49	37,76	16,19	37	76,84		
Medeni durumu							
Bekar	11	40,73	12,63	38	86,36		
Evli	146	38,80	16,28	38	80,24	0,496	0,780
Boşanmış	4	42,75	15,95	44	94,00		
Eğitim durumu							
Lise ve altı	31	40,23	14,94	40	84,74		
Üniversite	84	39,83	16,45	38,5	83,05	1,192	0,551
Lisansüstü	46	36,76	15,91	34	74,74		
Çalışma durumu							
Evet	69	34,62	14,41	35	68,43	-2,963	0,003*
Hayır	92	42,34	16,38	41	90,42		
Gelir durumu							
Gelir giderden az	28	39,25	17,64	33	80,96		
Gelir gidere denk	96	41,08	16,18	40	86,90	5,509	0,064
Gelir giderden fazla	37	33,54	13,02	37	65,73		
Yurtdışında yaşama süresi							
1-5 yıl	60	40,43	16,88	40,5	84,96		
6-10 yıl	50	40,58	16,35	39	85,40	2,768	0,251
11 yıl ve üstü	51	35,86	14,31	37	72,03		
Almanca dilini konuşup-anlayabilme							
Evet	123	37,57	16,06	37	76,77	-2,071	0,038*
Hayır	38	43,76	14,99	46,5	94,68		
Daha önce Almanya’da yalnız olduğunuzu hissetme							
Evet	103	42,77	16,12	43	91,65	-3,862	0,000*
Hayır	58	32,40	13,51	31,5	62,09		
Daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık							
Evet	19	47,37	16,56	55	104,05	-2,296	0,022*
Hayır	142	37,92	15,63	38	77,92		

* $p < 0,05$ n: Kişi sayısı, \bar{x} : Ortalama, s: Std. Sapma, M: Medyan, SO: Sıra ortalaması
Z: Mann-Whitney U testi, X^2 : Kruskal-Wallis H testi, p: Anlamlılık

Tablo 4’te göçmen Türklerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarının sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırmaları Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılarak yapılmış ve sonuçları verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan göçmen Türklerin cinsiyet, çalışma durumu, Almanca dilini konuşup anlayabilme durumu, daha önce Almanya’da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığının olması durumuna göre Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasında

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Kadın göçmenlerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları, erkeklerden, çalışmayan göçmenlerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları çalışanlardan, Almanca konuşup anlayamayan göçmenlerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları, Almanca konuşup anlayabilenlerden, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hisseden göçmenlerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetmeyenlerden ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığı olan göçmenlerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları, daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığı olmayan göçmenlerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcı göçmenlerin yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, gelir durumu ve yurt dışında yaşama süreleri ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Katılımcıların yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, gelir durumu ve yurt dışında yaşama süreleri fark etmeksizin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Göçmen Türklerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanları

	n	\bar{x}	s	Alt	Üst
Erişkin Konsantrasyon Envanteri	161	33,82	9,09	17	57

n:Kişi sayısı, \bar{x} :Ortalama, s:Std. Sapma

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan göçmen Türklerin Erişkin Konsantrasyon Envanterinden ortalama $33,82\pm 9,09$ puan, minimum 17, maksimum 57 puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 6. Göçmen Türklerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırma Sonuçları

	n	\bar{x}	s	M	SO	Z/X^2	p	Fark
Cinsiyet								
Kadın	102	34,16	9,30	32	83,19	-0,785	0,432	
Erkek	59	33,24	8,76	31	77,21			

Yaş grubu									
26-35 yaş	41	36,39	10,23	34	91,09				
36-45 yaş	71	32,83	8,75	32	76,81	2,625	0,269		
46-55 yaş	49	33,10	8,30	32	78,63				
Medeni durumu									
Bekar	11	39,00	10,05	37	107,36				
Evli	146	33,42	9,02	31,5	78,74	4,055	0,132		
Boşanmış	4	34,25	5,32	34	91,00				
Eğitim durumu									
Lise ve altı	31	33,29	7,72	32	82,05				
Üniversite	84	34,81	9,58	32	85,07	2,064	0,356		
Lisansüstü	46	32,37	8,98	31	72,86				
Çalışma durumu									
Evet	69	31,32	8,26	30	67,99				
Hayır	92	35,70	9,27	34,5	90,76	-3,071	0,002*		
Gelir durumu									
Gelir giderden az ¹	28	35,07	8,68	33	88,16			1-3	
Gelir gidere denk ²	96	34,88	9,49	34	86,65	8,946	0,011	2-3	
Gelir giderden fazla ³	37	30,14	7,40	30	60,93				
Yurtdışında yaşama süresi									
1-5 yıl	60	34,77	9,61	32	84,63				
6-10 yıl	50	33,74	8,65	32	81,62	0,931	0,628		
11 yıl ve üstü	51	32,78	8,93	31	76,13				
Almanca dilini konuşup-anlayabilme									
Evet	123	32,58	8,58	31	74,69				
Hayır	38	37,84	9,64	37	101,43	-3,095	0,002*		
Daha önce Almanya'da yalnız olduğunuzu hissetme									
Evet	103	35,27	9,39	32	87,64				
Hayır	58	31,24	7,96	31	69,21	-2,412	0,016*		
Daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalık									
Evet	19	37,74	9,28	36	103,08				
Hayır	142	33,30	8,97	31	78,05	-2,201	0,028*		

* $p < 0,05$ n: Kişi sayısı, \bar{x} : Ortalama, s: Std. Sapma, M: Medyan, SO: Sıra ortalaması
Z: Mann-Whitney U testi, X^2 : Kruskal-Wallis H testi, p: Anlamlılık

Tablo 6'da göçmen Türklerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılarak sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan göçmen Türklerin cinsiyet, yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu ve yurt dışında yaşama süreleri ile Erişkin

Konsantrasyon Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Katılımcı göçmen Türklerin cinsiyet, yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu ve yurt dışında yaşama süreleri fark etmeksizin Erişkin Konsantrasyon Envanterinden benzer puanlar aldıkları görülmektedir.

Katılımcıların çalışma durumu, gelir durumu, Almanca dilini konuşup anlayabilme durumu, daha önce Almanya’da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığının olması durumuna göre Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Çalışmayan göçmenlerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları, çalışanlardan, Almanca konuşup anlayamayan göçmenlerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları, Almanca konuşup anlayabilenlerden, daha önce Almanya’da yalnız olduğunu hissedenden göçmenlerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları, daha önce Almanya’da yalnız olduğunu hissetmeyen göçmenlerden, daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığı olan göçmenlerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları, daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığı olmayan göçmenlerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Geliri giderinden fazla olan göçmenlerin ise Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları, geliri giderine denk olan ve geliri giderinden az olan göçmenlerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 7. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Alt	Üst
BBDÖ-Kabul Etme	161	12,06	3,07	4	20
BBDÖ-Düşünceye Odaklanma	161	13,63	3,50	4	20
BBDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	161	11,70	3,27	4	20
BBDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	161	14,32	3,50	4	20
BBDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	161	14,02	3,74	4	20
BBDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	161	13,33	3,29	4	19
BBDÖ-Yıkım	161	8,47	2,99	4	20
BBDÖ-Diğerlerini Suçlama	161	9,43	3,01	4	20

Tablo 7’de araştırmaya katılan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme leği puanları verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme leğine ait Kabul Etme alt boyutundan ortalama $12,06\pm 3,07$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Düşünceye Odaklanma alt boyutundan ortalama $13,63\pm 3,50$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutundan ortalama $11,70\pm 3,27$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Plana Tekrar Odaklanma alt boyutundan ortalama $14,32\pm 3,50$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutundan ortalama $14,02\pm 3,74$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutundan ortalama $13,33\pm 3,29$ puan, en az 4, en fazla 19 puan, Yıkım alt boyutundan ortalama $8,47\pm 2,99$ puan, en az 4, en fazla 20 puan ve Diğerlerini Suçlama alt boyutundan ortalama $9,43\pm 3,01$ puan, en az 4, en fazla 20 puan aldıkları grlmştir.

Tablo 8. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme leği Puanları ile Endişe ve Anksiyete leği Puanları Arasındaki Korelasyonlar

		Endişe ve Anksiyete leği
BDDÖ-Kabul Etme	rho	0,280
	p	0,000*
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	rho	0,210
	p	0,007*
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	rho	-0,213
	p	0,007*
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	rho	-0,065
	p	0,414
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	rho	-0,153
	p	0,053
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	rho	-0,055
	p	0,485
BDDÖ-Yıkım	rho	0,406
	p	0,000*

BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	rho	0,247
	p	0,002*

rho: Spearman korelasyon katsayısı, p: Anlamlılık

Tablo 8’de göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyutlarından almış oldukları puanlar ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Katılımcı göçmenlerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arttıkça, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama puanları da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır. Göçmenlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutundan almış oldukları puanlar ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ($p < 0,05$). Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları artan göçmenlerin Pozitif Tekrar Odaklanma puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutlarından almış oldukları puanlar ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 9. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanları Arasındaki Korelasyonlar

		Erişkin Konsantrasyon Ölçeği
BDDÖ-Kabul Etme	r	0,331
	p	0,000*
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	r	0,117
	p	0,139

BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	r	-0,135
	p	0,088
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	r	-0,222
	p	0,005*
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	r	-0,156
	p	0,049*
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	r	0,041
	p	0,604
BDDÖ-Yıkım	r	0,379
	p	0,000*
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	r	0,124
	p	0,117

rho: Spearman korelasyon katsayısı, p: Anlamlılık

Tablo 9’da göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan göçmenlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları olan Kabul Etme ve Yıkım puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları artan katılımcıların Kabul Etme ve Yıkım puanları da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır. Göçmen Türk katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları olan Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ($p < 0,05$). Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları artan göçmenlerin Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Araştırmaya katılan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları olan Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Bakış Açısına Yerleştirmek ve Diğerlerini Suçlama puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 10. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Tahminciler	Standardize			F (p)	R ² DüzR ²
	Beta	t	p		
(Sabit)		6,052	0,000*		
BBDÖ-Kabul Etme	0,32	3,823	0,000*		
BBDÖ-Düşünceye Odaklanma	0,13	1,528	0,129		
BBDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,03	-0,313	0,755	7,349	0,279
BBDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	-0,33	-2,557	0,012*	0,000	0,241
BBDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,01	0,034	0,973		
BBDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	0,06	0,587	0,558		
BBDÖ-Yıkım	0,24	2,814	0,006*		
BBDÖ-Diğerlerini Suçlama	-0,05	-0,535	0,594		

* $p < 0,05$ t: t testi, p: Anlamlılık, F: ANOVA, R²: Açıklanan varyans

Tablo 10.'da araştırmaya dâhil edilmiş olan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiği çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiş olup, oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve modeldeki tahmincilerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarındaki varyansın %24,1'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Tablo 10.'da gösterilen model incelendiğinde, araştırmaya katılan göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğindeki Kabul etme ($\beta=0,32$; $p < 0,05$) ve Yıkım ($\beta=0,24$; $p < 0,05$) alt boyutlarından aldıkları puanların Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğindeki Plana Tekrar Odaklanma alt boyutundan aldıkları puanların ise Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=-0,33$; $p < 0,05$).

Tablo 11. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Erişkin Konsantrasyon Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

	Standardize			F (p)	R ² DüzR ²
	Beta	t	p		
(Sabit)		2,177	0,031*		
BBDÖ-Kabul Etme	0,24	2,894	0,004*		
BBDÖ-Düşünceye Odaklanma	0,12	1,414	0,159		
BBDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,19	-2,031	0,044*	7,267	0,277
BBDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	0,09	0,723	0,471	0,000*	0,239
BBDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-0,09	-0,592	0,554		
BBDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,08	-0,813	0,418		
BBDÖ-Yıkım	0,29	3,309	0,001*		
BBDÖ-Diğerlerini Suçlama	0,06	0,747	0,456		

* $p < 0,05$ t: t testi, p: Anlamlılık, F: ANOVA, R²: Açıklanan varyans

Tablo 11.'de göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanlarını yordama durumu çok değişkenli doğrusal regresyon analiziyle test edilmiştir.

Tablo 11.'de gösterilen model istatistiksel olarak anlamlı olup modeldeki tahminçiler olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları Erişkin Konsantrasyon Envanteri puanlarındaki varyansın %23,9'unu açıklamaktadır.

Tablo 11. incelendiğinde, araştırma kapsamındaki göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğindeki Kabul etme ($\beta=0,24$; $p < 0,05$) ve Yıkım ($\beta=0,29$; $p < 0,05$) alt boyutlarından aldıkları puanların Endişe ve Anksiyete Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde, Plana Tekrar Odaklanma ($\beta=-0,19$; $p < 0,05$) alt boyutundan aldıkları puanların ise negatif yönde yordadığı görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada 25-55 yaş arasında olan ve Almanya'ya göç etmiş Türkler'in bilişsel duygu düzenleme stratejileri, konsantrasyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu bölümde bu amaç doğrultusunda araştırmadan elde edilen bulgular sunulacak ve literatür ışığında tartışılacaktır.

5.1. Göçmen Türklerin Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan göçmen Türkler'in Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ) puan ortalamalarının $39,03 \pm 15,99$ puan olduğu saptanmıştır. EAÖ'den alınabilecek minimum puanın 0 ve maksimum puanın 80 olduğu bilinmektedir (Akyay, 2016). Bu bağlamda göçmen Türk katılımcıların kaygı düzeylerinin ortalamaya yakın bir düzeyde olduğu söylenebilir. Araştırmada göçmen katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu, Almanca dilini konuşup anlayabilme durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığının olması durumuna göre EAÖ'den alınan puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür.

Kadın göçmenlerin EAÖ puanlarının, erkek göçmenlerden yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırmamızda kadın göçmenlerin kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Göçmenlerle ilgili yapılan bir araştırmada kadın göçmenlerin erkeklere göre daha fazla somatik belirtileri gösterdiği ortaya konulmuştur (Morawa ve diğerleri, 2017). Almanya'da yapılan bir araştırmada kadın göçmenlerin somatik belirtilerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Bengi-Arslan, Verhulst ve Crijnen, 2002). Somatik belirtiler çoğu zaman kaygı ve depresyon gibi psikolojik problemlerle beraber görülmektedir. Ayrıca kadın göçmenlerin erkeklere göre kaygı düzeylerinin yüksek olması, özellikle de kültürlerinin farklı olduğu bir ülkede yaşadıklarında, kadınlara yönelik çeşitli baskılardan, toplumsal normlardan, cinsiyetçi tutumlardan ve bu durumların kadınlarda oluşturduğu kendilerini yeterince güvende hissetmeme duygusundan kaynaklanıyordur.

Çalışmayan göçmenlerin EAÖ puanlarının, çalışan göçmenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırmamızda çalışmayan göçmenlerin kaygı düzeylerinin çalışan göçmenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Türk göçmenler açısından Almanya'ya göç etmede ki en büyük sebeplerinden birisi göç ettiği yerde çalışmak ve kendisine güzel ve güvenli bir gelecek sağlayabilmektir (Altıntaş, 2008). Bu bağlamda çalışmayan göçmenlerin çalışan göçmenlere göre kaygı düzeyinin daha fazla olması beklenen ve öngörülebilir bir durumdur.

Almanca konuşup anlayamayan göçmenlerin EAÖ puanlarının, Almanca konuşup anlayan göçmenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Almanca konuşup anlayamayan göçmenlerin Almanca konuşan ve anlayan göçmenlerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Göçmenlerin buldukları yere adaptasyon sürecinde farklı bir kültürle iletişim kurabilme yetisi büyük önem taşımaktadır. İletişim kuramayan göçmenlerin adaptasyon süreçleri zorlaşmakta ve sosyal hayata uyumları güçleşmektedir (Eken, 2018). Göçmenler çoğu zaman iletişim güçlükleri sebebiyle buldukları yerde izolasyon yaşamaktadırlar (Sır, Bayram ve Özkan, 1998). Bu durumda göç ettiği yerde iletişim kurmakta güçlük çeken göçmenlerin kaygı düzeylerinin iletişim kurmakta güçlük çekmeyen katılımcılara göre daha yüksek olması beklenen bir durumdur.

Almanya'da yalnız olduğunu hisseden göçmenlerin EAÖ puanlarının, Almanya'da yalnız olduğunu hissetmeyen göçmenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Almanya'da yalnız olduğunu hisseden göçmenlerin kaygı düzeylerinin, Almanya'da yalnız olduğunu hissetmeyen göçmenlerden yüksek olduğu söylenebilir. Sosyal bir çevreye sahip ve sosyal destek gören bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmektedir (Lönnqvist, Leikas, Mähönen ve Jasinskaja-Lahti,2015). Fakat farklı bir kültür de bireylerin belirli bir süre içerisinde kendilerine sosyal bir çevre edinmemesi ve yalnızlık duygusu yaşamaları onları umutsuzluğa ve farklı psikolojik sorunlara sürükleyebilmektedir (Kan, 2013; Tuzcu ve Bademli 2014). Bu durumda yalnızlık duygusu hisseden göçmenlerin yalnızlık duygusu hissetmeyen göçmenlere göre kaygı düzeylerinin yüksek olması olası ve beklenen bir durumdur.

Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı almış hastaların EAÖ puanlarının, daha önce psikolojik/psikiyatrik tanı almamışlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı almış

göçmenlerin kaygı düzeylerinin daha önce bir psikolojik/psikiyatrik tanı almamış göçmenlere göre yüksek olduğu söylenebilir. Kaygının, psikolojik ve davranışsal unsurlardan meydana gelen çok yönlü bir durum olduğu bilinmektedir (Aşçı ve Gökmen, 1995). Literatür incelendiğinde göçmen veya sığınmacıların genellikle depresyon ve kaygı gibi psikolojik belirtileri gösterdiği söylenmektedir (Timotijevic ve Breakwell, 2000). Bu bağlamda göç olayının kendi başına bireyde psikolojik sorunlara sebep olan bir olgu olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumda daha önce psikolojik veya psikiyatrik bir hastalık geçiren göçmenlerin, bu durumu yaşamayan göçmenlere göre kaygı durumlarının yüksek olması olası bir durumdur.

Ayrıca göçmen Türklerin yaş grubu, medeni durumu, eğitim durumu, gelir durumu ve yurt dışında yaşama sürelerinin kaygı düzeyleri üzerinde bir belirleyici olmadığı saptanmıştır.

5.2. Göçmen Türklerin Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan Göçmen Türkler'in Erişkin Konsantrasyon Envanterinden (EKE) puan ortalamalarının $33,82 \pm 9,09$ olduğu saptanmıştır. EKE'den alınabilecek minimum puan 0, maksimum puanın ise 64 olduğu görülmektedir. Bu bağlamda göçmen Türkler'in konsantrasyon düzeylerinin ortalamaya yakın bir düzeyde olduğu söylenebilir. Araştırmada göçmen katılımcıların çalışma durumu, gelir durumu, Almanca dilini konuşup anlayabilme durumu, daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hissetme durumu ve daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığın olma durumuna göre EKE'den alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Çalışmayan göçmenlerin EKE puanlarının, çalışan göçmenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda çalışmayan göçmenlerin çalışanlara göre konsantrasyon düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Göçmenlerin genel amaçlarından biri göç ettikleri yerde eski yaşamlarında ki standardını yakalamak veya daha üst bir yaşam standardına ulaşmaktır (Tuzcu ve Bademli, 2014; Eken, 2018). Çalışmayan bir göçmen için bu yaşam standartlarının oluşturulması oldukça güçtür. Bu bağlamda çalışmayan göçmenlerin çalışan göçmenlere göre düşük düzeyde konsantrasyona sahip olmaları ve belirli bir beklenen bir durumdur.

Almanca konuşup anlayamayan göçmelerin EKE puanlarının, Almanca konuşup anlayamayan göçmenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Almanca konuşup anlayamayan göçmenlerin konsantrasyon düzeylerinin, Almanca konuşup anlayamayanlara göre daha düşük olduğu söylenebilir. İletişim, göçmen bireylerin yaşadıkları en büyük sorunlardan biri olarak görülmektedir. Göç ettiği yerde yeteri iletişimi kuramayan bireylerin belirli bir süre içerisinde bu durumdan hoşnutsuz oldukları ve psikolojik işleyişlerinin bozuldukları görülmektedir (Orhan ve Coşkun, 2016). Konsantrasyon, bir yere odaklanma, tüm odağını oraya verme ve en yüksek performansı yakalayabilmek olarak tanımlanmaktadır (Wilson, Peper ve Schmid, 2006). Bu bağlamda yeteri kadar Almanca konuşup anlayamayan göçmenlerin konsantrasyon düzeylerinin düşük olması öngörülen bir durumdur.

Daha önce Almanya'da yalnız olduğunu hisseden göçmenlerin EKE puanlarının, Almanya'da yalnız olduğunu hissetmeye göçmenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Almanya'da yalnız olduğunu hisseden göçmenlerin konsantrasyon düzeylerinin, Almanya'da yalnız olduğunu hissetmeyen göçmenlere göre daha düşük olduğu söylenebilir. Yabancılık ve yalnızlık duygusu göçmenlerin dünyasında gerçekleşmesi mümkün ve güçlü durumlardır (Şahin, 2014). Fakat göçmenlerin yalnızlık duygusu hissetmeleri çoğu zaman onlarda ruhsal sorunlara yol açmaktadır (Craig, Jajua, Warfa, 2009; Başer, 2012). Bu duyguyu yaşayan göçmenlerin belirli bir hedefe yönelmeleri ve odaklanmalarının oldukça güç olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda yalnızlık duygusu hisseden göçmenlerin konsantrasyon düzeylerinin, yalnızlık duygusu hissetmeyen göçmenlere göre düşük olması beklenen bir durumdur.

Daha önce tanısı konulmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığın olan göçmenlerin EKE puanlarının, daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı almamışlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda daha önce psikolojik/psikiyatrik bir tanı almış göçmenlerin almayanlara göre konsantrasyon düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Konsantrasyonun belirli bir hedefe yönelme ve bireyin tüm odağını o hedefe yöneltmesi ve istediği performansı sağlayabilmesi olduğu bilinmektedir (Wilson, Peper ve Schmid, 2006). Göç ise aşılması güç psikolojik getirileri olan bir durumdur. Bu bağlamda daha önce psikolojik veya psikiyatrik bir tanı alan katılımcıların, göç olayı karşısında psikolojik açıdan daha zayıf olabileceği düşünülmekte ve konsantrasyon düzeylerinin daha önce psikolojik veya psikiyatrik bir

tanı almayan katılımcılara göre daha düşük olması beklenen bir durum olarak görülmektedir.

5.3. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan Göçmen Türkler'in Bilişsel Duygu Düzenleme (BDD) ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde, ait Kabul Etme alt boyutundan ortalama $12,06 \pm 3,07$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Düşünceye Odaklanma alt boyutundan ortalama $13,63 \pm 3,50$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutundan ortalama $11,70 \pm 3,27$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Plana Tekrar Odaklanma alt boyutundan ortalama $14,32 \pm 3,50$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutundan ortalama $14,02 \pm 3,74$ puan, en az 4, en fazla 20 puan, Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutundan ortalama $13,33 \pm 3,29$ puan, en az 4, en fazla 19 puan, Yıkım alt boyutundan ortalama $8,47 \pm 2,99$ puan, en az 4, en fazla 20 puan ve Diğerlerini Suçlama alt boyutundan ortalama $9,43 \pm 3,01$ puan, en az 4, en fazla 20 puan aldıkları görülmüştür.

BDD ölçeği 5 likertli ve 36 önermeden oluşan bir ölçektir. Ölçek içerisinde 9 farklı alt boyutu barındırmakta ve her boyut 4 farklı önermeyle ölçülmektedir. Ölçek içerisinde ki boyutların her birinden alınabilecek minimum puan 4, maksimum puan ise 20'dir. Alınabilecek minimum ve maksimum puanlar düşünüldüğünde her boyutun kesme noktası 12 puan olarak düşünülebilir. Bu bağlamda göçmen katılımcıların pozitif tekrar odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutundan ortalamanın altında, kabul, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısında yerleştirmek boyutlarından ortalamanın üzerinde puanlar aldıkları görülmektedir.

5.4. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları ile Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonun Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan göçmen Türkler'in Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde (BDDÖ) yer alan Kabul etme, Düşünceye Odaklanma, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyutlarından alınan puanlar ile Endişe ve Anksiyete Ölçeğinden (EAÖ) alınan puanlar arasında pozitif ve anlamlı, Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu ve EAÖ arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda göçmen

katılımcıların kaygı düzeyleri arttıkça, BDD ölçeği alt boyutları olan Kabul etme, Düşünceye Odaklanma, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama puanlarının arttığı, Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu puanlarının ise azaldığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan göçmenlerin Kabul etme, Düşünceye Odaklanma ve Yıkım ve Diğerlerini Suçlama puanları arttıkça katılımcıların kaygı düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Kabul etme, bireylerin yaşamlarını sağlıklı olarak devam ettirebilmeleri adına önemli bir strateji olarak görülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Çünkü birey yaşanan olay olduğu gibi kabul etmekte ve duygularını baskılamamaktadır. Endişe ve kaygı gibi duyguların kabul ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). Pozitif ve uyumlu bir strateji olarak görülen kabul alt boyutunun araştırmamızda kaygı ile pozitif bir korelasyon içerisinde olması literatür ile zıtlık göstermektedir. Bu durumun sebebi göçmen katılımcıların yaşanan olayları asla değiştirmeyeceklerine karşı güçlü bir inanç sergilemeleri ve yaşadıkları durumu dışa vurum yapamamaları olabilir. Literatürde az sayıda da olsa kabul ve depresif belirtiler arasında pozitif ilişkiye rastlayan çalışmalarda mevcuttur (Kahraman ve Ötünçemer, 2020). Düşünceye Odaklanma, yaşanan olumsuz durumlar hakkında bireylerin duygu ve düşüncelerinin sürekli tekrarlanması olarak görülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Yapılan birçok araştırmada Düşünceye odaklanma, depresyon ve kaygı durumlarının pozitif bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksama, Parker ve Larson, 1994). Literatürde Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyutlarının da duygusal problemlerle, depresyon ve kaygıyla gibi psikolojik problemlerle pozitif ilişkili olduğu görülmektedir (Thompson, 1991; Garnefski ve diğerleri, 2001; Gernefski ve Kraaij, 2006; Arensman, Garnefski ve Kremers, 2007; Canet-Juric ve Rodríguez-Carvajal, 2016). Araştırmamızda ayrıca, Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutundan alınan puanları arttıkça göçmen katılımcıların kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Pozitif Tekrar Odaklanma, bireylerin olumsuz bir olay karşısında kendisini hoş ve olumlu duygulara yönlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Kısa vade de etkili olduğu belirtilen stratejinin depresyon ve kaygı ile negatif bir ilişkisi görülürken, psikolojik iyileşme ile pozitif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir.

5.5. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanları Arasındaki Korelasyonun Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan göçmen Türkler'in Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde (BDDÖ) yer alan Kabul Etme ve Yıkım puanları ile Erişkin Konsantrasyon Envanteri (EAÖ) puanları arasında anlamlı ve pozitif, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Puanları ile EKE puanları arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Bu bağlamda göçmen katılımcıların konsantrasyon düzeyleri arttıkça Kabul Etme ve Yıkım puanlarının arttığı, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Gözden Geçirme puanlarının azaldığı görülmektedir.

Erişkin Konsantrasyon Ölçeğinden alınan puanların artması bireylerde ki konsantrasyon düzeyinin azalması olarak görülmektedir. Bu bağlamda Kabul etme ve Yıkım alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça göçmen katılımcılarının konsantrasyon düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Uyumlu bir strateji olarak görülen Kabul etme bireylerin yaşanan olumsuz durumları olduğu gibi kabul etmesi ve duygularını baskı altına almaması olarak görülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu durumda göçmenlerin kabul puanlarının arttıkça konsantrasyon düzeylerinin düşmesi, göçmenlerin yaşadıkları olumsuz olayları asla değiştiremeyecekleri inançlarından kaynaklanabilir. Yıkım boyutunda bireyler yaşadıkları olayların asla düzelmeyeceğini inancı ön plana çıkmaktadır. Bu boyutun depresif belirtiler ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kallay, Tıncaş ve Benga, 2009). Bu bağlamda göçmenlerin yıkım puanlarının arttıkça konsantrasyon düzenlerinin düşmesi beklenen bir durumdur.

Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Gözden Geçirme alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça göçmen katılımcıların konsantrasyon düzeyi artmaktadır. Plana tekrar odaklanma ve Pozitif gözden geçirme alt boyutları uyumlu ve pozitif olarak algılanan boyutlardır. (Garnefski ve diğerleri, 2001). Plana Tekrar Odaklanma, bireylerin yaşanacak olumsuz bir olayı değiştirebilmesi adına plan yapması, pozitif gözden geçirme, yaşanmış ve deneyim kazanılmış olaylar karşısında pozitif çıkarımlar yapabilmelidir. Her iki boyutunda endişe, kaygı, depresyon, konsantre olabilme gibi durumlarla negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Garnefski ve diğerleri). Bu bağlamda göçmenlerin plana tekrar odaklanma ve pozitif gözden geçirme boyutlarından aldıkları puanların arttıkça konsantrasyon düzeylerinin yükselmesi öngörülen bir durumdur.

5.6. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Endişe ve Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordama Durumunun Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan göçmen Türkler'in Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğindeki (BDDÖ) Kabul etme ve Yıkım alt boyutundan aldıkları puanların Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ) puanlarını anlamlı ve pozitif bir şekilde yordadığı, Plana Tekrar Odaklanma alt boyutundan alınan puanların ise Endişe ve Anksiyete (EAÖ) puanlarının anlamlı bir negatif bir şekilde yordadığı görülmektedir.

Araştırmamızda göçmenlerin BDDÖ alt boyutları olan Kabul ve Yıkım skorlarının arttıkça kaygı skorlarının arttığı görülmektedir. Bu durum katılımcı göçmenlerin yaşadıkları olumsuz bir olayı olduğu gibi kabul etmesi veya yaşadığı bir olay karşısında asla düzelemeyecek duygusuna kapılmasının kaygı düzeyini yükselttiğini göstermiştir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Kabul boyutunun her ne kadar kaygı ve depresyon gibi belirtilerle negatif ilişkili olduğu görülse de, depresif belirtilerle olumlu çıkan araştırmalara da rastlanmıştır (Kahraman ve Ötünçemer, 2020). Araştırmamızda görülen bu durum ise göçmen katılımcıların yaşadıkları olaylar karşısında olumsuz ve güçlü bir inanç sergilemelerinden ve bu durum sonucunda kaygı duygusuna kapılmalarından kaynaklanabilir. Plana tekrar odaklanma, bireylerin olumsuz bir olayı değiştirebilmek için planlama yapmasıdır. Uyumlu bir strateji olarak görülmekte ve bireyler bu stratejide olumsuz bir olay değiştirebilmek için etkili adımlar atmaktadır. Gösterilen stratejinin endişe, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlarla negatif ilişkili olduğu görülmektedir (Carver ve diğerleri, 1989). Bu bağlamda katılımcı göçmenlerin yaşadıkları olumsuz bir olayı değiştirebilmek için plan yapmaları ve etkili adımlar atmalarıyla yaşadıkları kaygının azalacağı düşünülmektedir.

5.7. Göçmen Türklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Erişkin Konsantrasyon Envanteri Puanlarının Yordama Durumunun Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan göçmen Türkler'in Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğindeki (BDDÖ) Kabul Etme ve Yıkım alt boyutlarından aldıkları puanların Erişkin Konsantrasyon Envanteri (EKE) alınan puanları anlamlı ve pozitif bir şekilde yordadığı, Plana Tekrar Odaklanma alt boyutundan alınan puanların ise EKE'den alınan puanları negatif bir şekilde yordadığı görülmektedir.

Araştırmamızda göçmen katılımcıların kabul ve yıkım skorlarının artmasıyla konsantrasyon düzeyinin azaldığı, plana tekrar odaklanma alt boyutunun skorlarının artmasıyla ise katılımcı göçmenlerde konsantrasyonu yükselttiği gözlenmiştir. Literatürde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarıyla ve konsantrasyon kavramı arasında ki korelasyonun incelendiği araştırmalara rastlanamamıştır. Araştırmamızda kabul alt boyutunun kaygı ve konsantrasyona olumsuz etki eden bir boyut olduğu görülmektedir. Bu bağlamda göçmen katılımcıların kabul alt boyutun göçmenlerin yaşadıkları olumsuz olayları olduğu gibi kabul etmesi ve bu olayları asla düzeltmeyeceği inancına sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yıkım alt boyutundan alınan skorların artmasıyla katılımcıların konsantrasyon düzeylerinin düşmesi olası bir durumdur. Çünkü yaşanmış olumsuz bir olayın asla düzelemeyeceği inancı bireylerde ki konsantrasyonu azaltması güçlü bir durumdur. Plana tekrar odaklanma skorlarının artmasıyla bireylerde ki konsantrasyon düzeyinin yükseldiği görülmektedir. Bu durumun katılımcı göçmenlerin yaşadıkları olumsuz olayları değiştirmek için önemli bir mücadele sergilemelerinden kaynaklanabilir.

ÖNERİLER

1. Araştırmamız Almanya’da yaşayan 25-55 yaş aralığında 161 göçmen Türk’ün araştırma için belirlenmiş ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır. Almanya’da yaşayan Türk Göçmenlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin, Kaygı ve Konsantrasyon düzeylerinin 161 göçmenle genellemesi mümkün değildir. Bu bağlamda bu araştırmanın daha büyük bir örneklem grubu üzerinde yapılması önerilmektedir.

2. Yurtdışında yaşayan göçmenlerde ilgili Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Konsantrasyon düzeyleri arasındaki korelasyonu temel almış çalışmaların yok denecek düzeyde az olduğu görülmektedir. Göç ettiği farklı bir kültürde yeteri konsantreyi sağlayamayan göçmenlerin geçim veya sosyalleşme gibi konularda başarılı olamayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda literatürde daha sonra yapılacak çalışmalarda göçmenlerin konsantrasyon düzeylerinin temel alındığı çalışmaların yapılması önerilmektedir.

3. Ayrıca uyum, endişe, kaygı veya konsantrasyon gibi psikolojik problemler yaşayan göçmenlerin Almanca dilini konuşup anlayamıyorlarsa bile çevirmen eşliğinde, ana dili Türkçe olan veya Türkçe bilen klinik psikologlardan destek almaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağca, N. T. (2019). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. TC Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ağır, O., ve Sezik, M., (2015). Suriye'den Türkiye'ye yaşanan göç dalgasından kaynaklanan güvenlik sorunları. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 95-124.
- Aka, B. T. (2011). *Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesifkompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki* (Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akıncı, M. A. (2014). Fransa'daki Türk göçmenlerinin etnik ve dinî kimlik algıları. *Bilig, Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 70, 22-58.
- Aksoy, Z. (2012). Uluslararası göç ve kültürlerarası iletişim. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20, 295-307.
- Akyay, A. (2016). *Endişe ve anksiyete ölçeği, problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği ve bilişsel kaçınma ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Altıntaş, İ. (2008). *Dış Göç ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., ve Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of personality and social psychology*, 66(3), 549.
- Aşçı, F. H. ve Gökmen, H. (1995). Bayan hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, (6)2, 38-47.
- Aşçı, F. H., ve Gökmen, H. (1995). Bayan Hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*. (6)2,38-47.

- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Baykal, D. (2020). Konsantrasyonu artırmanın yolları. *Hürriyet*. Erişim adresi: <https://www.hurriyet.com.tr/aile/yazarlar/demet-baykal/konsantrasyonu-artirmanın-yollari-41649732>. Erişim tarihi: 25.03.2023
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (Çev. A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Becker, S. P., Burns, G. L., ve Willcutt, E. G. (2015). *Adult Concentration Inventory (ACI)*. Cincinnati, OH: Author.
- Bengi-Arslan, L., Verhulst, F. C., ve Crijnen, A. A. (2002). Prevalence and determinants of minor psychiatric disorder in Turkish immigrants living in the Netherlands. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 37(3), 118-124.
- Ben-Shahar, T. (2012). *Mükemmeli aramak: mutluluğun önündeki duvar* (çev. B. Akat). Ankara: Elma-Akademi Artı Yayınevi.
- Berman, M. G., Peltier, S., Nee, D. E., Kross, E., Deldin, P. J. ve Jonides, J. (2011). Depression, rumination and the default network. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(5), 548-555.
- Blanchard, D. C., ve Blanchard, R. J. (2008). *Defensive behaviors, fear, and anxiety*. In Blanchard, R. J., Blanchard, D. C., Griebel, G., Nutt, D. (Eds.), *Handbook of Behavioral Neuroscience*. 63–79.
- Blanco, C., Rubio, J., Wall, M., Wang, S., Jiu, C. J., ve Kendler, K. S. (2014). Risk factors for anxiety disorders: Common and specific effects in a national sample. *Depression and Anxiety*, 31(9), 756–764.
- Bozok, M. (2019). Göç sonucu yaşanan erkeklik krizlerinin bir yüzü olarak erkekliğin kaybı. *Journal of Economy Culture and Society*, (60) , 171-185.
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., ve Matos, P. M. (2020), "Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations", *Journal of Personality*, 88(4), 748-761.
- Burrows, T., Skinner, J., McKenna, R. ve Rollo, M. (2017). Food addiction, binge eating disorder, and obesity: is there a relationship? *Behavioral Sciences*, 7(3), 54.
- Büyüköztürk, Ş. Çakmak, K.E. Akgün, E.Ö. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Vadi Grup Ciltevi A.Ş.
- Cambridge Dictionary (2023). Erişim adresi: <https://dictionary.cambridge.org/> Erişim Tarihi: 28.03.2023

- Carraro, L., Castelli, L. ve Macchiella, C. (2011). The automatic conservative: Ideology-based attentional asymmetries in the processing of valenced information. *PLoS ONE*, 6, e26456. doi:10.1371/journal.pone.0026456
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Compas, B. E., Connor, J. K., Osowiecki, D. M. ve Welch, A. (1997). *Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress*. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress*. 105-130. New York: Plenum.
- Cornish, K., Scerif, G. ve Karmiloff-Smith, A. (2007). Tracing syndrome-specific trajectories of attention across the lifespan. *Cortex*, 43(6), 672-685.
- Craig, T., Mac Jajua, P., ve Warfa, N. (2009). Mental health care needs of refugees. *Psychiatry*, 8(9), 351-354.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., ve Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety*, 26, 1066-1085.
- Cratty, B.J. (1984). *Psychological preparation and athletic excellence*. Ithaca, N.Y., Movement Publications.
- Çağlayan, S. (2006), Göç kuramları, göç ve göçmen ilişkisi, *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İlke)*, 17, 67-91
- Çolakoğlu, M., Tiryaki, Moralı, S. (1993). Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 32-47.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), 487-503.
- Dökmen, Ü. (2002). *Varolmak. Gelişmek, Uzlaşmak*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Provencher, M. D., Lachance, S., Ladouceur, R. ve Gosselin, P. (2001). *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 11(1), 31- 36.
- Durugönül, E. (1997). “*Sosyal Değişme, Göç ve Sosyal Hareketler*”, II. Ulusal Sosyoloji Kongresi: Toplum ve Göç, Ankara: DİE: 95-100.
- Eken, H. (2018). *Türkiye’den yurtdışına göç etmiş bireylerin psikososyal yaşantıları ve psikolojik destek ihtiyaçlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Ekici, S. ve Tuncel, G. (2015). Göç ve insan. *Birey ve Toplum*, 5(9), 9-22.

- Ekman P. ve Friesen W.V. (1969). Nonverbal leakage and clues to deception. *Psychiatry*, 32(1), 88-106.
- Elsabbagh, M., Volein, A., Holmboe, K., Tucker, L., Csibra, G., Baron-Cohen, S., Bolton, P., Charman, T. ve Baird, G. (2009). Visual orienting in the early broader autism phenotype: disengagement and facilitation. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(5), 637-642.
- Erdoğdu, F. (2015). *Uyarlanabilir motivasyon stratejileri kullanmanın öğrenci motivasyonu ve başarısına etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ettrich, C. (1998). Konzentrations-trainings-programm für kinder: Gottingen: Vandenhoeck and Rubrecht.
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., ve Calvo, M.G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.
- Fidan, N. (1996). *Okulda Öğrenme ve Öğretme*. Alkım Yayınevi, Ankara.
- Garland, E., Gaylord, S., ve Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Hypothesis*, 5, 37-44.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, (1311-1327).
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van Den Kommer, T., ve Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611.
- Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Gliebe, S. K. (2012). A study of the relationship between cognitive emotion regulation, optimism, and perceived stress among selected teachers in Lutheran Schools. *Lutheran Educational Journal*.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury Publishing.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (1-49). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gülen, A. (2023). Almanya'ya ilticada Türk rekoru. Erişim adresi: <https://www.sozcu.com.tr/2023/dunya/almanyaya-ilticada-turk-rekoru-7554988/> Erişim tarihi: 25.03.2023.
- Gümüş, A. (1997). "Göç, Din ve Asimilasyon". II. Ulusal Sosyoloji Kongresi: Toplum ve Göç, Ankara: DİE, 243-257.
- Günay, E., Atılgan, D., ve Serin, E. (2017). Dünya'da ve Türkiye'de göç yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(2), 37-60.
- Gür, T. H., ve Ural, E. (2004), Türkiye' de kentlere göçün nedenleri, *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(1), 23-38.
- 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), 180-92.
- Güvenç, B. (2002). *İnsan ve Kültür* (9. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güvener, E. (2021). *Türkiye'den ulusötesi göç etmiş ebeveynlerin özyeterlik inançları ve okul öncesi dönemdeki çocuklarının duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı Çocuk Gelişimi.
- Hocaoğlu, A. (2014). *Son dönem Bulgaristan göçünü yaşayan yetişkinlerde travmanın etkilerinin kuşaklararası aktarımı: Duygu düzenleme güçlüğü, aile işlevselliği ve temel varsayımların rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı-Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı.
- Howitt, D., ve Cramer, D. (2014). *Research methods in psychology* (4. b.). Harlow: Pearson.
- Hünler, O. S. (2007). *Factors related to psychological problems and life satisfaction of newcomer Turkish immigrants in the Netherlands*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

- İzçınar T. (2018). *Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kallay, E., Tıncaş, I. ve Benga, O. (2009). Emotion regulation, mood states, and quality of mental life. *Cognition, Brain, Behavior*, 13(1), 131-48.
- Kan, M. (2013). *İstanbul'da bulunan sığınmacılar üzerinde göçün travmatik etkileri; Zorlu Koşullara Karşı Ruhsal Dayanıklılık Ve Sığınmacıların 'Ev' Algıları*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Karagerorghis, C.I., Terry, P.C. (2011). Inside sport psychology. *Human Kinetics*. S. 89(119), 149-169.
- Karahan, İ. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin öğretim sürecindeki dikkat toplama stratejileri*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.
- Karakaya, Ö. (2021). Erişkin konsantrasyon envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, C. (2023). Kaygı bozukluğu. Erişim adresi: <https://cemkaya.net/sorunlar/kaygi-bozuklugu-69>. Erişim tarihi: 28.03.2023
- Kestanlıoğlu, T. K. (2018). *Okul öncesi öğretmenlerinin öğrencilerde dikkat ve konsantrasyon geliştirmeye yönelik öz yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Lauster, U. (1999). *Konzentrationsspiele 1. Für die 1. und 2. klasse*. München: Lentz Verlag.
- Lavender, J. M. ve Anderson, D. A. (2010). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal of Eating Disorders*, 3, 352-357.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Locke, A. B., Kirst, N., ve Shultz, C. G. (2015). Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. *American Family Physician*, 91(9), 617-624.
- Lönnqvist, J. E., Leikas, S., Mähönen, T. A., ve Jasinskaja-Lahti, I. (2015). The mixed blessings of migration: Life satisfaction and self-esteem over the course of migration. *European Journal of Social Psychology*, 45(4), 496-514.
- Marshall, G. (2003). *Sosyoloji sözlüğü*, (Çevirenler: O. Akınhay–D. Kömürcü). İstanbul: Bilim ve Sanat Yayınları.

- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., ve Ochsner, K. N. (2009). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience* 22(2), 248-262.
- Meacham, F., ve T. Bergstrom, C. (2016). Adaptive behavior can produce maladaptive anxiety due to individual differences in experience. *Evolution, medicine, and public health*, 1, 270-285.
- Moran, A. (2003). The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis. *Psychology Press*.
- Morawa, E., Dragano, N., Jöckel, K. H., Moebus, S., Brand, T., ve Erim, Y. (2017). Somatization among persons with Turkish origin: Results of the pretest of the German National Cohort Study. *Journal of psychosomatic research*, 96, 1-9.
- Morawa, E., ve Erim, Y. (2014). Acculturation and depressive symptoms among Turkish immigrants in Germany. *International journal of environmental research and public health*, 11(9), 9503-9521.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.
- Nurdoğan, A. K., Dur, A. İ. B. ve Öztürk, M. (2017). Türkiye'nin mülteci sorunu ve Suriye krizinin mülteci sorununa etkileri. *İş ve Hayat Dergisi Ekonomi Hukuk ve Sosyal Politika*, 2(4), 217-238.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Orhan, F., ve Çoşkun, O. (2016). Zorunlu göçlere yeni bir örnek: Ahıska Türkleri'nin Erzincan'a göçleri.
- Ötünçtemur, A., ve Kahraman, F. Ç. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 10(2), 325-345.
- Özdoğan, B. (2001). Altı – on iki yaşlarındaki çocukların eğitimi ve okul başarıları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 26(120). 3-7.
- Öztürk, B. (2001). Derse giriş davranışlarının öğretmenler tarafından kullanılma durumu. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25, 107-124.
- Öztürk, O. M. ve Uluşahin, A. N. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (14. Baskı). Bayt Yayın Hizmetleri.

- Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E., ve Pekcanlar, A. A. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda duygu düzenleme güçlükleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.
- Peker, M., Booth, R.W., ve Dikçe, U. (2017). Muhafazakarlık, kaygı ve tehdit edici uyarıcılara karşı dikkat yanlılığı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20. Özel Sayı, 62-74.
- Picó-Pérez, M., Radua, J., Steward, T., Menchón, J. M., ve Soriano-Mas, C. (2017). Emotion regulation in mood and anxiety disorders: A meta-analysis of fMRI cognitive reappraisal studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 79(3), 96-104. doi: 10.1016/j.pnpbp.2017.06.001
- Posner, M. I. ve Petersen, S. E. (1990). "The attention system of the human brain". *Annual Review of Neuroscience*. 13, 25-42.
- Rapee, R. M. (1995). Descriptive psychopathology of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 41-66.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Robison, R. J., Reimherr, F. W., Marchant, B. K., Faraone, S. V., Adler, L. A., ve West, S. A. (2008). Gender differences in 2 clinical trials of adults with attention-deficit/hyperactivity disorder: a retrospective data analysis.(CME). *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(2), 213-221.
- Rothbart, M. K., Ellis, L. K., Rueda, M. R. ve Posner, M. I. (2003). Developing mechanisms of temperamental effortful control. *Journal of Personality*, 71 (6), 1113-1143.
- Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sayan, K (2021). *Zorunlu göç deneyimi ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Sır, A., Bayram, Y., ve Özkan, M. (1998). Zorunlu iç göç yaşamış bir grupta travma sonrası stres bozukluğu üzerine bir ön çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(3), 173-180.
- Sklar, R. H. (2013). *Hyperfocality in adult ADHD: An EEG study of the differences in cortical activity in resting and arousal states*. (Master's dissertation). University of Johannesburg.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety: Anxiety and Behavior. *New York: Academic Press*, 3-32.

- Şahin Demirkapı, E. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Şahin, C. (2014). Yurt dışı göçün bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 60-66.
- Şahinbaş, İ. (2007). *Zorunlu göç olgusu bağlamında Bulgar Türkleri*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi.
- Şimşek, R. (2011). *Dikkat Dağınıklığını Önleme ve Beyni Etkili Kullanma Klavuzu* (2. Basım). İstanbul: Hermes Yayınları.
- 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.
- Tunç, A. Ş. (2015). Mülteci Davranışı Ve Toplumsal Etkileri: Türkiye'deki Suriyelilere İlişkin Bir Değerlendirme. *Tesam Akademi Dergisi*, 2(2).
- Tuzcu, A., ve Bademli, K. (2014). Göçün psikososyal boyutu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 6(1), 56-66.
- Tuzcu, A., ve Ilgaz, A. (2015). Göçün kadın ruh sağlığı üzerine etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 56-67.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanınış ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Uluğ, F. (1991). *Okulda başarı: Etkili öğrenme ve ders çalışma yöntemleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Velioğlu, Ö. (2014). Türk sinemasında dış göçle birlikte oluşan kültürel değişimin bir ögesi olarak dinin temsili: Berlin in Berlin. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (21), 96-117.
- Welsh, J. A., Nix, R. L., Blair, C., Bierman, K. L. ve Nelson, K. E. (2010). The development of cognitive skills and gains in academic school readiness for children from low-income families. *Journal of Educational Psychology*. 102 (1), 43-53.
- Wilson, M. (2008). From processing efficiency to attentional control: a mechanistic account of the anxiety performance relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 184-201.
- Wilson, V.E., Peper, E. ve Schmid, A. (2006). *Training strategies for concentration*. In Williams, J.N. (ed). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 5th edition. Boston: McGraw Hill, 404-422.

- Yağci, H. (2017). *Zorunlu gc yaşamış 12-18 yaş çocuklarının gc yaşamamış çocuklara gre sosyal anksiyete açısından değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yapıcı, K. Z. (2008). Bulgaristan gcleri bağlamında Türk kadınlarının gc anlatıları. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yazgan, P. (2010). *Danimarka'daki Türkiye kkenli gcmenlerin aidiyet ve kimlikleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Young, K., Sandman, C., Craske, M. (2019), “Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression.”, *Brain Sciences*, 9(4), 76.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK -A

ANKET BİLGİ FORMU

Sizi, **İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu**'ndan __ / __ / ____ tarih ____ sayı ile izin alınan* ve Zeynep Kaçar tarafından yürütülen "Almanya'da Yaşayan 25-55 Yaş Arası Göçmen Türkler' in Duygu Düzenleme Stratejileri ile Konsantrasyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

*İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan izini alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.



ÖLÇEK İZİNLERİ

Z Zeynka Kcr 12 Ocak Per 08:33 ☆
Merhaba Ayşe Hanım ben tezimde kullanmak üzere Endişe ve Anksiyete Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.Şimdiden Teşekkür ederim. Saygılar...

a ayse akyay · 27 Ocak Cum 07:41 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Merhaba,

Uyarladığım Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ), **yaygın anksiyete bozukluğu tanısı** için kullanılan bir ölçektir. Bütün bilgiler tezde bulunmaktadır.
Ölçeği kullanabilirsiniz,

İyi çalışmalar
Ayşe Akyay
⋮

Ölçek kullanım izni Gelen Kutusu x ⏏ 🖨️ 📄

Z Zeynka Kcr 12 Ocak Per 08:28 ☆
Merhabalar Özlem Hanım tezimde kullanmak üzere Bilişsel duygu düzenleme Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum. Şimdiden teşekkür ederim. SA...

b Özlem Bozo < 12 Ocak Per 21:09 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Sayın Zeynep Kaçar,
Ölçeği güncel çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek ektedir ve puanlaması orijinalindeki gibidir.
İyi çalışmalar dilerim,
Prof. Dr. Özlem Bozo

SOSYO-DEMOGRAFİK FORM

1. Cinsiyetiniz: ()1. Kadın ()2. Erkek

2.Yaşınız :

3.Medeni durumunuz : ()1. Bekar ()2. Evli

4.Eğitim durumunu:

()1. Bir okul bitirmemiş ()2. İlkokul ()3. Ortaokul

()4. Lise ()4. Lisans ()5. Lisansüstü

5.Çalışma durumu:

()1. Çalışan ()2. Çalışmayan

6.Gelir durumu:

()1. Gelir giderden az ()2. Gelir gidere denk ()3.Gelir giderden fazla

7. Kaç yıldır yurtdışında yaşıyorsunuz:

8. Bulduğunuz ülkenini dilini konuşup-anlayabiliyor musunuz:

()1. Evet ()2. Hayır

9. Daha önce Avrupada yalnız olduğunuzu hissettiniz mi:

()1. Evet ()2. Hayır

10. Daha önce tanısı konmuş psikolojik/psikiyatrik bir hastalığınız var mı:

()1. Evet ()2.Hayır

BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığımızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz.	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
1. Suçlanacak kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Sık sık, yaşadığım olayla ilgili ne hissettiğim hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım şeyden daha güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğim en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Sık sık, yaşadığım olayın diğer insanların başına gelen olaylardan çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Suçlanacak kişinin başkaları olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu kabul etmem gerektiğini düşünürüm..	1	2	3	4	5
12. Zihnim yaşadığım olayla ilgili ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olur.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olanların sonucunda daha güçlü bir insan olabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların başından çok daha kötü şeyler geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım şeyin ne kadar korkunç bir şey olduğunu düşünür dururum.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Durumla ilgili yaptığım hatalar hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5

20. Durumla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm..	1	2	3	4	5
21. Yaşadığım olayla ilgili neden bu şekilde hissettiğimi anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22. Olanları düşünmek yerine güzel bir şey düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Durumun olumlu yanları da olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Sık sık, yaşadığım durumun bir insanın başına gelebilecek en kötü durum olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Durumla ilgili başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Temelde durum bizzat benden kaynaklanmış olmalı diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Bu durumla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Durumun bende uyandırdığı duygular üzerine kafa yorarım.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel şeyler hakkında düşünürüm..	1	2	3	4	5
32. Duruma dair yapabileceğim en iyi şeyi planlarım..	1	2	3	4	5
33. Durumun olumlu yönlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Kendime hayatta bundan daha kötü şeylerin olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
35. Sürekli bu durumun ne kadar berbat olduğunu düşünür dururum.	1	2	3	4	5
36. Sorunun temelinde diğer insanların yattığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

ENDİŞE ve ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

1. Sizi sıklıkla endişelendiren konular nelerdir? Yazınız

- a) _____ d) _____
b) _____ e) _____
c) _____ f) _____

2. Endişeleriniz size aşırı veya abartılı geliyor mu? (Tercihinize uygun rakamı daire içine alınız)

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç aşırı değil Orta derecede aşırı Tamamen aşırı

3. Son altı ay süresince, aşırı endişeler sizi kaç gün rahatsız etmiştir? (Tercihinize uygun rakamı daire içine alınız)

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiçbir zaman İki günde bir Her gün

4. Endişelerinizi kontrol etmekte zorluk yaşıyor musunuz? Mesela, bir şey hakkında endişelenmeye başladığınızda kendinizi durdurmakta zorluk yaşıyor musunuz? (Tercihinize uygun rakamı daire içine alınız)

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiçbir zorluk Orta derecede zorluk Aşırı zorluk

5. Son altı ay süresince, endişeli veya kaygılı olduğunuzda aşağıdaki hislerden biri sizi rahatsız etmişmidir?

(Tercihinize uygun rakamı daire içine alınız)

a) Dinginleşememe (huzursuzluk), gergin ya da sürekli diken üzerinde olma

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiçbir şekilde Aşırılığa kaçmadan Ciddi bir şekilde

b) Kolay yorulma

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiçbir şekilde Aşırılığa kaçmadan Ciddi bir şekilde

c) Odaklanmada güçlük ya da zihin boşalması

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiçbir şekilde Aşırılığa kaçmadan Ciddi bir şekilde

d) Kolay kızma

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiçbir şekilde Aşırılığa kaçmadan Ciddi bir şekilde

e) Kas gerginliği

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiçbir şekilde Aşırılığa kaçmadan Ciddi bir şekilde

f) Uyku sorunları (uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük çekme ya da dinlendirmeyen doyurucu olmayan bir uyku uyuma)

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiçbir şekilde Aşırılığa kaçmadan Ciddi bir şekilde

6. Kaygınız veya endişeniz hayatınıza yani işinize, sosyal aktivitelerinize, ailenize, vb. ne ölçüde müdahale ediyor?

(Tercihinize uygun rakamı daire içine alınız)

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiçbir şekilde Aşırılığa kaçmadan Ciddi bir şekilde

ERİŞKİN KONSANTRASYON ENVANTERİ

	Hiç	Bazen	Genellikle	Çok sık
1. İşlerimi yavaş yaparım.				
2. Zihnim bulanıktır.				
3. Gözlerim dalar.				
4. Gün içerisinde kendimi uykulu veya uyusuk hissedirim.				
5. Aklımdakini unuturum.				
6. Çok aktif değilim.				
7. Kendi düşüncelerimde kaybolurum.				
8. Kolayca yorulurum.				
9. Söyleyeceğim şeyi unuturum.				
10. Kafam karışır.				
11. Bir şeyler yapmak için motive olamam.				
12. Zihnimde bulunduğum yer ve durumdan kopmalar olur.				
13 Zihnim dağınıktır.				
14.Düşüncelerim yavaş veya ağırdır.				
15 Hayallere dalarım.				
16.Düşüncelerimi söze dökmekte zorlanırım				

	Güçlük Yok	Çok Az Güçlük	Biraz Güçlük	Orta Derecede Güçlük	Ciddi Güçlük	Bu durum benim için geçerli değil
17.Çalışma veya Meslek	0	1	2	3	4	Bu durum benim için geçerli değil
18.Okul veya eğitim faaliyetleri	0	1	2	3	4	Bu durum benim için geçerli değil
19.Arkadaş İlişkileri	0	1	2	3	4	Bu durum benim için geçerli değil
20.Romantik ilişkiler	0	1	2	3	4	Bu durum benim için geçerli değil
21.Ebeveynlik	0	1	2	3	4	Bu durum benim için geçerli değil
22.Günlük işleri organize etmek	0	1	2	3	4	Bu durum benim için geçerli değil
23.Günlük özbakım (örn. banyo/temizlik, egzersiz, yeme)	0	1	2	3	4	Bu durum benim için geçerli değil
24.İyi bir gece uykusu alabilme	0	1	2	3	4	Bu durum benim için geçerli değil

