

## Araştırma Makalesi

## Genç Erişkinlerle Yapılan Çevrim İçi Destek Gruplarında Anksiyete Kaynaklarına Yönelik Temalar

Yasemin HOŞGÖREN ALICI<sup>1</sup>, Zual TÖRENLI KAYA<sup>\*1</sup>, Gamze ÖZÇÜRÜMEZ BİLGİLİ<sup>1</sup><sup>1</sup> Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar kelimeler:

genç erişkinlik, anksiyete, çevrim içi destek grupları, tematik analiz

Genç erişkinlik dönemi, gençlerin ruhsal sorunları açısından oldukça hassas olduğu, sorunlarını paylaşmaya, öneri almaya ve akran desteğine ihtiyaç duyduğu zorlayıcı bir süreçtir. Sanal dünyada iletişim kurmanın kolay olması ve internet özellikli mobil cihazların yaygınlaşması gençlerin psikososyal destek ihtiyacının çevrim içi destek grupları aracılığıyla karşılamasına olanak sağlamaktadır. Mevcut çalışmada, 18-30 yaş arasındaki genç erişkinlerin çevrim içi gruplarındaki etkileşimlerinin ve onlar için kaygı yaratan psikososyal faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, psikiyatri polikliniğine kaygı şikâyeti ile başvuran 50 genç erişkin, kaygı yaşantılarını anonim olarak konuşmak üzere "YEVEZE" isimli uygulamaya davet edilmiştir. Uygulama üzerinden ortalama 90 dakika süren, "kaygı" temalı toplam 15 çevrim içi oturum yürütülmüştür. 42 kişinin dahil olduğu gruplardan elde edilen yazılı verilerin analizinde tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, genç erişkinlerde kaygı yaratan etkenlerin bilişsel modelin çaresizlik temel inancı üst teması altında toplandığı gösterilmiştir. Bu temanın altında (i) *ebeveynlerden kaynaklanan etkenler*, (ii) *sosyal ilişkilerde güçlük* ve (iii) *mükemmeliyetçi hedefler* alt temalarının bulunduğu dikkati çekmiştir. Çalışmanın nitel tasarımı, genç erişkinlerde kaygıya neden temaların daha geniş bir bakış açısıyla incelenmesine olanak sağlamıştır. Sonuçlar tanı ve önleyici müdahaleler açısından önem taşımaktadır.

## Abstract

## Keywords:

young adulthood, anxiety, online support groups, thematic analysis,

Young adulthood is a sensitive developmental period in terms of mental problems and young adults usually seek advice and need peer support during challenging periods. Due to the ease of virtual communication and widespread use of internet-enabled mobile devices, they might particularly prefer online support groups for their psychosocial support needs. This study aimed to examine the experiences of young adults between the ages of 18-30 via online support groups and understand the psychosocial factors associated with their anxiety symptoms. For this aim, 15 sessions of the "anxiety" - themed psychosocial support groups that took approximately 90-minute were conducted on the "YEVEZE" application. The written data were analyzed through thematic analysis. The findings revealed that the factors that cause anxiety in young adults are clustered under the superordinate theme of *the helpless core belief* consistent with the cognitive model. Under this theme (i) *the factors stemming from the parents*, (ii) *difficulty in social relations*, and (iii) *perfectionist goals/concerns* for the future were found as the subordinate themes. The qualitative design of the study allowed us a broader perspective of themes that are associated with anxiety among young adults. The results are notable for the diagnosis and preventive interventions.

\*Sorumlu Yazar: Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Yukarı Bahçelievler Mah., Mareşal Fevzi Çakmak Cad., Şehit H. Temel Kuşuoğlu Sok., No: 30, 06490 Bahçelievler, Çankaya/ Ankara.

e-posta: [ztorenli@baskent.edu.tr](mailto:ztorenli@baskent.edu.tr)

DOI: 10.31682/ayna.1137129

Gönderim Tarihi (Received): 01.07.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 28.10.2022

ISSN: 2148-4376

## **Giriş**

Genç erişkinlik ve ergenlik döneminin, rol değişiklikleri ve kimlik şekillenme süreçlerini kapsamaması nedeniyle, ruhsal zorlanmaları beraberinde getiren bir yaşam periyodu olduğu bilinmektedir. Bu dönemin stres yatkınlık modeline göre depresyon, psikotik bozukluklar ve anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıklar açısından riskli bir dönem olduğu kabul edilmiştir (Polanczyk ve diğerleri, 2015). Ergenlik ve genç erişkinlikte başlayan kaygılar hayatın ilerleyen dönemlerinde de devam etmekte ve ruh sağlığını etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda genç erişkinlik ve ergenlik döneminde anksiyetenin sık görülen bir belirti olduğu, ilerleyen süreçte depresyon ve intihar gibi bir psikiyatrik hastalığa sebep olabileceği gösterilmiştir. Bunun yanı sıra, genetik yatkınlığı olan bireylerde, stresli yaşam olayları nedeniyle bu dönemde psikoz ve bipolar bozukluğun ortaya çıkma riskinin yüksek olduğu bildirilmiştir (Lång ve diğerleri, 2022; Nurnberger ve diğerleri, 2011). Bu nedenle, genç erişkinlik döneminde anksiyetenin ertelemeden ele alınması gereken önemli bir konu olduğu belirtilmektedir (Batterham ve diğerleri, 2013; Nurnberger ve diğerleri, 2011; Vos ve diğerleri, 2012). Bu dönemde akran desteğinin daha önemli olması, gençlerin psikiyatri polikliniğine gitmeye dair damgalanma korkusu yaşaması ve sanal dünyada iletişim kurmanın daha kolay olması gibi nedenlerle internet üzerinden destek arayışı giderek önem kazanmaktadır (Ridout ve Campbell, 2018). Bilindiği gibi bu yaş dönemindeki bireyler vakitlerinin önemli bir bölümünü sanal ortamda çevrim içi geçirmektedir (Anderson ve Jiang, 2018). Daha da önemlisi kendine has özellikleriyle sanal dünyada iletişim kurmanın yüz yüze etkileşime göre daha kolay olduğu düşünülmektedir (Ridout ve Campbell, 2018). Böylece ruhsal hastalıklar açısından risk altındaki bireylere yönelik düzenlenen psikososyal destek grupları çevrim içi platformlara taşınmaya başlanmıştır.

Çevrim içi destek grupları, katılımcıların ortak bir amaç için birbirlerine yardım etme ve destekleme arzusu ile bir araya geldikleri bir uygulama topluluğu gibidir (Davison ve diğerleri, 2000; Perron, 2002). Bu grupların en önemli öğelerinden biri anonimlik olarak gösterilmektedir (Andabili ve diğerleri, 2018; Barak ve diğerleri, 2008; Huang 2016; Li, Feng ve Tan 2015; Wright, 2016; Wright ve Bell, 2003). Çevrim içi oldukları zaman kişiler coğrafi olarak ayrılıyor olsalar da karşılıklı güven ve anonimlik duygusu katılımcıların yargılanma korkusunu azaltıp daha az utanç duymalarını sağlayarak kendilerini gruba daha kolay açmalarını ve hassas konular hakkında daha fazla konuşabilmelerini sağlamaktadır (Ali ve diğerleri, 2015; Dosani ve diğerleri, 2014; Frith ve Loprinzi, 2017; Ridout ve Campbell, 2018).

Çevrim içi destek grupları sıklıkla katılımcıların duygusal açıdan zorluk yaşadıkları konular hakkında olmaktadır. Kronik hastalıkla mücadeleden (Munce ve diğerleri, 2017; Stewart ve diğerleri, 2011), disleksiye (Bull, 2003) kadar birçok farklı konuda gruplar

oluşturulabilmektedir. Çevrim içi destek grupları; bilgi alışverişinin olduğu, katılımcıların duygusal destek sağladıkları, kişisel ilişkiler kurdukları, sosyalleştikleri, benzer sıkıntıları yaşayanların olduğunu fark ederek yaşadıkları sıkıntıları normalleştirebildikleri ve kendilerine yoldaş bulabildikleri bir aracı işlevi görmektedir (Bane ve diğerleri, 2005). Destek grupları; tedavi hedefinin olmaması, daha öncesinde planlanan ya da hedeflenen bir protokol üzerinden ilerlemesi, duygular düşünceler ve inançlar üzerinde tedavi edici bir etkiden çok rahatlamayı ve iyi hissettirmeyi hedeflemesi, grup üyelerinin birbirlerine desteğini ön plana çıkarması ve katılımcıların istedikleri zaman katılıp istedikleri zaman çıkabilmesi bakımından esneklik sağlaması yönleriyle terapi gruplarından ayrılmaktadır (Barak ve diğerleri, 2008; Chung, 2014; Evans ve diğerleri, 2012; Eysenbach ve diğerleri, 2004). Çevrim içi destek gruplarında profesyoneller yerine akranlardan destek sağlanması, katılımcıların yeterlilik hissinde artışa; gönüllü katılım ve konuşma akışının katılımcılar tarafından belirlenmesi ise, özgür iradeye ve kaderlerinin kendi ellerinde olduğu duygusuna, başkalarına yardım etmeye, damgalanma korkusu olmadan kendini ifade ederek sosyal katılım algısında değişime ve kendilik algısında düzelmeye olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda çevrim içi destek gruplarının zihinsel ve ruhsal olarak güçlenmeye yarayabileceği bildirilmiştir (Barak ve diğerleri, 2008; Bartlett ve diğerleri, 2011; Fitzsimons ve Fuller, 2002; Johansson ve diğerleri, 2021).

Hemen hemen bütün çevrim içi destek gruplarında metin üzerinden iletişim kurulur ve sıklıkla insanlar birbirlerini görmezler (Barak ve diğerleri, 2008; Butler ve diğerleri, 2008; Ridout ve Campell, 2018). Bu görünmezlik katılımcılara başka türlü ifade edemeyecekleri şeyleri söyleme cesareti verebilir (Andalibi ve diğerleri, 2018; Barak ve diğerleri, 2008; Suler, 2004). Yapılan çalışmalar, metin üzerinden yürütülen gruplarda katılımcıların başkaları hakkında birçok şey öğrenmelerine rağmen onları duyup görmedikleri için kontrolsüzlük (disinhibisyon) etkisinin arttığını göstermektedir (Suler, 2004). Disinhibisyon bazı katılımcılarda sert eleştiriler, öfke ve nefret açığa çıkarması gibi uyumu bozabilecek tedirgin edici tepkilerin doğmasını kolaylaştırabilmektedir. Buna rağmen katılımcıların kişisel düşüncelerini, gizli duygularını, korkularını ve düşüncelerini yüz yüze gruplara göre daha hızlı ortaya çıkarabilmesini, böylece beklenmedik şekilde şefkat ve yakınlık bulabilmelerini sağlaması nedeniyle çevrim içi gruplarda olumlu etkileri de bulunan bir faktör olarak kabul edilmektedir (McKenna, 2009; Tanis ve Postmes, 2007). Kontrolsüzlüğün olumlu tarafı, kendini anlamak ve keşfetmek, problemler üzerinde çalışmak ve diğerleriyle daha iyi ilişki kurma yollarını göstermek iken; olumsuz tarafı, sadece kör bir boşalım (katarsis) yaratarak herhangi bir kişisel büyüme olmaksızın itkilerin anlık doyumuna yönelik bir eylem olmasıdır (Barak ve diğerleri, 2008). Kişinin sesi, fiziksel görünüşü, sosyoekonomik durumu, cinsiyeti ve ırkı gibi gündelik hayatta sosyalleşmede etkili olacak faktörler çevrim içi gruplarda nötralize

olmaktadır (Barak ve diğerleri, 2008; Galegher ve diğerleri, 1998). Aynı zamanda, karşı tarafın mimikleri ve yüz ifadeleri ile iç çekmeler, sıkılma ve onaylamama gibi tepkilerinin olmaması da katılımcıların kendilerini açabilmesini kolaylaştırabilmektedir (Barak ve diğerleri, 2008).

Psikiyatrik hastalıklarda transdiagnostik açıdan önemi ortaya konulan anksiyete, bipolar bozukluk ve psikotik bozukluklar gibi hastalıkların kırılma noktalarında tetiği çekebilmektedir (Polanczyk ve diğerleri, 2015). Anksiyetenin iletişimi ve kendini açmayı kolaylaştırıcı etkisiyle çevrim içi çalışma gruplarında ele alınması erken müdahale ve koruyucu psikiyatri açısından değerli olabilir. Bu nedenle, mevcut çalışmada genç erişkinlerin çevrim içi gruplardaki etkileşim deneyimlerini gözlemlemek ve oluşacak kontrolsüzlük etkisiyle gençlerde kaygı yaratan faktörleri belirlemek hedeflenmiştir. Çalışmada nitel analiz yöntemi tercih edilerek, katılımcılardan gelen verinin kategorik sınıflarla değil daha özgün bir içerikle değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda bu yaklaşımla, yapılan görüşmelerden elde edilen yazılı içerikler katılımcıların psikopatoloji düzeylerinin analiz edilebilmesine olanak sağlaması açısından da değerli veriler sunabilir. Bu veriler, bireyselleştirilmiş tedaviler sağlama açısından faydalı olabilir. Öte yandan ulusal alanyazında çevrim içi destek gruplarıyla yapılan görüşmelerin tematik analiz yöntemiyle incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmada, grup verilerinin analizinde sıklıkla kullanılması ve zengin veri sağlaması nedeniyle tematik analiz yöntemi kullanılmıştır (Braun ve Clarke, 2006).

## **Yöntem**

### **Katılımcılar**

Araştırmanın örneklemini, Ankara’da yaşayan ve çevrim içi destek grubu üzerinden kaygı temalı gruplara katılan, yaşları 18 ile 30 arasında değişen (Ort. = 21.29 SS = 3.3) 32’si kadın (%76,2), toplam 42 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılar psikiyatri polikliniğine ilişki kurmada güçlük ve kaygı şikayetleri ile başvuran, son altı ay içinde kaygı bozukluğu tanısı alan ve internet kullanmayı bilen üniversite öğrencileri arasından seçilmiştir. Halihazırda intihar düşüncesi ya da kendine zarar verme düşüncesi olan, psikotik bozukluk veya bipolar bozukluk öyküsü olan hastalar çalışmadan dışlanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmaktadır.

Katılımcılar, YEVEZE isimli özel bir sosyal medya uygulaması üzerinden tamamen anonim olarak katılabilecekleri oturumlara davet edilmiştir. Bir moderatör gözetimindeki bu oturumlarda katılımcılara benzer zorluğu yaşayan kişilerle karşılaşp hissettiklerini ifade edebilecekleri ve mevcut baş etme mekanizmaları hakkında konuşup birbirlerine destek olabilecekleri yönergesi verilmiştir. Katılımcılardan konuşmanın içeriği ile ilgili analiz yapılması ve yayınlanması konusunda yazılı onam alınmıştır. Çalışmaya toplam 50 kişi davet

edilmiş, 5 kişinin uygulamayı hiç indirmedeği, 3 kişinin ise uygulamayı indirdiği fakat sohbet gruplarına hiç katılmadığı kaydedilmiştir. Çalışmaya katılan 42 kişinin, 22'si (%52,4) 1-5 görüşmeye, 20'si (%47,6) ise 6-10 görüşmeye katılım göstermiştir.

Tablo 1.

*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

Yaş (Ort.)	21.29 (SS = 3.3)
Cinsiyet (N)	
Kadın	32
Erkek	10
Eğitim süresi (Ort.)	15 (SS = 2.2)

Not. Ort. = Ortalama, SS = Standart sapma.

**İşlem**

Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no: KA20/421) ve çalışma için herhangi bir maddi destek alınmamıştır. Aralık 2018 - Şubat 2019 dönemleri arasında haftada iki gün her oturum 90 dakika olacak şekilde karşılıklı yazışmalarla ilerleyen “kaygı” temalı grupların 15 oturumunun içeriği analiz edilmiştir. Katılımcılarla moderatör gözetiminde (bir psikiyatrist ve bir psikoterapist) çevrim içi sohbet uygulaması üzerinden psikososyal destek grupları yapılmıştır.

Tüm oturumlar “YEVEZE” isimli uygulama üzerinden yazılı şekilde yapılmıştır. YEVEZE cep telefonuna kurulan bir uygulama olup katılımcıların birbirlerine tamamen anonim oldukları ve destek grupları haricinde birbirleriyle iletişim kuramadıkları bir uygulamadır. Oturumlarda moderatör tarafından katılımcılara yönlendirici olmayan ancak konuşulan konuyu açmaya ve netleştirmeye yönelik açık uçlu sorular yöneltildiyse de yazışmalar genel olarak katılımcıların karşılıklı etkileşimi üzerinden ilerlemiştir. Katılımcılar, grup içinde birbirlerine nazik davranmaları gerektiği ve şiddet ya da hakaret içerikli mesajların silineceği konusunda oturumlar öncesinde bilgilendirilmiştir. Kontrolsüzlüğün olumsuz etkisini en aza indirebilmek için katılımcıların paylaşacağı metin henüz ekrana düşmeden kontrol edebilecek bir moderasyon yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntemle, yazılan mesajlar paylaşılmadan beş saniye önce moderatörün ekranında gözükmekte ve sonrasında katılımcıların ana ekranına düşmektedir. Moderatör, grubun başında belirtilen kurallara

istinaden, küfür içeren, açık adresin ya da telefon numarasının yazılı olduğu mesajları silmiştir. Yapılan oturumlarda bir küfür içeren mesaj, iki de telefon numarası içeren mesaj silinmiştir.

Oturumlarda paylaşımların kendiliğinden (spontan) olması ve tıpkı odak grup görüşmelerinde önerildiği gibi (Krueger ve Casey, 2000) katılımcıların kendilerini hoşgörülü ve güvenli bir ortamda hissetmeleri amaçlanmıştır. Oluşturulan etkileşim gruplarının hem psikososyal destek kaynağı olması hem de başkaları için çözüm yolları düşünürken farklı bakış açıları geliştirilmesine ve empati kurulmasına aracılık etmesi hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra, grup etkileşimi sayesinde konuşulan konunun geniş bir çerçevede ele alınmasının araştırmacıya da zengin bir veri kaynağı sağlayacağı düşünülmüştür (Krueger ve Casey, 2000). Çalışmada anonimliğin korunmasına özen gösterilmiş, katılımcıların kimlik bilgilerini, adreslerini ya da iletişim bilgilerini içeren paylaşımlar engellenmiştir. Çevrim içi etkileşim gruplarındaki tüm yazışmalar katılımcıların izniyle kaydedilmiş ve çalışmanın analizleri bu metinler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Çevrim içi gruplardan elde edilen yazılı verilerin analizinde, grup verilerinin nitel analizinde sıklıkla kullanılan (Boyatzis, 1998), esnek olması ve karmaşık verilerde bile bilgi zenginliği sağlaması bakımından kullanışlı olan “tematik analiz” yöntemi kullanılmıştır (Braun ve Clarke, 2006). Veri kodlaması ise “tümevarımsal tematik analiz” yöntemine göre yapılmıştır. Bu yöntemde temalar yaygın kodlama yapısına ya da kuramsal bir yaklaşıma dayanmak yerine verilere göre şekillendirilir. Bunun yanı sıra, temalar belirlenirken anlamsal (semantic) içerikten ziyade konuşmalardaki örtük ve yorum düzeyinde olan anlamlar da dikkate alınmıştır (Boyatzis, 1998; Braun ve Clarke, 2006).

Analiz esnasında Braun ve Clarke (2006) tarafından önerilen altı adım takip edilmiştir. Buna göre öncelikle verilerin okunması ve ilk düşünülenlerin yazılması yoluyla verilere aşinalık kazanılmıştır. Ardından ilk kodlamalar yapılmış ve üçüncü adımda ilgili kodlamalar temaları oluşturma amacıyla bir araya toplanmıştır. Dördüncü olarak bir tema haritası düzenlenmiş ve beşinci adımda anlamlı tanımlara ve tema isimlerine karar verilmiştir. Son adımda ise ilgili temalar rapor edilmiştir. Çalışmanın güvenilirliğini sağlamak için Elliott ve diğerlerinin (1999) önerdiği gibi bir araştırma ekibi kurulmuştur. Araştırmacıların yanı sıra nitel araştırma konusunda deneyimli bir lisansüstü öğrencisinden oluşan araştırma ekibi; dökümleri, moderatörün notlarını ve olası temaları değerlendirmiş ve temaların son haline birlikte karar vermiştir.

## Bulgular

Analiz sonucunda katılımcılar için kaygı yaratan en temel faktörün, diğer bir ifadeyle üst temanın (superordinate theme), *çaresizlik temel inancı* olduğu belirlenmiştir. Kişilerde çaresizlik temel inancını tetikleyen alt temaların (subordinate themes) (i) *ebeveynlerden kaynaklanan etkenler*, (ii) *sosyal ilişkilerde güçlük* ve (iii) *mükemmeliyetçi hedefler* olduğu dikkati çekmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan temalar Tablo 2’de sunulmaktadır. Tüm temalar, katılımcıların bazı alıntlarıyla birlikte bu bölümde detaylı şekilde açıklanmaktadır.

Tablo 2.

### *Genç Erişkinlerin Kaygı Hissetmesine Neden Olan Temalar*

<b>Ana Tema: Çaresizlik Temel İnancı</b>	
1)	Ebeveynlerden Kaynaklanan Etkenler
2)	Sosyal İlişkilerde Güçlük
3)	Mükemmeliyetçi Hedefler

### **Çaresizlik Temel İnancı**

Katılımcılarda kaygı uyandıran en temel etkenin çaresizlik temel inancı olduğu fark edilmiştir. Bu üst temayla ilişkili olarak katılımcıların, başarısız olduklarını düşündükleri, kendilerini sürekli başkalarıyla kıyasladıkları, ideal benliklerinden uzakta olduklarını hissedip kendilik imajlarıyla ilgili çatışma yaşadıkları, kendilerini suçlayıp yaptıklarını onaylamayarak değersizlik ve yetersizlik hislerinin pekişmesine neden olduğu görülmüştür. Tüm bu hislere neden olan çaresizlik temel inancı neticesinde, gençlerde kaygı bozukluğu ve panik bozukluk gibi patolojilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlandığı dikkati çekmiştir. Bu temaya ilişkin, katılımcılardan bazı alıntılar şu şekildedir:

Katılımcı 11: “Benim daha önceden kayda değer büyük bir başarım yok. İnsanlara ben bunu başardım diyebileceğim bir başarım olmadığını düşünüyorum. Daha çok kendimi arıyorum. Sürekli ben kimim? Benim iyi yönlerim neler? sorusuna yanıt arıyorum.”

Katılımcı 24: “Sürekli kendimi suçlama potansiyelim var.”

Katılımcı 34: “Yapamıyorsam-olmuyorsa benim kabahatim diyorum başka bir yol arıyorum. Kendime hep eğer yeterince iyi olursam fizik kurallarını bile hiçe sayabilirim diyorum.”

Kaygı uyandıran bu duygu ve düşüncelerden “kurtulmak” için bazı katılımcıların uyuyarak ya da kendilerini bir şeylerle oyalayarak “kaçıngan” bir baş etme yöntemi benimsedikleri fark edilmiştir:

Katılımcı 1: “Kimseye anlatmak istemiyorum çünkü kimsenin bu durumu anlayabileceğini düşünmüyorum, o düşüncelerden sıyrılmanın bir yolu da uyumak oluyor.”

Katılımcı 26: “Bende kaygılı olduğum zaman uyuyorum çünkü kaçış olarak görüyorum.”

Katılımcı 18: “Konuyu saatlerce düşünüyorum. ... Sonra kendimi sakinleştirmem lazım deyip kendi deyişimle kendimi kandırmaya çalışıyorum. Yani odak dağıtıyorum. ... Akşam olduğunda tekrar düşünmeye başlıyorum. Eğer tekrar çarpıntı vb. şeyler olursa düşünme işini diğer güne erteleyip şiir yazıp, kitap okuyup, oyun oynayıp yatıyorum.”

Katılımcı 22: “Mesela ben bir şeyin olmasından korkuyorum ‘ya olursa ne yaparım’ diye düşünmekten kendimi alamıyorum ama artık düşünmeye başladığımda kendimi durdurmaya çalışıyorum hemen başka şeyle uğraşmaya başlıyorum o düşüncenin ilerlemesi durduruyorum. ...her günümü kendime boş zaman bırakmadan bir şeylerle ilgilenererek geçirmeye çalışıyorum.”

Bazı katılımcıların ise çaresizlik temel inançlarını dışarıya belli etmemek ya da örtmek için kendilerini hissettiklerinden daha güçlü göstermeye çalıştıkları ve “aşırı telafi edici” bir baş etme yöntemi seçtikleri dikkati çekmiştir:

Katılımcı 28: “Her zaman başarılı olmak zorundaymışım gibi geliyor, çevremdekilere göre güçlü biriyim ama ben güçlü değilim sadece güçlüymüş gibi durmayı çok iyi biliyorum.”

Katılımcı 34: “Ben duygularımı saklamayı tercih ediyorum eğer olumsuzlarsa ya da beni zayıf gösterecekse. Mesela ağlayacaksam kendimi tutuyorum. ...Ağlamak sanki kılıcını yere atıp aman dilemek, sanki ben doldum artık dayanamıyorum demek neden bunu görsünler ki? Onların yanında ağzım kan dolu olsa dahi tükürmem.”

Katılımcıların çaresizlik temel inancının altında yatan ve bu temayı pekiştiren faktörler incelendiğinde, ebeveynlerden kaynaklanan etkenlerin, sosyal ilişkilerde güçlük yaşamanın ve kişilerin mükemmeliyetçi hedeflerinin öne çıkan alt temalar olduğu dikkati çekmiştir.

**Alt Tema 1: Ebeveynlerden Kaynaklanan Etkenler.** Katılımcıların çaresizlik inancının altında yatan temalar değerlendirildiğinde ilk olarak ebeveynlerden kaynaklanan etkenlerin onların inançlarının ve günümüzdeki kaygılarının zeminini hazırlayan önemli bir etken olduğu dikkati çekmiştir. Katılımcılar anne ve/veya babaları tarafından eleştirildiklerini, takdir edilmediklerini, onaylanmadıklarını ve baskı gördüklerini; bunun neticesinde de kendilerini yetersiz ve işe yaramaz olarak hissettiklerini ifade etmiştir:



Katılımcı 1: “Anne babanın da sen yapamıyorsun gibi söylemleri daha çok etkiliyor tabii ki. ...Değersiz, işe yaramaz, ne yaparsam yapayım olmaz, benden bir iş çıkmaz gibi hissettiriyor.”

Katılımcı 12: “Ailemden tebrik alamadığım için, insanoğlunun doğasında vardır beğenilmek, takdir edilmek. Açıkçası hep bir tatminkârsızlık olunca benim içimdeki azim de gidiyor, yoruluyorum çoğu zaman.”

Katılımcı 29: “Benim mükemmel olmamı bekleyen biri vardı. ...Annem. Ona göre her zaman her şey mükemmel olmalıydı. ...İşe yaramaz, genelde kötü hissettiriyordu.”

Katılımcı 19: “Okul meselesi üstünden aşırı şekilde baskı kuruyorlar. Babam maddi yönünden, annemse sosyal statü yönünden sağlı sollu köşeye sıkıştırdılar. Sesimi çıkaramıyorum.”

Bazı katılımcılar ebeveynlerinin kendilerine fırsat vermediğini, aşırı korumacı ve müdahaleci bir tutum içinde olduğunu anlatmış; maruz kaldıkları bu tutumun onların kendi başlarına bir şey yapamayacak kadar yetersiz hissetmesine yol açtığını ifade etmiştir:

Katılımcı 24: “Panik ataklarımdan dolayı ben bir yere yalnız gidemedikçe o da (annesi) her şeyden hesap sormaya hakkı olduğunu düşünmeye başladı. Benimle bir yerlere gidip sonra bunu görev icabı yapmış gibi gözüme soktu. O yüzden eğer bu kim olursa olsun birine bağımlı olduğunuzu fark ettiyseniz bundan kurtulabilmek için adım atmak lazım... (bu durum) yetersiz hissettiriyor.”

Katılımcı 4: “Annemin beni eleştirmede bir konu yoktu. Bazen ben bir işi yaparken işi elimden alıp kendisi yapardı. Üniversitede olduğum halde yaşadığım sorunlardan bahsettiğimde sorunu kendisi çözmeye çalışır, bana fırsat vermezdi.”

Katılımcı 26: “Benim biraz da bunu annem yaptı. Anne-baba ayrı benim. Baba figürü hiç olmadı ve annem o eksikliği hissettirmemek için fazla müdahaleci oldu, o yüzden de annemin onaylamasına ihtiyaç duyuyorum. ...Aslında ben kendimi ezik hissetmedim asla. Sadece kendi kendime bir şey yapamama endişesi, düşünceleri kafamda dolandı durdu.”

Katılımcı 27: “Ailem hala üzerimde baskı kurmaya devam ediyor, bu konuda onlar beni korumaya çalışırken bana verdiği zararın farkında değiller hala...”

Katılımcı 22: “Ailemiz aslında bizi korumaya çalışırken korku aşıyor bazen.”

Ebeveyn kaynaklı etkenlerle ilişkili olarak, anne-babaların yalnızca geçmişteki ya da günümüzdeki aktif tutumlarının değil, katılımcıların içselleştirdiği/zihinlerindeki ebeveyn seslerinin de onları eleştirdiği ve kendilerine yetersiz, yanlış bir şey yapmış gibi ve suçlu hissettirdiği fark edilmiştir:

Katılımcı 24: (babasının ölümü hakkında) “Bunun vicdan yükü de çok fazla. Bence onun için yeterince çabalamadığımı düşündü. Bence de öyleydi. Dünyayı birbirine katmalıydım belki de. ...hala daha fazla bir şeyler yapmalıydım düşüncesinden kurtulamıyorum.”

Katılımcı 14: “Buna benzer bir şeyi ben de yaşadım, dayımı kaybettim ama babam gibiydi. Aradan uzun zaman geçti ama hala yanlış bir şeyler mi yaptık, farklı bir yol izleseydik hayatta olur muydu diye düşünüyorum.”

**Alt Tema 2: Sosyal İlişkilerde Güçlük.** Katılımcıların çaresizlik temel inancından kaynaklanan kaygılarını pekiştiren diğer bir etkenin, katılımcıların kendilerinden şüphe duyup “kabuklarından dışarı çıkamamaları” nedeniyle sosyal ilişkilerinde güçlük yaşamaları olduğu fark edilmiştir. Bu temayla ilgili olarak, katılımcıların yetersizlik inançlarından ötürü sosyal ilişkilerinde hata yapmaktan, rezil olmaktan ve karşı tarafı incitmekten korktukları çünkü bunun sonucunda kendileri hakkında kötü düşünülmesinden ve yalnız kalmaktan endişe duydukları; bu sebeple, davranışları üzerine çok fazla düşünüp sosyal ilişkilerinde kendilerini rahat ifade edemedikleri dikkati çekmiştir. Bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

Katılımcı 3: “Günlük hayatta misal birine bir şey dediğim zaman ‘vay yanlış anladı, vay böyle oldu’ diye kafaya takıyorum anlık. Halbuki karşıdakinin dünya umurunda değil.”

Katılımcı 4: “Hoşlandığım kişiyi gördüğümde kendimi küçük düşürmek konusunda o kadar kaygılıyım ki, artık onunla karşılaşmamak için yürümem gereken yolu uzatıyorum.”

Katılımcı 22: “Bunu da küçüklüğümden beri yaşıyorum her zaman utandığım, küçük düşmekten vs. korktuğum için sınıfta, arkadaş ortamında konuşmaktan kaçındım.”

Katılımcı 25: “İnsanları kaybetmekten bu kadar korkmamak isterdim, kolay vazgeçebilmek bir de. ...Çünkü pişman olmaktan korkuyorum, bir de yalnız kalmaktan sanırım. Tamamen hayatımdaki insanları memnun etmeye odaklanmış durumdayım...”

Katılımcı 33: “Ben genelde insanların benim hakkımda ne düşündüklerini çok fazla kafama takıyorum, o yüzden çoğu zaman kendi fikirlerimi söyleyemiyorum, onlar ne derse oymuş gibi. ...Maalesef henüz kontrol edemiyorum bu duyguları, bir şey söylemeyi düşündüğüm anda direkt aklıma insanların benim hakkımda ne düşüneceği geliyor ya da çok basit ‘evet’ ya da ‘hayır’ demem gereken bir konuşmada bile kalp atışlarım hızlanıyor, kekelemeye başlıyorum. Henüz bunları aşamıyorum.”

**Alt Tema 3: Mükemmeliyetçi Hedefler.** Katılımcıların, çaresizlik temel inancı kaynaklı kaygılarından kurtulabilmek ve daha yeterli hissedebilmek için kendilerine mükemmeliyetçi hedefler koyduğu fakat bu hedeflere ulaşamamaktan korktukları için de aynı zamanda yoğun bir gelecek kaygısı duydukları fark edilmiştir. Katılımcıların, bu hedeflere

ulaşınca kendilerini daha başarılı hissedeceklerini kurguladıkları fark edilmiş; çünkü aslında bu sayede kendilerinin, ebeveynlerinin ve sosyal çevrelerinin beklentilerini de karşılamayı hedefledikleri düşünülmüştür. Bu nedenle “ya hep ya hiç” şeklinde düşündükleri dikkati çekmiştir. Katılımcıların bazı alıntıları şu şekildedir:

Katılımcı 1: “Ayaklarımın üzerinde sağlam ve başarılı bir kariyer istiyorum. ...Onlardan daha güçlü olmak istiyorum. Vay be o da yaptı dedirtmek ve bunlardan da en önemlisi kendim için yapmak istiyorum.”

Katılımcı 22: “Bazen kendime soruyorum: Ben de gerçekten güçlü müyüm, başarılı mıyım? Yoksa çok iyi mi oynuyorum? Açıkçası ailemden yana bir baskı yok başarı için ama en büyük baskıyı kendim yapıyorum. ‘Başarılıyım’ diyeceksem en iyisi olmalıyım, yoksa hevesim kırılıyor ve çalışmıyorum. Ya en iyisi olacak ya hiç!”

Ancak kendilerine koydukları bu hedefler gerçeklikten kopuk, ulaşılması imkânsız ve “mükemmel” olduğu için; bu hedefler aynı zamanda onların “ya başaramazsam ya değerli olmazsam” şeklinde düşünüp gelecek kaygısı yaşamalarına ve yaşadıkları belirsizlikten ötürü çaresizlik inançlarının daha da şiddetlenmesine neden olduğu görülmektedir. Bazı katılımcıların kendilerini yeterli ve başarılı görebilmek için gelecekte alacağı maaşı kendine baz aldığı, bazı katılımcıların ise yaşadıkları gelecek kaygısının sınav kaygısı olarak kendini gösterdiği dikkati çekmiştir. Bu temaya ilişkin bazı alıntılar şu şekildedir:

Katılımcı 20: “Ben bu ara gelecekle ilgili kaygılar duyuyorum, özellikle finansal anlamda ve sahip olduğum donanımın karşılığını bulamama kaygısındayım.”

Katılımcı 11: “Bunu gerçekten başarabilecek miyim korkusu, ya zamanımı boşa harcıyorsam korkusu. Hani büyük bir sınav veya büyük bir konuşma yapmadan önceki karına giren garip bir his vardır ya, o işte.”

Katılımcı 1: “Ben her geçen gün sınava yaklaşımdan korkuyorum.”

Katılımcı 15: “Sınav zemininden başlıyor ama genel olarak gelecek kaygım söz konusu bence. 4 ay sonra (mezun olunca) nerde olacağımı göremiyorum.”

Katılımcılar başaramadıklarını ya da ulaşmaya çalıştıkları mükemmeliyetçi hedeflerinden uzakta olduklarını fark ettiklerinde yoğun bir çatışma ve hayal kırıklığı yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu durum karşısında ise, katılımcıların yine içselleştirilmiş eleştirel ve cezalandırıcı ebeveyn seslerinin devreye girdiği ve kendilerini çok sert bir şekilde eleştirerek ya da cezalandırarak bu duygularla başa çıkabildiği dikkati çekmiştir. Katılımcıların bazı ifadeleri şu şekildedir:

Katılımcı 29: “Başarısızlıklarımı cezalandırmam gerekiyormuş gibi hissediyorum, sadece bu... Ceza verip daha çok çalışıp başarmayı tercih ediyorum ve daha sonra daha çok istiyorum, daha zirveye oynuyorum... Sinirimi bir yerden çıkarmam gerekiyor, ben de kendimi cezalandırıyorum.”

Katılımcı 32: “Bir alışkanlık kazanırken bir aşamasında takıldığımda kendi iç sesim beni azarlıyor ve bir anda ya hep ya hiç yapıyorum. Yani kaldığım yerden devam etmek yerine bırakıyorum. Önceleri bu sorun değildi fakat şu an neredeyse yaptığım tüm işlerde kendimi azarlar oldum. Dışarıya karşı çok pozitif, neşeliyim aslında ama kendime karşı çok sertim.”

Katılımcı 4: “...bu noktada kendi değer yargılarımız devreye giriyor. Başarı nedir? Sevilen bir insan hangi özelliklere sahip olmalıdır? Ben bu özelliklere sahip miyim? Sahipsem kendimi ödüllendirmeli miyim? Başarısızlıklarımı cezalandırıyorsam başarılarımı ödüllendirmem gerekmez mi? Sahip değilsem sahip olmak için ne yapabilirim?”

### **Tartışma**

Bu çalışmanın amacı, gençlerin kaygı hissetmesine neden olan etkenlerin çevrim içi etkileşim gruplarındaki sohbet içeriklerinden yola çıkarak incelenmesidir. Ulusal alanyazında daha önce yapılmış bu tür bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmamız sonucunda katılımcılar için kaygı yaratan en temel faktörün çaresizlik temel inancı olduğu görülmüştür. Çaresizlik temel inancı, bilişsel modele göre, başlıca iki temel inanç türünden birisidir ve “yetersizlik, başarısızlık ve zayıf olma” gibi inançları bünyesinde barındırmaktadır (Beck, 1995). Bu olumsuz inançlar, kişinin depresif veya anksiyeteli ruh halinin şiddetlenmesine ve bu inançlarını destekleyecek şekilde düşüncelerin, davranışların ve deneyimlerin gelişmesine neden olabilmektedir (Cowan ve diğerleri, 2019; Dozois ve diğerleri, 2012). Ergenlerde yetersiz hissetme ile ortaya çıkan düşük benlik algısı ilerleyen dönemde depresif semptomların ortaya çıkmasında en önemli faktörlerden biri olarak gösterilmiş (Fiorilli ve diğerleri, 2019), bu inançlar sebebiyle ortaya çıkan negatif duygu durumuyla işlevsel olmayarak baş etmeye çalışmanın ise kişinin kaygısını daha çok arttığı bildirilmiştir (Eisenbarth, 2012). Mevcut çalışmada da bu temel inançların genç erişkinlik döneminde kaygı tetikleyen temel bir faktör olduğu bulunmuştur.

Çalışma bulgularımızda görüldüğü gibi gençlerin kaygı hissetmesine neden olan çaresizlik temel inancını tetikleyen birincil faktör ebeveynlerden kaynaklanan etkenlerdir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik destek için başvurularını inceleyen birçok araştırmada da çocukluk döneminde duygusal ihmal ve istismara uğrama oranlarının yüksek olduğu bildirilmiştir (Benton ve diğerleri, 2003; Kitzrow, 2003). Yapılan çalışmalarda bu popülasyonda duygusal kötü muamele; anksiyete, depresyon, düşük benlik saygısı, kişilerarası

duyarlılık, disosiyasyon ve sınırda kişilik özellikleri belirtileri ile ilişkilendirilmiştir (Bauer ve Moessner, 2013; Briere ve Runtz, 1988; Rekart ve diğerleri, 2007; Sandberg ve Lynn, 1992). Duygusal kötü muamelenin sonuçlarını inceleyen çalışmalarda, duygusal ihmal (emotional neglect) ve duygusal istismar (emotional abuse) deneyimleri nedeniyle ortaya çıkan, utanç, aşağılanma, öfke, değersizlik ve duygusal engellenme gibi duyguların güçlü ve kalıcı psikolojik sekellerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Barnett ve diğerleri, 2010; Binggeli ve diğerleri, 2001; Glaser, 2002; Krause ve diğerleri, 2003; Harper ve Arias, 2004; Webb ve diğerleri, 2007). Duygusal ihmal; sözlü taciz, aşırı eleştirme, tecrit etme ve görmezden gelme gibi tutum ve davranışlarla görülebilir (Barnett ve diğerleri, 2010; Hart ve diğerleri, 2002). Bu eylemlere maruz kalmak, kişinin benlik algısında olumsuz inançlar geliştirerek uzun vadede depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi sorunlara yatkınlık oluşturabilmektedir (Crawford ve Wright, 2007; Kessler ve diğerleri, 1996; Schindel-Allon ve diğerleri, 2010; Wright ve diğerleri, 2009).

Üniversiteye geçiş, çocukluktan erişkinliğe geçişte hassas bir basamaktır ve çocukluk döneminde maruz kalınan kötü muamele bu dönemde uyumsuz baş etme mekanizmalarıyla kendini gösterebilmektedir (Banyard ve diğerleri, 2004; Briere ve Runtz, 1988; Wright ve diğerleri, 2009). Onay alabilmek ve kabul görebilmek için kendi ihtiyaçlarından ve beklentilerinden vazgeçmesi gerektiğine inanma ve bakım veren konumuna geçme uzun vadede kişisel ilişkilerde güçlük yaşama ile sonuçlanabilir (Crawford ve Wright, 2007). Izgiç, Akyüz, Dogan ve Kugu (2000) üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaşam boyu görülme yaygınlığının %9.6 olduğunu ortaya koymuş, sosyal ilişkilerinde güçlük yaşayan bu gençlerin benlik saygısının ve kendilerini fiziksel yönden algılayış biçimlerinin düşük olduğunu vurgulamıştır. Alanyazın ile tutarlı olarak mevcut çalışmada da gençlerin sosyal ilişkilerinde güçlük yaşadığı, kendi fikirlerini rahatlıkla ifade edemedikleri, başkaları tarafından onaylanmamaktan, hata yapmaktan ve rezil olmaktan endişe duydukları dikkati çekmiştir.

Katılımcıların, ebeveynleri ve sosyal çevreleri tarafından daha “yeterli” algılanabilmek ve çaresizlik temel inancına bağlı olarak ortaya çıkan kaygılarından kurtulabilmek için kendilerine mükemmeliyetçi hedefler koydukları fakat bu hedefler nedeniyle aynı zamanda yoğun bir gelecek kaygısı duydukları çalışmamızda dikkati çeken bir diğer önemli bulgudur. Bilindiği gibi mükemmeliyetçilik psikopatolojide kritik bir role sahiptir. Egan, Wade ve Shafran (2011) mükemmeliyetçiliği “transdiyagnostik” bir risk olarak değerlendirmiş ve oluşan hastalığın seyrinde önemli bir rolü olduğunu vurgulamıştır. Birçok çalışmada mükemmeliyetçilik duygu durum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk (OKB), yeme bozuklukları ve diğer ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir (Accordino ve diğerleri, 2000; Bardone-Cone ve diğerleri, 2007; Drieberg ve diğerleri, 2019; Frost ve diğerleri, 2002). Benzer şekilde ergen ve genç erişkinlerle yapılan çalışmalarda da

mükemmeliyetçilik ve kaygı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu, mükemmeliyetçilik arttıkça kaygının da arttığı bildirilmiştir (Essau ve diğerleri, 2008; Hewitt ve diğerleri, 2002; Sironic ve Reeve, 2015). Mükemmeliyetçilik, tanımı gereği yüksek standartlar ve öz eleştiri ağırlıklı bir kavram olup (Limburg ve diğerleri, 2017) yarattığı mükemmel olmayanın kabul edilmeyeceğine dair beklenti nedeniyle bireyde yoğun psikososyal strese yol açar. Kişinin kendisine koyduğu yüksek hedefler sıklıkla hayal kırıklığı ile sonuçlanır ve bunu da sıklıkla sert bir öz eleştiri takip eder (Campbell ve Paula, 2002; Hamachek, 1978). Çalışmamızda elde edilen bulgular da benzer bir sonucu göstermektedir. Mükemmeliyetçi beklentileri olan gençlerin yüksek hedefleri olduğu ve buna bağlı olarak performans anksiyetesi yaşadıkları, ulaşamadıkları zaman da kendilerini acımasızca eleştirdikleri görülmüştür. Online destek gruplarının kullanımına dair çalışmalarda sosyal desteği az olan kişilerin emosyonel stresör sonrasında sosyal medya üzerinden yardım arayışının daha sık olduğunu bildirmişlerdir (Ali ve diğerleri, 2015). Bizim çalışmamızda ortaya çıkan ebeveyn desteğini hissedememek, sosyal iletişimde güçlük gibi temalar kullanıcıların sosyal desteği az hissetmeleri ile uyumludur.

Sonuç olarak bu çalışmada genç erişkinlerde kaygı yaratan etkenler incelenmiş ve ortaya çıkan temaların çaresizlik temel inancı ana çatısı altında toplandığı dikkati çekmiştir. Nitel olan bu çalışma, kaygı bozukluğu yaşayan genç erişkinleri belirli bir hipotez çerçevesinde incelemektense daha geniş çaplı bir değerlendirme yapma olanağı sağlamıştır. Bu çalışma, çevrim içi etkileşim gruplarındaki sohbet içeriklerinden elde edilmiş özgün bir çalışmadır. Anonimlik özelliği ile anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin tecrübelerini ve ihtiyaçlarını inceleyebilmek için önemli bir fırsat sunmuştur. Çalışmadan elde edilen verilerin, bu popülasyonda hem tanı hem de önleyici müdahaleler açısından anlamlı bir yeri olduğu düşünülmüştür. Anonimlik her ne kadar büyük avantaj sağlasa da kısıtlılıkların da büyük kısmına da sebep olmaktadır. Katılımcıların anonimliğini bozmamak ve böylece daha rahat hareket etmelerini sağlamak adına poliklinikte uygun hastalar gruba yönlendirilmiş ancak sosyo-demografik veri toplamak amaçlı bir form veya klinik değerlendirmeye dair bir ölçek uygulanmamıştır. Aynı zamanda grupların kapalı olarak yapılması da grup içi güveni arttırarak daha detaylı verilerin elde edilmesini sağlayabilir. Bu çalışmada gruptaki yazışmaların analizinin yapılması ve katılımcıların davranış sonuçlarına dair bir analiz yapılması ise diğer bir kısıtlılıktır. Grup etkinliğini belirlemeye ve katılımcıların bireysel davranışlarını analiz etmeye yönelik çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

YHA: Verilerin toplanması, literatür tarama ve makale yazımı; ZTK: Verilerin analizi, literatür tarama ve makale yazımı; GÖB: Araştırma ve yazım sürecinin süpervize edilmesi ve makalenin kontrolü.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Etik Kurul Onayı:**

Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Proje no: KA20/421).

---

### Kaynakça

- Accordino, D. B., Accordino, M. P. ve Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535 – 545. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(200011\)37:6<535::AID-PITS6>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1520-6807(200011)37:6<535::AID-PITS6>3.0.CO;2-O)
- Ali, K., Farrer, L., Gulliver, A. ve Griffiths, K. M. (2015). Online peer-to-peer support for young people with mental health problems: a systematic review. *JMIR Mental Health*, 2(2), e4418. <https://doi.org/10.2196/mental.4418>
- Andalibi, N., Haimson, O. L., Choudhury, M. D. ve Forte, A. (2018). Social support, reciprocity, and anonymity in responses to sexual abuse disclosures on social media. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction (TOCHI)*, 25(5), 1–35. <https://doi.org/10.1145/3234942>
- Anderson, M. ve Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology. *Pew Research Center*, 31(2018), 1673–1689.
- Bane, C. M., Haymaker, C. M. ve Zinchuk, J. (2005). Social Support as a moderator of the big fish in a little pond effect in online self-help support groups. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10(4), 239–261. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2005.tb00015.x>
- Banyard, V. L., Williams, L. M. ve Siegel, J. A. (2004). Childhood sexual abuse: A gender perspective on context and consequences. *Child Maltreatment*, 9(3), 223 – 238. <https://doi.org/10.1177/107755904266914>
- Barak, A., Boniel-Nissim, M. ve Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1867 – 1883. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.004>
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S. ve Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384–405. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.12.005>
- Barnett, O. W., Miller-Perrin, C. L. ve Perrin, R. D. (2010). *Family violence across the lifespan: An introduction*. Sage Publications.
- Bartlett, Y. K. ve Coulson, N. S. (2011). An investigation into the empowerment effects of using online support groups and how this affects health professional/patient communication. *Patient Education and Counseling*, 83(1), 113–119. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2010.05.029>
- Batterham, P. J., Christensen, H. ve Cleave, A. L. (2013). Anxiety symptoms as precursors of major depression and suicidal ideation. *Depression and Anxiety*, 30(10), 908 – 916. <https://doi.org/10.1002/da.22066>
- Bauer, S. ve Moessner, M. (2013). Harnessing the power of technology for the treatment and prevention of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 508 – 515. <https://doi.org/10.1002/eat.22109>
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W. C., Newton, F. B. ve Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 66. <https://doi:10.1037/0735-7028.34.1.66>
- Bingeli, N. J., Hart, S. N. ve Brassard, M. R. (2001). *Psychological maltreatment of children*. Sage Publications.



- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage Publications.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90012-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90012-2)
- Briere, J. ve Runtz, M. (1988). Symptomatology associated with childhood sexual victimization in a nonclinical adult sample. *Child Abuse & Neglect*, 12(1), 51–59. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(88\)90007-5](https://doi.org/10.1016/0145-2134(88)90007-5).
- Bull, L. (2003). The use of support groups by parents of children with dyslexia. *Early Child Development and Care*, 173(2-3), 341-347. <https://doi.org/10.1080/03004430303092>
- Butler, B., Sproull, L., Kiesler, S. ve Kraut, R. (2008). Community effort in online groups: Who does the work and why? S. Weisband. (Ed.), *Leadership at a Distance: Research in Technologically-supported Work* içinde (ss. 171–194). NY: Lawrence Erlbaum Associates/Taylor Francis.
- Campbell, J. D. ve Paula, A. D. (2002). Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* içinde (ss. 181–198). American Psychological Association.
- Chung, J. E. (2014). Social networking in online support groups for health: how online social networking benefits patients. *Journal of Health Communication*, 19(6), 639–659. <https://doi.org/10.1080/10810730.2012.757396>
- Crawford, E. ve Wright, M. O. D. (2007). The impact of childhood psychological maltreatment on interpersonal schemas and subsequent experiences of relationship aggression. *Journal of Emotional Abuse*, 7(2), 93–116. [https://doi.org/10.1300/J135v07n02\\_06](https://doi.org/10.1300/J135v07n02_06)
- Cowan, H. R., McAdams, D. P. ve Mittal, V. A. (2019). Core beliefs in healthy youth and youth at ultra high-risk for psychosis: Dimensionality and links to depression, anxiety, and attenuated psychotic symptoms. *Development and Psychopathology*, 31(1), 379–392. <https://doi.org/10.1017/S0954579417001912>
- Davison, K. P., Pennebaker, J. W. ve Dickerson, S. S. (2000). Who talks? The social psychology of illness support groups. *American Psychologist*, 55(2), 205. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.2.205>
- Dosani, S., Harding, C. ve Wilson, S. (2014). Online groups and patient forums. *Current Psychiatry Reports*, 16(11), 1–6. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0507-3>.
- Dozois, D. J., Eichstedt, J. A., Collins, K. A., Phoenix, E. ve Harris, K. (2012). Core beliefs, self-perception, and cognitive organization in depressed adolescents. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 99–112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.1.99>
- Drieberg, H., McEvoy, P. M., Hoiles, K. J., Shu, C. Y. ve Egan, S. J. (2019). An examination of direct, indirect and reciprocal relationships between perfectionism, eating disorder symptoms, anxiety, and depression in children and adolescents with eating disorders. *Eating Behaviors*, 32, 53–59. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.12.002>
- Egan, S. J., Wade, T. D. ve Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>.
- Elliott, R., Fischer, C. T. ve Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215–229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>

- Eisenbarth, C. (2012). Does self-esteem moderate the relations among perceived stress, coping, and depression?. *College Student Journal*, 46(1), 149–158.
- Essau, C. A., Leung, P. W., Conradt, J., Cheng, H. ve Wong, T. (2008). Anxiety symptoms in Chinese and German adolescents: Their relationship with early learning experiences, perfectionism, and learning motivation. *Depression and Anxiety*, 25(9), 801–810. <https://doi.org/10.1002/da.20334>
- Evans, M., Donelle, L. ve Hume-Loveland, L. (2012). Social support and online postpartum depression discussion groups: A content analysis. *Patient Education and Counseling*, 87(3), 405–410. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2011.09.011>
- Eysenbach, G., Powell, J., Englesakis, M., Rizo, C. Ve Stern, A. (2004). Health related virtual communities and electronic support groups: systematic review of the effects of online peer to peer interactions. *Bmj*, 328(7449), 1166. <https://doi.org/10.1136/bmj.328.7449.1166>
- Fiorilli, C., Grimaldi Capitello, T., Barni, D., Buonomo, I. ve Gentile, S. (2019). Predicting adolescent depression: The interrelated roles of self-esteem and interpersonal stressors. *Frontiers in Psychology*, 10, 565. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00565>
- Fitzsimons, S. ve Fuller, R. (2002). Empowerment and its implications for clinical practice in mental health: A review. *Journal of Mental Health*, 11(5), 481–499. <https://doi.org/10.1080/09638230020023>
- Frith, E. ve Loprinzi, P. (2017). Can Facebook reduce perceived anxiety among college students? Randomized controlled exercise trial using the transtheoretical model of behavior change. *JMIR Mental Health*, 4(4), e8086. <https://doi.org/10.2196/mental.8086>
- Frost, R. O., Novara, C. ve Rhéaume, J. (2002). Perfectionism in obsessive compulsive disorder. R. O. Frost, C. Novara ve J. Rhéaume (Edl.), *Cognitive Approaches To Obsessions and Compulsions* içinde (ss. 91–105). Pergamon.
- Galegher, J., Sproull, L. ve Kiesler, S. (1998). Legitimacy, authority, and community in electronic support groups. *Written Communication*, 15(4), 493–530. <https://doi.org/10.1177/0741088398015004003>
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 697–714. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00342-3](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00342-3)
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Harper, F. W. ve Arias, I. (2004). The role of shame in predicting adult anger and depressive symptoms among victims of child psychological maltreatment. *Journal of Family Violence*, 19(6), 359–367. <https://doi.org/10.1007/s10896-004-0681-x>
- Hart, S. N., Brassard, M. R., Binggeli, N. J. ve Davidson, H. A. (2002). Psychological maltreatment. J. E. B. Myers, L. A. Berliner, J. N. Briere, C. T. Hendrix, T. A. Reid, C. A. Jenny, (Edl.), *The APSAC Handbook on Child Maltreatment* içinde (ss.79–104). Sage Publications.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L. ve Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1049–1061. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00109-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00109-X)
- Huang, H. Y. (2016). Examining the beneficial effects of an individual's self-disclosure on the social network site. *Computers in Human Behavior*, 57, 122–132. doi:10.1016/j.chb.2015.12.0300

- Izgiç, F., Akyüz, G., Dogan, O. ve Kugu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207.
- Johansson, V., Isind, A. S., Lindroth, T., Angenete, E. ve Gellerstedt, M. (2021). Online communities as a driver for patient empowerment: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(2), e19910. <https://doi.org/10.2196/19910>
- Kessler, R. C., Nelson, C. B., McGonagle, K. A., Liu, J., Swartz, M. ve Blazer, D. G. (1996). Comorbidity of DSM–III–R major depressive disorder in the general population: results from the US National Comorbidity Survey. *The British Journal of Psychiatry*, 168(S30), 17–30. <https://doi.org/10.1192/S0007125000298371>
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 41(1), 167–181. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1310>
- Krause, E. D., Hart, S. N. ve Brassard, T. R. (2003). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: The mediating role of emotional inhibition. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 199–213. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00536-7](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00536-7)
- Krueger, R. A. ve Casey, M. A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research*. Sage Publications.
- Lång, U., Yates, K., Leacy, F. P., Clarke, M. C., McNicholas, F., Cannon, M. ve Kelleher, I. (2022). Systematic review and meta-analysis: psychosis risk in children and adolescents with an at-risk mental state. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 61(5), 615–625. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.07.593>
- Li, S., Feng, B., Li, N. ve Tan, X. (2015). How social context cues in online support-seeking influence self-disclosure in support provision. *Communication Quarterly*, 63(5), 586–602. <https://doi.org/10.1080/01463373.2015.1078389>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. ve Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- McKenna, K. Y. A. (2009). Through the Internet looking glass: Expressing and validating the true self. A. Joinson, K. Y. A. McKenna, T. Postmes and U.-D. Reips (Edl.), *Oxford Handbook of Internet Psychology* içinde (ss. 205–222). Online: Oxford Library of Psychology, Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199561803.013.0014>
- Munce, S. E. P., Shepherd, J., Perrier, L., Allin, S., Sweet, S. N., Tomasone, J. R., Nelson, M. L. A ve Guilcher, S. J. T, Hossain, S. ve Jaglal, S. (2017). Online peer support interventions for chronic conditions: a scoping review protocol. *BMJ Open*, 7(9), e017999. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017999>
- Nurnberger, J. I., McInnis, M., Reich, W., Kastelic, E., Wilcox, H. C., Glowinski, A., Mitchell, P., Fisher, C., Erpe, M., Gershon, E. S., Berrettini, W., Laite, G., Schweitzer, Rhoadarmer, K., Coleman, V.V., Cai, X., Azzouz, F., Liu, H., Kamali, M... Monahan, P. O. (2011). A high-risk study of bipolar disorder: childhood clinical phenotypes as precursors of major mood disorders. *Archives of General Psychiatry*, 68(10), 1012–1020. <http://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.126>
- Perron, B. (2002). Online support for caregivers of people with a mental illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 26(1), 70. <https://doi.org/10.2975/26.2002.70.77>

- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A. ve Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345–365. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>
- Rekart, K. N., Mineka, S., Zinbarg, R. E. ve Griffith, J. W. (2007). Perceived family environment and symptoms of emotional disorders: The role of perceived control, attributional style, and attachment. *Cognitive Therapy and Research*, 31(4), 419–436. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9131-4>
- Ridout, B. ve Campbell, A. (2018). The use of social networking sites in mental health interventions for young people: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e12244. <https://doi.org/10.2196/12244>
- Sandberg, D. A. ve Lynn, S. J. (1992). Dissociative experiences, psychopathology and adjustment, and child and adolescent maltreatment in female college students. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(4), 717. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.4.717>
- Schindel-Allon, I., Aderka, I. M., Shahar, G., Stein, M. ve Gilboa-Schechtman, E. (2010). Longitudinal associations between post-traumatic distress and depressive symptoms following a traumatic event: a test of three models. *Psychological Medicine*, 40(10), 1669–1678. <https://doi.org/10.1017/S0033291709992248>
- Sironic, A. ve Reeve, R. A. (2015). A combined analysis of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS), and Almost Perfect Scale—Revised (APS-R): Different perfectionist profiles in adolescent high school students. *Psychological Assessment*, 27(4), 1471. <https://doi.org/10.1037/pas0000137>
- Stewart, M., Letourneau, N., Masuda, J. R., Anderson, S. ve Ghan, S. (2011). Online solutions to support needs and preferences of parents of children with asthma and allergies. *Journal of Family Nursing*, 17(3), 357–379. <https://doi.org/10.1177/1074840711415416>
- Suler, J. (2004). The psychology of text relationships. I. R. Kraus, J. Zack ve G. Stricker (Edl.), *Online Counseling: A Handbook For Mental Health Professionals* içinde (ss. 19–50). Elsevier Academic Press.
- Tanis, M. ve Postmes, T. (2007). Two faces of anonymity: Paradoxical effects of cues to identity in CMC. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 955–970. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.08.004>
- Vos, T., Flaxman, A. D., Naghavi, M., Lozano, R., Michaud, C., Ezzati, M., Shibuya, K., Salomon, J.A., Abdalla, S., Aboyans, V., Abraham, J., Ackerman, I., Aggarwal, R., Ahn, S.Y., Ali, M. K., Almazro, M. A., Alvarado, M., Anderson, H. R., Anderson, L. M...Harrison, J. E. (2012). Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380(9859), 2163–2196. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61729-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61729-2)
- Webb, M., Heisler, D., Call, S., Chickering, S. A. ve Colburn, T. A. (2007). Psychological maltreatment: Its relationship to shame, guilt, and depression. *Child Abuse & Neglect: The International Journal*, 31, 1143–1153. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.09.003>
- Wright, K. B. (2016). Communication in health-related online social support groups/communities: A review of research on predictors of participation, applications of social support theory, and health outcomes. *Review of Communication Research*, 4, 65–87. <https://doi.org/10.12840/issn.2255-4165.2016.04.01.010>

Wright, K. B. ve Bell, S. B. (2003). Health-related support groups on the Internet: Linking empirical findings to social support and computer-mediated communication theory. *Journal of Health Psychology*, 8(1), 37–52.

Wright, M. O. D., Crawford, E. ve Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.12.007>.

## **The Anxiety-Related Themes of Young Adults found via Online Support Groups**

### **Summary**

Adolescence and young adulthood are critical developmental periods increasing the risk for mental health problems. According to the Diathesis-Stress model, psychiatric disorders such as depression, psychotic disorders, and anxiety disorders are common during this period (Polanczyk et al., 2015). Recently, seeking psychosocial support from the internet has become quite common among youth (Ridout & Campbell, 2018). For this reason, psychosocial support groups targeting individuals with a higher risk for mental illnesses have begun to be applied via online platforms.

Online support groups (OSG) are online meetings that function as an intermediary role where participants provide emotional support, establish personal relationships, socialize, find companions, and normalize their problems by noticing people with similar problems (Bane et al., 2005). In almost all OSG, communication is established via text, and people do not meet face-to-face. This invisibility can encourage the participants to share challenging personal issues that they cannot voice otherwise (Barak et al., 2008).

OSG can facilitate communication and self-disclosure, and in this way, it can provide additional resources to examine the underlying factors of many psychological problems. In Turkish literature, to our knowledge, no study has examined the conversations in OSG through thematic analysis. This study aimed to investigate young adults' experiences in OSG and determine the factors associated with anxiety as a trigger for many psychological problems.

### **Method**

#### **Participants**

The sample consisted of 42 young adults who participated in anxiety-focused OSG. Among the participants, 32 of them were women (76.2 %) aged between 18 and 30 ( $M = 21.29$ ,  $SD = 3.3$ ).

#### **Procedure**

In the study, 15 sessions of anxiety-focused psychosocial support groups were gathered between December 2018 and February 2019. The meetings took place in 90-minute sessions, two days a week. All sessions were held under supervision and conversations were made in written format via the "YEVEZE" application. The groups were audio recorded with the

participants' permission, the conversation was transcribed, and the study analysis was carried out from these texts.

### **Data Analysis**

“Thematic analysis” which is frequently preferred in group data analysis (Boyatzis, 1998) was carried out. Data coding was applied according to the “inductive thematic analysis” method. While determining the themes, rather than semantic content; implicit and interpretive meanings of the speech were considered (Boyatzis, 1998; Braun & Clarke, 2006). During the analysis, six steps suggested by Braun and Clarke (2006) were followed. To ensure the trustworthiness of the study, a research team was organized as suggested by Elliott, Fischer, and Rennie (1999).

### **Results and Discussion**

The qualitative study provided the opportunity to make an in-depth assessment of adolescents and young adults with anxiety disorders rather than examining their problems based on the framework of a specific model. The results of the analysis revealed that the superordinate theme that cause anxiety for the participants was the helplessness core beliefs. It is noteworthy that under this main theme, there were three subordinate themes, that are conceptualized as (i) factors originating from parents, (ii) difficulties in social relations, and (iii) perfectionist goals.

The results revealed that the most fundamental factor that cause anxiety for the participants was the helplessness core belief. Feeling unsuccessful, comparing oneself with others, and having self-images that are far from the ideal self were emerged as concepts related to this theme. Parents' critical point of view, difficulty in social relations due to fear of making mistakes, and perfectionist perspective came to the fore as the underlying reasons for anxiety. The participants set perfectionist goals for themselves in an attempt to be perceived as more successful by their parents and social groups, and to get rid of their anxiety-provoking beliefs of inadequacy. At the same time, they felt intense anxiety about the future due to these perfectionist standards. The findings were consistent with the literature emphasizing that perfectionism has a critical role in triggering anxiety for youth (e.g., Egan et al., 2011; Limburg et al., 2017).