

Deneyim Örneklem Yönteminin Anksiyete Bozukluklarının Değerlendirilmesinde Kullanımı: Sistemik Derleme

Use of Experience Sampling Method in the Assessment of Anxiety Disorders: A Systematic Review

Büşra Yıldırım¹, Gizem Bozyel¹, Orçun Yılmaz¹

Öz

Günlük yaşam esnasında taşınabilir cihaz veya akıllı telefon uygulamalarıyla anlık ölçümler almayı mümkün kılan Deneyim Örneklem Yöntemi (Experience Sampling Method, DÖY), son yıllarda hızlanan teknolojik gelişmeler ile beraber klinik psikoloji araştırmalarında aktif şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle anksiyete bozuklukları gibi belirti şiddetinde dalgalanmalar gözlenen bozukluklarda bu yöntemin etkin kullanımının oldukça işlevsel olduğu söylenebilir. Bu sistemik derlemede, DÖY'ün anksiyete bozukluklarında kullanım biçimlerini gözden geçirmek ve genel bulgulara ilişkin çıkarımlar yapmak hedeflendiği için alanyazında özellikle anksiyete bozukluklarına ait belirtileri DÖY ile değerlendiren güncel görgül çalışmalar sistemik olarak taranıp incelenmiştir. Araştırma kapsamında, DSM-5'te yapılan son değişiklikler göz önünde bulundurularak belirlenen anahtar kelimeler 4 farklı veri tabanında (Web of Science, ProQuest, PsycINFO ve PubMed) taranmış; tarama işleminin ardından belirlenen ölçütlere uygun olan 14 makale bu derlemeye dâhil edilmiştir. İlk olarak DÖY kullanılarak yapılan bu çalışmalarda, çoğunlukla yetişkin ve kadın örneklem grubu ile çalışıldığı ve deneyim örneklem ölçümlerinin ortalama 9 gün boyunca elektronik cihazlar ile yapıldığı görülmektedir. Ayrıca farklı bozukluk kategorilerine yönelik bu görgül çalışmalarda ortak olarak çoğunlukla anlık duygulanım değişimleri, olay sonrası işleme ve ruminasyon gibi ilişkili faktörlerin çalışıldığı görülmüştür. Özetle, DÖY'ün bilimsel araştırma alanında kullanılabilecek işlevsel bir yöntem olduğu ve bu açıdan yaygınlaşmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Deneyim örneklem, anlık değerlendirme, anksiyete bozuklukları

Abstract

Experience Sampling Method (ESM), which makes possible to make momentary assessment during daily life by using portable devices and applications, has been actively used in clinical psychology research along with accelerating technological developments in recent years. The use of this method might be highly functional in some problems characterized with fluctuating symptom severity such as anxiety disorders. Because it is aimed to investigate the current literature findings about the use of this method in research on anxiety disorders and to make inferences about main study findings in this systematic review, current empirical studies particularly on anxiety disorder symptoms performed with the ESM were screened and examined. Taking the recent DSM-5 revisions into account, specific keywords were determined and scanned in 4 different databases (Web of Science, ProQuest, PsycINFO and PubMed). Following the screening processes, 14 articles that matched with inclusion criteria were involved in the present study. Firstly, it is seen that those studies were performed by using ESM generally included the adults and female participants and assessments with experience sampling measurements by electronic devices took 9 days in average. Moreover, it is also observed that among the different categories of psychological disorders, were evaluations on momentary affect changes, post-event processing and rumination that were usually studied. In sum, it is considered that ESM is a functional method that can be used in the field of scientific research, and it may be beneficial that recognizing and extending the utilization of this method.

Keywords: Experience sampling, ecological momentary assessment, anxiety disorders

¹ Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir

✉ Büşra Yıldırım, Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İzmir, Turkey
psy.busrayildirim@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 30.11.2018 | Kabul tarihi/Accepted: 06.03.2019 | Çevrimiçi yayın/Published online: 10.10.2019

PSİKOLOJİK değerlendirmede sıklıkla kullanılan standardize ölçüm araçlarının çoğunlukla geriye dönük ölçümlere dayandığı bilinmektedir. Fakat belirti şiddetinin zaman içindeki değişimi ve durumsal koşullara bağlı farklılıkların geriye dönük sorgulamalar üzerinden değerlendirilmesi tam olarak güvenilir sonuçlar vermeyebilir. Ayrıca deneyimler ve ölçümler arasındaki süre arttıkça birtakım bellek yanlışlıklarının devreye girebileceği ve dolayısıyla, değerlendirme sürecinin olumsuz yönde etkilenebileceği bilinmektedir. Bir diğer olasılık ise, geriye dönük değerlendirmenin öznel yorumlar ve kişinin içinde bulunduğu duygudurumdan etkilenmesidir (Miron-Shatz ve ark. 2009). Bu gibi yanlışlıkların azaltılması amacı ile geliştirilen Deneyim Örneklemeye Yöntemi (DÖY; Experience Sampling Method), kişinin anlık deneyimlerini örnekleyerek, geriye dönük hafıza yanlışlıklarından kaçınmayı sağlayan alternatif bir yöntem olarak 1980'lerden beri alanda kullanılmaya başlanmıştır (Csikszentmihalyi ve Larson 1987). Alanyazında DÖY, Ekolojik Anlık Değerlendirme (Ecological Momentary Assessment) veya Taşınabilir Cihazla Değerlendirme (Ambulatory Assessment) gibi farklı isimlerle de anılmakta ve diğer tıbbi değerlendirmelerde benzer versiyonları halihazırda uygulanmaktadır. Bu yöntem olayın gerçekleştiği zamanda ya da bu olaya olabildiğince en yakın zamanda ölçüm alma şeklindeki pratik yanı sebebiyle tercih edilebilmektedir (Santangelo ve ark. 2013). Böylelikle psikolojik değerlendirme aracı olarak geriye dönük ölçümlerin ortaya çıkardığı çeşitli yanlışlıkların azaltılabileceği, bunun yanında düşünce, duygu ve davranış gibi dinamik süreçlere ilişkin ayrıntılı değerlendirmeler yapılabileceği vurgulanmaktadır (Larson ve Csikszentmihalyi 2014). Ayrıca DÖY'ün klinik değerlendirme alanında sağladığı kolaylıkların yanında, olay anında spesifik araştırma sorularının yanıtlanmasına da imkan sağladığı bildirilmektedir (Bolger ve ark. 2003). Bu yöntem ile olay anında veya belirli süreler boyunca bir konuda tekrarlı ölçümler alınabilmekte, bu sayede bireysel farklılıklar da daha ayrıntılı şekilde belirlenebilmektedir.

DÖY'ün uygulanış biçimi ölçüm amacına göre, bazı durumlarda belirlenen bir zamanda yapılabilmekte (örn. gün sonunda belirli bir saatte); bazı durumlarda ise seçkisiz zamanlarda gönderilen sinyaller ile gerçekleştirilmektedir. Alternatif olarak, ölçülen değişkenin özelliklerine uygun olduğu takdirde belirli bir olay yaşandığı anda da ölçüm alınabilmektedir (Santangelo ve ark. 2013). DÖY'ün uygulandığı ilk yıllarda daha çok kağıt-kalem ile tutturulan günlükler kullanılırken, teknolojik gelişmeler ile beraber e-günlükler, el bilgisayarları (kişisel dijital yardımcılar), akıllı telefonlara yüklenebilecek yazılımlar, fizyolojik ölçümler yapan cihazlar gibi farklı araçlar da kullanılmaya başlanmıştır (Santangelo ve ark. 2013). İlgili alan yazına bakıldığında, DÖY'ün sınırda kişilik bozukluğu (Stiglmayr ve ark. 2008), duygudurum bozuklukları (Aan het Rot ve ark. 2012), gelişimsel bozukluklar (Tryon ve ark. 2006), travma ve ilişkili bozukluklar (Solzbacher ve ark. 2007), yeme bozuklukları (Vansteelandt ve ark. 2004) ve obsesif kompulsif ve ilişkili bozukluklar (Purdon ve ark. 2007) gibi farklı psikopatolojilerin yer aldığı çalışmalarda kullanıldığı görülebilir.

Anksiyete bozuklukları klinik popülasyonda yaygın görülen sorunlar arasında yer almaktadır. Bu bozuklukların yaşam boyu görülme oranları %14.5 ile %33.7 arasında değişen bir aralıkta rapor edilmektedir (Bourdon ve ark. 1992, Wittchen ve Jacobi 2005, Alonso ve Lepine 2007, Kessler ve ark. 2012). Anksiyete bozukluklarında en sık görülen alt tip özgül fobiler (%13.8) iken, bunu sırasıyla sosyal anksiyete bozukluğu (%13; SAB), yaygın anksiyete bozukluğu (%6.2; YAB), panik bozukluk (%5.2; PB) ve agorafobi (%2.6) takip etmektedir (Alonso ve Lepine 2007). Anksiyete bozukluklarına yeni dahil

edilen ayrılma anksiyetesi bozukluğunun ise, yaşam boyu görülme sıklığının ergen bireyler için %7.7, yetişkinler için %6.6 olduğu rapor edilmektedir (Kessler ve ark. 2012). Bu tür sorunların genel olarak ortalama başlangıç yaşının 11 olduğu; bunlar arasında en erken başlayan bozuklukların özgül fobi ve ayrılma anksiyetesi bozukluğu olduğu (7 yaş); bunları SAB (13 yaş), agorafobi (20 yaş), PB (24 yaş) ve YAB'nin (31 yaş) takip ettiği bildirilmektedir (Kessler ve ark. 2005). Anksiyete bozukluklarının cinsiyete göre dağılımına bakıldığında ise, kadınlarda erkeklere oranla 1.5 ve 1.8 kat arasında daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (Alonso ve ark. 2007, Kessler ve ark. 2012). Bunlara ek olarak, anksiyete bozukluklarının günlük yaşamdaki yansımalarının kişilerin hayatlarını verimli şekilde devam ettirmelerine engel olduğu rapor edilmektedir (Andlin-Sobocki ve Wittchen 2005).

Klinik tabloda oldukça yaygın görülen bu bozuklukların değerlendirilmesinde, çok sayıda klinik görüşme formları ve geriye dönük öz-bildirim aracının geliştirildiği bilinmektedir (Knappe ve Hoyer 2014). Geçerli ve güvenilir olduğu rapor edilen bu öz-bildirim araçları, araştırmacı ve uygulamacılar tarafından sıklıkla kullanılsa da, belirtilerin anlık değerlendirilmesine ilişkin ihtiyacı tam olarak karşılayamamakta ve bellek yanlışlıklarına ilişkin risk taşımaktadır. Bu açığı kapatma yolunda, bilimsel araştırmalarda DÖY'ün kullanılması son yıllarda yaygınlaşmış ve araştırmacılar tarafından alternatif ve faydalı bir yol olarak kullanılmaya başlamıştır (örn. Walz ve ark. 2014).

Anksiyete bozuklukları alanında bilinen ilk DÖY çalışması, Margraf ve arkadaşları tarafından 1987 yılında yürütülen PB tanısına sahip katılımcılarda ölüm korkusunun anlık ölçümler ile geriye dönük ölçümler üzerinden karşılaştırıldığı çalışmadır. Bu araştırmada anlık ölçümlerin dikkat çekici bir sonuca ulaştığını gösteren bulgulara rastlanmıştır. Örneğin DÖY ile belirlenen ölüm korkusu düzeyi % 3 iken, katılımcılar ile geriye dönük değerlendirmelerde bu belirti % 70 düzeyinde raporlanmıştır. Oldukça erken dönemde yapılmış bu çalışmayı, farklı alanlarda araştırmalar takip etmiş ve genel olarak değerlendirme sonucunda ulaşılan farklılıkları desteklemenin yanı sıra anksiyete belirtilerinde dalgalanmalar ve ortama/duruma bağlı görülebilen belirti yapılarını (örn. panik ataklar, sosyal durumda ortaya çıkan SAB belirtileri) ölçmek için DÖY'ün kullanıldığı görülmüştür (örn. Helbig-Lang ve ark. 2012). Dolayısıyla bu çalışmada DÖY'ün anksiyete bozukluklarının değerlendirilmesinde kullanıldığı çalışmaları gözden geçirerek DÖY'ün bu alandaki uygulanış biçimini ve kullanılan araçları ele almak amaçlanmıştır. Ayrıca, çalışma bulguları üzerinden anksiyete bozuklukları ile ilişkili faktörlere dair çıkarımlar yapmak da hedeflenmiştir. Bu sebeple bu çalışmada, belirli ölçütler doğrultusunda anksiyete bozukluklarında DÖY kullanımına yönelik yapılan sistematik bir derlemenin bulgularına yer verilecektir. Bu sistematik derlemede temel alınan ölçütlerden biri, ilgili alanyazında anksiyete bozukluklarında deneyim örnekleme yönteminin kullanımı ile ilgili en son yapılan sistematik derleme çalışmasının (Walz ve ark. 2014) son kapsadığı tarih olan 2013'ten sonra yapılmış güncel görgül çalışmaların ele alınmasıdır. Ayrıca 2013 yılında yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-5'te (DSM5; American Psychiatric Association 2013) anksiyete bozuklukları kategorisinden obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) çıkarıldığı ve bu bozuklukların ayrı bir bölüm olarak ele alınırken, seçici konuşmazlık ve ayrılma anksiyetesi bozukluğunun da anksiyete bozukluklarına dahil edildiği bilinmektedir. Bu değişiklikler göz önüne alınarak, bu derlemede yalnızca DSM-5'te tanımlanan anksiyete bozukluklarını konu alan makaleler dahil edilmiş; dolayısı ile OKB ve TSSB tanımlı örnekleme sahip çalışmalar dışlanmıştır. Ayrıca amacı daha özgül hale getirmek ve bu

yöntemin işlevselliğini yalnızca psikolojik değerlendirme açısından ortaya koymak adına müdahale çalışmalarının da dışlandığını belirtmek gerekir. Bu bilgiler ışığında, bu derleme ile DÖY'ün özellikle anksiyete bozuklukları temelinde yapılan değerlendirme süreçlerine nasıl yansıtıldığına açıklık getirerek, ülkemizde bu yöntemin temel alındığı herhangi bir görgül veya derleme çalışmasının olmamasından da hareketle, bu yöntemin önemine dikkat çekilebileceği ve yeni araştırmalar için zemin oluşturulabileceği düşünülmektedir. Makale akışında ilk olarak yöntemsel süreçlerden bahsedilecek, ardından araştırma sonuçları bozukluklar üzerinden özetlenerek genel bir tartışma sunulacaktır.

Yöntem

Tarama ve seçim süreci

Anksiyete bozukluklarının değerlendirilmesinde DÖY'ün kullanıldığı makaleler, internet aracılığı ile ProQuest, Web of Science, PubMed ve PsycINFO veritabanlarından ("experience sampling" OR "ecological momentary" OR "ambulatory assessment") AND ("anxiety disorder" OR "phobia" OR "panic") anahtar terimleri ile taranmıştır. Yayınların filtrelenmesi sürecinde, çalışmanın rasyoneline uygun olarak tarih aralığı 2013-2018 yılları olarak seçilmiş, ayrıca yalnızca anadili İngilizce olan görgül çalışmalar taranmıştır.

Tarama sonrası, 4 veritabanından toplamda 175 makale bulunmuştur (Web of Science: 117 sonuç, PsycINFO: 11 sonuç, ProQuest: 13 sonuç ve PubMed: 34 sonuç). Ayrıca eleme kriterlerine göre makalelerin dışlanma sebepleri şunlardan oluşmaktadır; derleme makalesi olması (n=8), birincil tanısının anksiyete bozukluğundan farklı olması (n=28), yetişkin olmayan örneklem kullanılması (n=8), DÖY'den söz edilmesi ama çalışmada araç olarak kullanılmaması (n=7), DÖY'ün müdahalede kullanımı (n=6), tanı almamış örneklem olması (n=5) ve vaka çalışması olması (n=1). Bu elemeler sonucu bu derlemeye dahil edilmesi uygun görülen 14 makaleden altısı YAB tanısı alan, diğer altısı SAB tanısı alan ve geriye kalan ikisi ise PB tanısı alan örneklemden oluşmuştur. Figür 2.1'de, PRISMA kriterlerine (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses; Moher ve ark. 2015) göre hazırlanan akış diyagramı ile süreç görsel olarak özetlenmektedir.

Bulgular

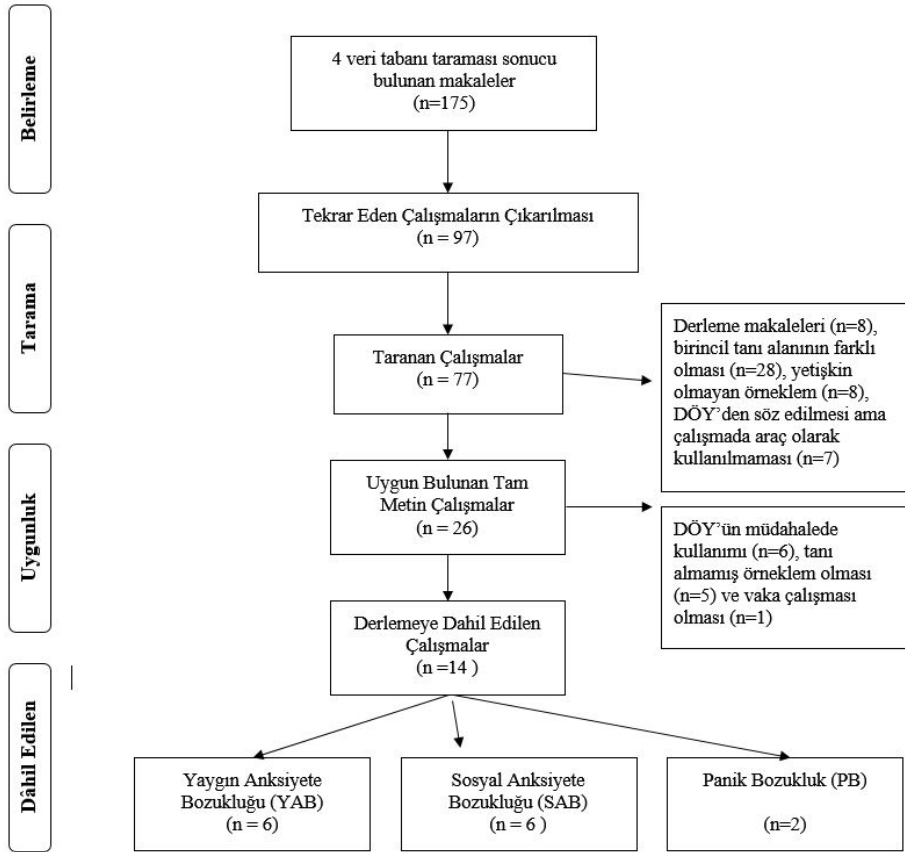
Araştırmaların genel özellikleri

Bu derlemeye dahil edilen 14 araştırmanın örneklem özelliklerine bakıldığında, katılımcı sayılarının 39 ile 284 arasında değiştiği görülmektedir. Cinsiyet dağılımı açısından çalışmaların tamamında kadınların erkeklere göre fazla olduğu, hatta bir çalışmada örneklemının hepsinin kadınlardan oluştuğu görülmektedir (Thompson ve ark. 2016). Araştırmaların yürütüldüğü coğrafi bölgelere bakıldığında, büyük çoğunluğunun Amerika'da yapıldığı (n=10), bunun yanında İsviçre (n=2) ve Almanya'da (n=2) yürütülen araştırmaların da olduğu görülmektedir.

Araştırma örneklemelerinin yaş ortalamaları ise 28.3 ile 39.6 arasında değişmektedir. Ayrıca bazı araştırmalarda örneklemin yalnızca YAB, SAB veya PB tanısı alan katılımcılardan oluştuğu (n=8), bazılarında ise duygudurum bozuklukları ve/veya diğer anksiyete bozukluğu eştanısı olan katılımcılardan yer aldığı görülmektedir (n=6). Araştırmaların

çoğu, örnekleminde kontrol grubunu içerirken (n=10) bazılarında yalnızca tek bir bozukluk grubunun dahil edildiği görülmektedir (n=4).

Araştırmalara genel olarak bakıldığında, incelenen konular arasında yer alan duygu düzenleme, olay sonrası ruminasyon, üst-bilişler, merkezsizleştirme (decentering), olumsuz duyguları ayırt edebilme becerisi, olay sonrası işleme, yaşamsal hedeflere bağlılık gibi değişkenlerin anksiyete bozukluklarının farklı türlerinde belirti düzeyi ve bu belirtilerin devamlılığı ile ilgili olduğu görülmektedir. Genel olarak DÖY kullanma gerekçelerinin ise, geriye dönük ölçümlerin yarattığı hafıza yanlışlıklarını azaltmak, anlık ölçüm yapabilmek ve olayın hemen ardından duygulanım durumunu anlamak olduğu rapor edilmiştir.



Şekil 1. PRISMA akış diyagramı

DÖY= Deneyim Örneklem Yöntemi

Araştırmalarda yer alan anlık ölçümler, katılımcıların kendi akıllı telefonlarına indirilen uygulamalar ve internet anketleri (online survey) aracılığı ile yapılmıştır. Ancak bir çalışmada katılımcılara yanlarında taşımak üzere verilen elektronik cihazlar (Palm Pilot Z22, ESP 4.0 software; Barrett ve Barrett 2000) kullanılmıştır. Araştırmaların bazılarında yalnızca gün sonunda yapılan değerlendirmeler rapor edilirken, bazılarında gün içinde gönderilen uyarılar aracılığı ile veya spesifik olayların ardından yapılan değerlendirme-

lere yer verilmiştir. Birçok araştırmada ise birleşik değerlendirme zamanları kullanıldığı görülmektedir.

Çalışmaların bulguları

Tablo 1’de görülebileceği gibi, derlemeye dahil edilen 14 makale bozukluk kümelerine göre ayrılmıştır (YAB, n=6; SAB, n=6; PB, n= 2; dağılım için bakınız Şekil 1). Araştırmalarda, kullanılan karşılaştırma gruplarına bakıldığında, bazı araştırmalarda sağlıklı bireylerden bazı araştırmalarda ise majör depresyon (MD) tanılı bireylerden oluşan kontrol gruplarının kullanıldığı görülmektedir. Ölçüm formatları; elektronik cihazlar, çevrimiçi anket, akıllı telefon uygulaması ve telefon mesajı gönderme şeklindedir. Günlük ölçüm sayıları bir ile sekiz arasında, toplam ölçüm zamanı ise altı gün ile iki hafta arasında değişmektedir. Toplam ölçüm sayısının ise en az 14, en fazla 84 olduğu görülmektedir (Ayrıntılı gösterim için Tablo 1).

YAB hasta grubu ile yapılan altı deneyim örneklem çalışmasının ilkinde (Thompson ve ark. 2016), kişilerin anlık duygulanımları (current affect) ile zaruri duygulanım (should affect) arasındaki fark, bir hafta boyunca günde sekiz kere yapılan anlık ölçümler ile değerlendirmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, üç hasta grubu da (MD, YAB, MD ve YAB eştanılı) daha çok pozitif duygu hissetmeleri gerekirken, daha az hissettiklerini; daha az negatif duygu hissetmeleri gerekirken daha çok hissettiklerini rapor etmişlerdir. Bir diğer çalışmada (Kircanski ve ark. 2017), YAB ve MD tanısı alan hastalar kontrol grubu ile anlık duygulanım ve ruminasyon açısından karşılaştırılmış, klinik grupta kişilerin önemli bir olay yaşadıklarını rapor etmelerinden sonra ruminasyonlarının arttığı, ancak endişe düzeylerinin değişmediği görülmüştür. Ayrıca, klinik grupta, bir ölçümdeki ruminasyon artışı, bir sonraki ölçümdeki olumlu duygulanımı azaltmış ve olumsuz duygulanımı artırmıştır. Kontrol grubunda ise farklı olarak, endişenin bir sonraki ölçümdeki negatif duygulanımı azalttığı, yani işlevsel olduğu belirtilmiştir.

Aynı grup araştırmacı benzer örneklem ile (Kircanski ve ark. 2015) ruminasyon ve endişenin kuramsal altyapılarını test etmiş ve ruminasyonun istenmeyen, tekrar eden, kontrol edilemez düşünceler ile ilişkilendiği; düşüncenin içeriğinin ise geçmiş zamana ve kişinin kendisine odaklı olduğu bulunmuştur. Endişe ise, yine istenmeyen ve tekrar eden düşünce formları ile açıklanmış, fakat düşüncenin içeriğinin daha gelecek odaklı ve sözel dilsel yapılardan oluştuğu bulunmuştur. Ayrıca endişenin, durumlar üzerindeki belirsizlik hisleri ile de güçlü şekilde ilişkili bulunduğu belirtilmiştir. Ruminasyon ile ilgili bulguları destekleyen bir diğer araştırmada (Ruscio ve ark. 2015) MD ve YAB tanısı alan yetişkinlerin, anlık duygulanımları, en son sinyalden beri yaşadıkları stresli olay ve yaşadıkları belirtiler gün içerisinde sekiz kere seçkisiz verilen sinyaller sonrası derecelendirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, MD ve YAB eştanılı grup, en çok stresli olay rapor eden grup iken bunu sırasıyla MD grubu ve YAB grubu takip etmekte; en az stresli olayı ise kontrol grubu rapor etmektedir. Stresli olaylara ruminatif yanıt verme açısından da sonuçlar benzer şekilde bulunmuştur. Ruminasyon arttıkça hem depresyon hem de anksiyete belirtilerinde artış görülmekte, aynı zamanda kaçınma ve güvenlik davranışları da artmaktadır.

Bir diğer çalışmada (Thielsch ve ark. 2015), YAB’de negatif üst-bilişlerin ve uyku kalitesinin etkisi incelenmiştir. Uyku kalitesi ölçümü olaya bağlı olarak, katılımcılar sabah uyaandıklarında alınmıştır. Endişe ölçümü ise, gün içerisinde iki kere zamana dayalı ola-

rak alınırken, yatmadan önce bir kere de olaya bağlı olarak yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre kişinin “endişenin kontrol edilemez olduğuna dair” negatif üst-bilişleri, endişe ile geçen zamanı arttırmaktadır. Ayrıca gece uykusu kalitesinin düşük olması, takip eden gündeki endişe miktarında artma ile ilişkilendirilmektedir. Aynı zamanda gece yatarken ölçülen endişedeki fazlalık, o geceki uykusu kalitesinde düşüklük ile ilişkilendirilmektedir.

YAB’li bireyler ile yapılan son çalışmada; YAB, SAB, PB ve MD hastalarının günlük hayatlarında merkezileştirme (decentring) kavramının varlığını 2 faktör açısından (gözlemci bakış açısı ve içsel deneyimler ile mücadelenin azlığı) incelenmiştir (Naragon-Gainey ve DeMarree 2017). Çalışmanın sonuçlarına göre kişinin belirtileri ile olan mücadelesi arttıkça ve deneyimlerine gözlemci şeklinde bakmadıkça, negatif duygulanımdaki artış ve pozitif duygulanımdaki azalma, kişide endişe düzeyini ve hastalığın belirtilerini arttırmaktadır.

Tablo 1. Çalışmaların genel özellikleri

Kaynak	Toplam Katılımcı	Hasta Grubu		Karşılaştırma Grubu		Ölçüm Yöntemi				
		N	Tanım	N	Tanım	Format	Ölçüm Zamanı Seçimi	Günlük Ölçüm Sayısı	Toplam Ölçüm Zamanı	Toplam Ölçüm Sayısı
Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB)										
Thompson ve ark. (2016)	70	15	YAB	16 20 19	MD MD & YAB Kontrol	Elektronik Cihaz	Uyarın	8	1 hafta	56
Naragon-Gainey ve DeMarree (2017)*	135	%50 %44 %20 %48	YAB SAB PB MD	-	-	Telefon Mesajı + Çevrimiçi Anket	Uyarın (Seçkisiz) Zaman Olay	3	10 gün	30
Ruscio ve ark. (2015)	145	36	YAB	38 38 33	MD MD & YAB Kontrol	Elektronik Cihaz	Uyarın (Seçkisiz)	8x2	7 gün	56
Kircanski ve ark. (2015)	70	15 16 20 19	YAB MD YAB & MD Kontrol	-	-	Elektronik Cihaz	Uyarın (Seçkisiz)	8	7 gün	56
Kircanski ve ark. (2017)	70	15 16 20	YAB MD YAB & MD	19	Kontrol	Elektronik Cihaz	Uyarın (Seçkisiz)	8	7 gün	56
Thielsch ve ark. (2015)	56	56	YAB	-	-	Elektronik Cihaz	Zaman Olay	4	1 hafta	28
Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB)										
Kashdan ve Farmer (2014)	85	43	SAB	42	Kontrol	Elektronik Cihaz	Uyarın (Seçkisiz) Zaman Olay	4-6	2 hafta	56-84
Gloster ve ark. (2017)	284	118 47	MD SAB	119	Kontrol	Akıllı telefon uygulaması	Zaman	6	6 gün	36
Lang ve	59	59	SAB	-	-	Elektronik	Uyarın	4	1 hafta	28

ark. (2016)						Cihaz	(Seçkisiz) Zaman Olay			
Farmer ve Kashdan (2015)	79	40	SAB	39	Kontrol	Çevrimiçi Anket	Zaman	1	2 hafta	14
Kashdan ve McKnight (2013)	76	38	SAB	38	Kontrol	Çevrimiçi Anket	Zaman	1	2 hafta	14
Kashdan ve ark. (2013)	76	38	SAB	38	Kontrol	Elektronik Cihaz	Olay	?	2 hafta	?
Blalock ve ark. (2015)	79	40	SAB	39	Kontrol	Çevrimiçi Anket	Zaman	1	2 hafta	14
Panik Bozukluk (PB)										
Pfalz ve ark. (2015)	39	20	PB	19	Kontrol	Elektronik Cihaz	Zaman	5	1 hafta	35
Naragon-Gainey ve DeMarree (2017)*	135	%50 %44 %20 %48	YAB SAB PB MD	-	-	Telefon Mesajı + Çevrimiçi Anket	Uyaran (Seçkisiz) Zaman Olay	3	10 gün	30

MD = Majör Depresyon, PB= Panik Bozukluk, SAB= Sosyal Anksiyete Bozukluğu, YAB= Yaygın Anksiyete Bozukluğu; * Makalenin aslında da katılımcı sayılarının bozukluk kümelerine göre dağılımları yalnızca yüzdelik olarak belirtilmiştir.

DÖY'ün, SAB'nin değerlendirilmesinde kullanıldığı 7 araştırmaya bakıldığında, sosyal anksiyete düzeyine etki edebilecek duygusal değişkenler, sosyal etkileşim durumlarını takiben ortaya çıkan anksiyete düzeyi ve olay sonrası işleme gibi farklı değişkenlerin incelendiği görülmektedir. Örneğin Farmer ve Kashdan (2015), SAB'li bireylerde sosyal etkileşimlerin ardından deneyimlenen duygulanım ile özgüven düzeyini sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırmışlardır. Katılımcılardan her günün sonunda alınan veriler, SAB'li bireylerin stres verici sosyal durumların ardından daha fazla olumsuz duygu deneyimlediklerini, özgüven düzeylerinin azaldığını ve stres hassasiyetlerinin arttığını göstermektedir. Benzer şekilde Kashdan ve arkadaşları (2013), SAB belirtileri üzerinde etkili olan ve sosyal etkileşimlere bağlı olarak ortaya çıkan duygusal ve sosyal faktörleri incelemişlerdir. Sosyal etkileşimlerin ardından DÖY kullanılarak edinilen araştırma bulguları, SAB'li bireylerin sosyal etkileşim durumlarında sağlıklı kontrollere göre daha az olumlu duygu deneyimlediklerini ve duygu düzenleme stratejisi olarak deneyimsel kaçınmayı daha fazla kullandıklarını göstermektedir. SAB'de duygu düzenlemeyi inceleyen diğer bir araştırmada SAB'li bireyler ve kontrol grubu, kullanılan duygu düzenleme stratejisi ve duygudurum bakımından günde bir kez alınan anlık ölçümler yoluyla karşılaştırılmıştır (Blalock ve ark. 2016). Araştırma bulguları, SAB'li bireylerin sağlıklı kontrollere göre duygu baskılama stratejisini daha fazla, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini ise daha az kullandıklarını ve SAB tanısının duygu düzenleme ve duygusal deneyimlere aracılık eden bir faktör olduğunu göstermektedir. SAB'li bireylerin olumsuz duyguları ayırt edebilme becerisinin beş kere zamana bağlı ve sosyal etkileşimleri takiben alınan ölçümler ile değerlendirildiği bir diğer araştırma bulgusu ise SAB'li bireylerin sağlıklı kontrollere göre olumsuz duyguları daha az ayırt edebildiğini göstermektedir. (Kashdan ve Farmer 2014). Helbig-Lang ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen başka bir araştırmada ise, SAB'li bireylerde olay sonrası işleme elektronik günlük kullanılarak üç farklı zaman diliminde değerlendirilmiştir. Bulgular, rapor edilen olay sayısı ile sosyal anksiyete ve kaçınma düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını; kişilik benzeri değişkenlerin olay

sonrası işlemlemeyi etkilediğini; performans gerektiren durumların ardından daha fazla olay sonrası işleme gözlendiğini; kendine dönük dikkatin fazla olmasının, güvenlik arayıcı davranışların kullanılmasının ve olumsuz duygulanımın yüksek olmasının olay sonrası işlemlemeyi tetiklediğini göstermektedir. MD ve SAB tanısı almış kişilerde belirti dalgalanmalarını ve hafıza boşluklarını DÖY ile inceleyen Gloster ve arkadaşları (2017) ise depresyon ve anksiyete bozukluğuna ait bir dizi belirti kümesi ve uyku benzeri fizyolojik ölçümleri değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bir kişinin belirtileri, uzun zaman aralıklarında ölçüldüğünde oldukça stabil görünürken, bir gün veya bir hafta içinde değerlendirildiğinde oldukça değişkenlik göstermektedir. SAB ile ilgili bir diğer çalışmada (Kashdan ve McKnight 2013) son yıllarda sıklıkla bahsedilen kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımlarına ait bir kavram olan “yaşamsal hedef” (purpose in life) incelenmiştir. Online anket üzerinden elde edilen bulgular SAB’li bireylerin seçilen bir hedef ile ilgili günlük çaba ve gelişme düzeyi, özgüven, yaşamsal anlam ve olumlu/olumsuz duygulanım ölçümlerinde sağlıklı kontrollere göre daha az puan aldıklarını göstermektedir (Kashdan ve McKnight 2013). Bu araştırmalar doğrultusunda anlık ölçümlerin, anksiyete belirtilerinin ortaya çıkış sürecine ve bozukluğun devamlılık zemini- ne ilişkin ayrıntılı veriler sunduğu söylenebilir. Ayrıca, gün sonu ölçümlerinin SAB’li bireyler ve kontrol grubu arasında daha az farklılaşması, anlık ölçümlerin önemine vurgu yapan bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Alanyazında panik belirtilerini anlık ölçümler yoluyla değerlendirilen araştırmaların diğer anksiyete bozukluklarına göre daha az sayıda olduğu görülmektedir. Bu araştırmaların ilkinde, PB tanısı olan kişilerde psikofizyolojik işlevsellik düzeyi elektronik günlük kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, PB’de fiziksel aktivite ve kalp atım hızının beraber var olmasının, anksiyete duyarlılığını arttırdığını ve deneyimlenen anksiyete düzeyini etkilediğini göstermektedir (Pfaltz ve ark. 2015). Panik belirtilerinde üstbilişsel farkındalığa ilişkin faktörleri değerlendiren bir başka çalışmada ise, panik belirtilerine dair içsel deneyimler ile daha fazla mücadele eden bireylerde olumsuz duygulanımın fazla olduğu ve bu ikili etkileşimin belirtileri yordadığı saptanmıştır (Naragon-Gainey ve DeMarree 2017). Bu araştırmalar beraber değerlendirildiğinde, anlık ölçümlerin PB’de sıklıkla gözlenen fizyolojik belirtilere dair detaylı veriler sağladığı, bunun yanında fizyolojik belirtiler esnasında veya bu belirtilerin ardından ortaya çıkan psikolojik belirtilerin ölçümünü de kolaylaştırdığı söylenebilir. Özetlenen tüm bu araştırmalara bakıldığında, anlık ölçümlerin geriye dönük ölçümlere göre daha tutarlı ve güvenilir bilgiler sunduğu görülmektedir. Diğer yandan, bu araştırmaların hipotezleri günlük yaşamda ortaya çıkan psikolojik süreçleri kapsamaktadır. Bu sebeple geriye dönük ölçümler yerine DÖY’ün tercih edildiği düşünülebilir. Örneğin, günlük yaşam olayları sonrası ortaya çıkabilen ruminasyon, anlık duygulanım gibi psikolojik tepkileri ölçme konusunda geriye dönük öz bildirim araçlarının yetersiz kaldığı bildirilmektedir (Thompson ve ark. 2016, Kircanski ve ark. 2017). Benzer şekilde, uyku kalitesinin gün içindeki abartılmış endişe belirtileri ile ilişkisini inceleyen çalışmada görülebileceği gibi, bazı durumlarda öne sürülen hipotez de DÖY kullanımını gerekli kılmaktadır (Thielsch ve ark. 2015). Diğer yandan DÖY’ün değerlendirme süreçlerinde kullanımı, daha etkili psikolojik müdahalelerin geliştirilmesi için kolaylaştırıcı bir unsur olabilir (Kashdan ve McKnight 2013). Derlemeye dahil edilen tüm çalışmalarda, DÖY ölçümlerinin günlük şekilde veya üç ile sekiz saatlik aralıklar ile yapıldığı görülmektedir. Ölçüm sıklığının artması ise geriye dönük hafıza yanlışlıklarını sınırlandırmaktadır (Gloster ve ark. 2017).

Tartışma

Bu sistematik derlemede alanyazın taranarak DSM-5 kriterlerine göre anksiyete bozukluklarında DÖY'ün bir değerlendirme yöntemi olarak kullanıldığı ve bu çalışmada belirlenen ölçütlere uyan 14 görgül çalışma gözden geçirilmiştir. Derlemeye dahil edilen çalışmalarda genellikle duygulanım, duygu düzenleme ve duyguları ayırt etme becerisi, üstbilişsel faktörler, ruminasyon, olay sonrası işleme, yaşamsal hedeflerin varlığı gibi değişkenlerin incelendiği, bu bağlamda anksiyete bozukluklarına güncel açıklamalar getirildiği görülmektedir. Söz konusu çalışmalarda bu değişkenler rastlantısal zamanlarda, belirli zamanlarda veya ölçülmek istenen belirtileri tetikleyen durumların hemen ardından anlık olarak ölçülmüş ve bunların ele alınan bozuklukları başlatıcı/sürdürücü rollerine ilişkin çıkarımlarda bulunulmuştur. Bu derlemede ise, incelenen araştırmalar üzerinden DÖY'ün anksiyete bozukluklarında kullanım şekli ve işlevselliği gibi konular ele alınmaktadır. Öncelikle beş yıllık zaman zarfında anksiyete bozuklukların DÖY ile değerlendirildiği 14 görgül çalışmaya ulaşılması bu konunun alanyazında dikkat çeken bir araştırma alanı olduğunu göstermektedir. Bu araştırmaların örneklem özelliklerine bakıldığında, katılımcıların genellikle genç yetişkin ve yetişkin bireylerden oluştuğu görülmektedir. Alanyazında, anksiyete bozukluklarının çoğunlukla ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde başladığı rapor edilmektedir (Kessler ve ark. 2005). Bu bulgu, anksiyete bozukluklarında başlangıç yaşının erken olmasına rağmen tedavi arayışının daha ileri yaşlarda ortaya çıktığına işaret edebilir. Bunun yanında, cinsiyet dağılımı açısından araştırmaların tamamında kadınların sayısının erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir. Anksiyete bozuklukları ile ilgili epidemiyolojik veriler, bu bozukluk kümesinin kadınlarda daha fazla görüldüğünü ortaya koymaktadır (Alonso ve ark. 2007, Kessler ve ark. 2012). Dolayısıyla, araştırma örnekleminin ağırlıklı olarak kadınlardan oluşması beklenmiş bir durum olarak görülebilir. Bunun yanında, bazı araştırmalarda örnekleme erişilebilirlik faktöründen bağımsız olarak, araştırma hipotezinin epidemiyolojik veriler doğrultusunda yalnızca kadınlar üzerine kurulduğu ve bu sebeple çalışmaların sadece kadın örneklemler ile yürütüldüğü de görülmektedir (örn. Thompson ve ark. 2016).

Örneklemlere ilişkin bir diğer özellik ise, bazı katılımcıların eştanıya sahip olmalarıdır. Derlemede YAB, SAB ve PB temel tanı alanları olarak belirlenmiş ve araştırmalar bu eksenle değerlendirilmiştir; fakat araştırmalara dahil edilen bireylerin farklı eştanılar aldığı da görülmektedir. Örneğin en sık karşılaşılan eştanı MD'dir; bunun yanı sıra, diğer anksiyete bozuklukları da birincil tanıya eşlik edebilmektedir. Araştırmalarda psikotik bozukluk, madde kullanım bozukluğu, intihar eğilimi gibi faktörlerin dışlandığı ve örneklemlerin buna göre oluşturulduğu görülmektedir. MD ise anksiyete bozuklukları ile beraber görülme oranı oldukça yüksek olan bir bozukluktur (örn. Kendler ve ark. 2007). Bu sebeple araştırmalarda dışlama kriteri olarak görülmediği düşünülebilir. Bunun yerine, anksiyete bozukluğunun daha şiddetli görülmesi veya birincil tanı olması gibi dahil edilme koşullarının getirildiği görülmektedir.

Derleme dahilinde incelenen araştırmalarda kullanılan anlık ölçümlerin farklı özellikler taşıdığı görülmektedir. Bu araştırmalarda anlık ölçümün rastlantısal şekilde alınması, belirli zamanlarda alınması, spesifik bir durum/olayın ardından yapılması veya bu yöntemlerin bir arada kullanılması gibi farklı yaklaşımlar benimsendiği gözlemlenmektedir. Hangi yöntemin tercih edileceği, araştırmalar dahilinde incelenen anksiyete belirtilerinin özelliklerine göre belirlenebilmektedir. Örneğin SAB'de özellikle sosyal etkileşim durumlarının ardından ölçüm alınırken, YAB ve PB'de ağırlıklı olarak rastlantısal zaman-

larda ölçüm alındığı görülmektedir. Daha spesifik olarak, anksiyete bozuklukları ile ilişkili olan bazı değişkenlerin (örn. akut anksiyete belirtileri) olay anında ölçülmesi gerekirken bazılarının (örn. olay sonrası işleme, ruminatif süreçler) olayın hemen sonrasında ölçülmesinin daha güvenilir sonuçlar verebileceği söylenebilir. Dolayısıyla, DÖY özelinde hangi ölçüm şeklinin kullanılacağına, ölçülmek istenen değişkenlerin ve sorunun yapısı göz önünde bulundurularak karar verilmelidir. DÖY ölçümlerine dair göze çarpan sonuçlardan biri, SAB tanılı bireyler ve sağlıklı bireylerin sosyal etkileşim durumuna maruz kalmalarını içeren ölçümlerin gün sonunda alındığı zamanlarda anlamlı farklılıklar sergilememesi; fakat olay sonrası ölçümlerde anlamlı olarak farklılaşmasıdır (Kashdan ve Farmer 2014). Benzer şekilde, Gloster ve arkadaşlarının (2017) depresyon ve anksiyete bozukluğu belirtilerinin değerlendirildiği araştırmalarında geriye dönük değerlendirilen belirtilerin daha stabil olduğu görülürken, DÖY ile alınan ölçümlerde daha fazla belirti dalgalanması saptanmıştır. Bahsedilen iki araştırmanın sonuçları da, anlık ölçümlerin anksiyete bozukluklarının değerlendirmesinde geleneksel ölçüm yöntemlerine göre daha etkili ve güvenilir sonuçlar verebileceğine işaret etmektedir. Deneyimler ve bunlara bağlı duyguların geri çağırılmasında sıklıkla yanlışlıklar gözlemlendiği de düşünüldüğünde, DÖY'ün bu bağlamda daha kapsamlı ve güvenilir bilgiler veren bir yöntem olduğu söylenebilir. DÖY aynı zamanda, duygudurumu zamana yayılmış şekilde ölçmeyi mümkün kılmaktadır; böylelikle zamana bağlı süreçleri denekler için desen ile değerlendirmek ve analiz ederek çıkarımlar yapmak kolaylaşmaktadır. Bunun yanında, anlık tepkilerin ölçülmesi hangi müdahalelerin daha etkili olabileceği konusunda yol gösterici olabilir. DÖY'ün ayrıca, kuramsal yapıların test edilmesi için de kullanılan bir yöntem olduğu görülmüştür. Örneğin ruminasyonun geçmiş zamana ve kişinin kendisine odaklı olduğu, endişenin ise geleceğe odaklı ve sözel/dilsel olduğuna dair kuramsal bilgi anlık ölçümlerin sağladığı veriler ile kanıtlanabilmiştir (Kircanski ve ark. 2015).

Bu derlemeye dahil edilen makalelerin bazı ortak konular altında birleştiği görülmektedir. Örneğin, duygu ile ilişkili faktörler YAB ve SAB'de sıklıkla ele alınmıştır. Her iki bozukluk kümesinde de olumsuz duyguların daha sık deneyimlendiği, olumlu duygularda ise azalma gözlemlendiği rapor edilmektedir. Kişilerin ayrıca, deneyimledikleri olayları daha olumsuz şekilde yorumlama eğiliminde olduğu ve olumsuz duygularının belirti şiddetinde artışı yordadığı rapor edilmektedir. Bunun yanında, kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin her iki bozuklukta da daha olumsuz olduğu görülmektedir (Kashdan ve ark. 2013, Farmer ve Kashdan 2015, Ruscio ve ark. 2015, Thompson ve ark. 2016, Naragon-Gainey ve DeMarree 2017). Bu bulgular, anksiyete bozuklukları ile ilgili alan yazında son dönemde çoğunlukla duygu odaklı yaklaşımların ve duygu düzenleme kavramının yaygınlaşması ile paralel gibi görünmektedir. Ayrıca bu araştırmalarda, olumsuz duygulara işlevsel olmayan biçimde yaklaşmanın dışında (örn. duyguları ayırtıramamak, tanımlayamamak, varlığına tahammül edememek, tolerans gösterememek, kaçınmak), olumlu duyguların eksikliğine veya çeşitli olmayışına da vurgu yapılması dikkat çekicidir. Nitekim, üçüncü dalga psikoterapi ekollerini paralel olarak tedavide ele alınabilecek olumlu öğelere de yer verilmesi önem arz etmektedir.

Bu çalışma dahilinde gözden geçirilen DÖY temelli araştırmalarının tamamında pratik gereklilikler açısından (katılımcının tüm soruları hızlıca cevaplaması, doldurmadan vaz geçmemesi, sıkıcılık yaratmaması vb sebeplerle) sık kullanılan ölçüm araçlarından seçilerek alınan bazı maddeler veya araştırma kapsamında geliştirilen açık uçlu sorular üzerinden değerlendirme yapıldığı görülmektedir. Ancak bu durum anlık yöntemler ile elde edilen ölçümlerin genellenebilirliğini azaltmakta, verilerin diğer araştırmalar ile

karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla, ölçüm araçlarının standardize olmaması, bu araştırmaların en büyük kısıtlılığı olarak ifade edilebilir. Öte yandan, bu derlemeye dahil edilen araştırmaların tümünde yalnızca yetişkin örneklemin var olması, bir diğer sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Anlık ölçümlerin çocuk ve ergenlerde görülen anksiyete belirtilerinin değerlendirilmesinde de kullanıldığı bilinmektedir. İleriki araştırmalarda örneklemini çocuk ve ergenlerin oluşturduğu çalışmalara da yer verilmesi önerilebilir. Bunun yanında, bu derlemede anlık ölçümlerin bir değerlendirme aracı olarak kullanıldığı araştırmalar incelenmiştir. Fakat deneyim örnekleme yöntemi, son yıllarda akıllı telefon uygulamaları, çevrimiçi uygulamalar ve elektronik cihazlar üzerinden müdahale aracı şeklinde de kullanılmaktadır. İleriki derlemelerde anlık ölçümlerin farklı sorunlarda müdahale aracı olarak kullanıldığı araştırmalar da incelenebilir. Araştırmaya dair bir diğer sınırlılık ise, derleme dahilinde incelenen makale sayısının az olmasıdır. Bu sınırlılığın nedeni daha güncel makaleleri ele almak adına, taranan araştırmaların DSM-5'in yayınlandığı 2013 yılı veya sonrasında yayınlanmış olmasının kriter olarak belirlenmesidir. Bu durum aynı zamanda güncel makalelerin incelenmesi bakımından derlemenin güçlü bir yanı olarak da görülebilir. Öte yandan, daha önce de belirtildiği gibi bu derlemeye yalnızca klinik grup ile yapılmış çalışmalar dahil edilmiştir. Klinik grup üzerinden rapor edilen verilerin bozuklukların oluşum zemininin anlaşılması ve uygun tedavi yaklaşımlarının belirlenmesi açısından daha güvenilir sonuçlar ortaya koyabileceği düşünüldüğünde, örneklemini klinik grup olan araştırmalara yer verilmesi derlemenin diğer bir güçlü yanı olarak ele alınabilir. Ancak, anksiyete belirtileri tanıdan bağımsız şekilde de görülebileceğinden, günlük yaşamda deneyimlenen eşik altı anksiyete ve endişe halini DÖY üzerinden değerlendiren araştırmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç

DÖY'ün anksiyete bozukluklarının değerlendirilmesinde sıklıkla kullanıldığı, belirtilere ve ilişkili diğer faktörlere dair ayrıntılı değerlendirmeler yapmaya imkan sağladığı görülmektedir. Bunun yanında, bozukluğun gidişatını etkileyen diğer faktörlerin ölçülmesini ve kuramsal yapıların test edilmesini kolaylaştırması, incelenen bozukluğa yönelik müdahale programları için de yol gösterici olmaktadır. Türkiye'deki klinik uygulamalara bakıldığında anlık değerlendirmenin günlük veya anlık izlem formları gibi araçlar üzerinden belirtilerin değerlendirilmesi amacı ile sıklıkla kullanıldığı bilinmektedir. Ancak elektronik günlükler, el bilgisayarları, akıllı telefonlara yüklenen yazılımlar, diğer cihazlar veya internet gibi çeşitli araçlar üzerinden DÖY kullanımı ülkemizde henüz yaygınlaşmamıştır. Alan yazına bakıldığında ise psikoloji araştırmaları içerisinde DÖY'ün kullanıldığı tek görgül çalışmaya endüstri/örgüt psikolojisi alanında rastlanmıştır (Erol-Korkmaz 2014). Bu araştırmada, çalışanların duygu durumları ve bazı örgütsel değişkenler çevrim içi anket formatında ölçülmüştür. Fakat bu derleme kapsamında incelenen araştırmaların tamamında da görülebileceği gibi DÖY kapsamında elektronik günlük, anket ve akıllı telefon uygulamaları gibi farklı araçlar da kullanılabilir. Sonuç olarak teknolojinin, diğer bilim dalları gibi psikolojide, psikolojik değerlendirme ve müdahalede yadsınamaz biçimde bir etki alanı oluşturduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında, sanal gerçeklik, internet veya cep telefonu uygulamaları destekli tedavi programları gibi güncel araçların, uygulama ve araştırma alanında çoğalacağı çıkarımı yapılabilir. Bu tür teknolojik uygulamaların ülkemizde de hem klinik alanda hem araştırma alanında yaygınlaşmasının, ruh sağlığı çalışmaları alanına işlevsellik katacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aan het Rot M, Hogenelst K, Schoevers RA (2012) Mood disorders in everyday life: A systematic review of experience sampling and ecological momentary assessment studies. *Clin Psychol Rev*, 32:510-523.
- Alonso J, Lepine JP (2007) Overview of key data from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMED). *J Clin Psychiatry*, 68:3-9.
- American Psychiatric Association (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM-5)*. Arlington, American Psychiatric Association.
- Andlin-Sobocki P, Wittchen HU (2005) Cost of anxiety disorders in Europe. *Eur J Neurol*, 12:39-44.
- Barrett DJ, Barrett LF (2000) The Experience Sampling Program (ESP). [http:// www.experiencesampling.org/](http://www.experiencesampling.org/) (Accessed 10.09.2018).
- Blalock DV, Kashdan TB, Farmer AS (2016) Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognit Ther Res*, 40:416-425.
- Bolger N, Davis A, Rafaeli E (2003) Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annu Rev Psychol*, 54:579-616
- Bourdon KH, Rae DS, Locke BZ, Narrow WE, Regier DA (1992) Estimating the prevalence of mental disorders in U.S. adults from the Epidemiologic Catchment Area Survey. *Public Health Rep*, 107:663-668.
- Crouch TA, Lewis JA, Erickson TM, Newman MG (2017) Prospective investigation of the contrast avoidance model of generalized anxiety and worry. *Behav Ther*, 48:544-556.
- Csikszentmihalyi M, Larson R (1987) Validity and reliability of the experience-sampling method. *J Nerv Ment Dis*, 175:526-536.
- Erol-Korkmaz HT (2014) Çalışanların günlük duygu durumu ve üretim karşıtı davranışları arasındaki ilişki: Genel örgütsel adalet algısının düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17:77-87.
- Farmer AS, Kashdan TB (2015) Stress sensitivity and stress generation in social anxiety disorder: a temporal process approach. *J Abnorm Psychol*, 124:102-114.
- Gloster AT, Miché M, Wersbe H, Mikoteit T, Hojer J, Imboden C et al. (2017) Daily fluctuation of emotions and memories thereof: Design and methods of an experience sampling study of major depression, social phobia, and controls. *Int J Methods Psychiatr Res*, 26:1-11.
- Helbig-Lang S, von Auer M, Neubauer K, Murray E, Gerlach AL (2016) Post-event processing in social anxiety disorder after real-life social situations—An ambulatory assessment study. *Behav Res Ther*, 84:27-34.
- Helbig-Lang S, Lang T, Petermann F, Hoyer J (2012) Anticipatory anxiety as a function of panic attacks and panic-related self-efficacy: an ambulatory assessment study in panic disorder. *Behav Cogn Psychother*, 40:590-604
- Kashdan TB, Farmer AS (2014) Differentiating emotions across contexts: comparing adults with and without social anxiety disorder using random, social interaction, and daily experience sampling. *Emotion*, 14:629-638.
- Kashdan TB, Farmer AS, Adams LM, Ferssizidis P, McKnight PE, Nezlek JB (2013) Distinguishing healthy adults from people with social anxiety disorder: Evidence for the value of experiential avoidance and positive emotions in everyday social interactions. *J Abnorm Psychol*, 122:645-655.
- Kashdan TB, McKnight PE (2013) Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion*, 13:1150-1159.
- Kendler KS, Gardner CO, Gatz M, Pedersen NL (2007) The sources of co-morbidity between major depression and generalized anxiety disorder in a Swedish national twin sample. *Psychol Med*, 37:453-462.
- Kessler RC, Berglund P, Demier O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE (2005) Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62:593-602.
- Kessler RC, Petukhova M, Sampson NA, Zaslavsky AM, Wittchen HU (2012) Twelve - month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *Int J Methods Psychiatr Res*, 21:169-184.
- Kircanski K, Thompson RJ, Sorenson J, Sherdell L, Gotlib IH (2017) The everyday dynamics of rumination and worry: precipitant events and affective consequences. *Cogn Emot*, 1-13.
- Kircanski K, Thompson RJ, Sorenson J, Sherdell L, Gotlib IH (2015) Rumination and worry in Daily life: examining the naturalistic validity of theoretical constructs. *Clinical Psychological Science*, 3: 926-939.

- Knappe S, Hoyer J (2014) Clinical assessment of anxiety disorders. In *The Wiley Handbook of Anxiety Disorders* (Eds P Emmelkamp, T Ehring):643-691. West Sussex, Wiley.
- Larson, Csikszentmihalyi M (2014) The experience sampling method. In *Flow and The Foundations of Positive Psychology* (Ed M. Csikszentmihalyi):21-34). Dordrecht, Springer.
- Miron-Shatz T, Stone A, Kahneman D (2009) Memories of yesterday's emotions: Does the valence of experience affect the memory-experience gap? *Emotion*, 9:885-891.
- Margraf J, Taylor B, Ehlers A, Roth WT, Agras WS (1987) Panic attacks in the natural environment. *J Nerv Ment Dis*, 175:558-565.
- Moher D, Shamseer L, Clarke M, Ghersi D, Liberati A, Petticrew M et al. (2015) Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Syst Rev*, 4:1.
- Naragon-Gainey K, DeMarree KG (2017) Decentering attenuates the associations of negative affect and positive affect with psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 5:1027-1047.
- Pfaltz MC, Kolodyazhnyy V, Blechert J, Margraf J, Grossman P, Wilhelm FH (2015) Metabolic decoupling in daily life in patients with panic disorder and agoraphobia. *J Psychiatr Res*, 68:377-383.
- Purdon C, Rowa K, Antony MM (2007) Diary records of thought suppression by individuals with obsessive-compulsive disorder. *Behav Cogn Psychother*, 35:47-59.
- Ruscio AM, Gentes EL, Jones JD, Hallion LS, Coleman ES, Swendsen J (2015) Rumination predicts heightened responding to stressful life events in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *J Abnorm Psychol*, 124:17-26.
- Santangelo PS, Ebner-Priemer UW, Trull TJ (2013) Experience sampling methods in clinical psychology. In *The Oxford Handbook of Research Strategies for Clinical Psychology*, (Eds JS Comer, PC Kendall):188-210. New York, Oxford University Press.
- Solzbacher S, Böttger D, Memmesheimer M, Mussgay L, Rüdell H (2007) Improving tension regulation in patients with personality disorders, post-traumatic stress disorder and bulimia. In *Frontiers in Stepped eCare-eHealth Methods in Behavioural and Psychosomatic Medicine* (Eds MJ Sorbi, H Rüdell, M Bühring):111-119. Utrecht, University of Utrecht.
- Stiglmayr CE, Ebner - Priemer UW, Bretz J, Behm R, Mohse M, Lammers CH et al. (2008) Dissociative symptoms are positively related to stress in borderline personality disorder. *Acta Psychiatr Scand*, 117:139-147.
- Thompson RJ, Kircanski K, Gotlib IH (2016) The grass is not as green as you think: Affect evaluation in people with internalizing disorders. *J Affect Disord*, 203:233-240.
- Thielsch C, Ehring T, Nestler S, Wolters J, Kopei I, Rist F et al. (2015) Metacognitions, worry and sleep in everyday life: Studying bidirectional pathways using Ecological Momentary Assessment in GAD patients. *J Anxiety Disord*, 33:53-61.
- Tryon WW, Tryon GS, Kazlauskas T, Gruen W, Swanson JM (2006) Reducing hyperactivity with a feed-back actigraph: Initial findings. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 11:607-617.
- Walz LC, Nauta MH, Aan het Rot M (2014) Experience sampling and ecological momentary assessment for studying the daily lives of patients with anxiety disorders: A systematic review. *J Anxiety Disord*, 28:925-937.
- Vansteelandt K, Pieters G, Vandereycken W, Claes L, Probst M, Van Mechelen I (2004) Hyperactivity in anorexia nervosa: a case study using experience sampling methodology. *Eat Behav*, 5:67-74.
- Wittchen HU, Jacobi F (2005) Size and burden of mental disorders in Europe—a critical review and appraisal of 27 studies. *Eur Neuropsychopharmacol*, 15:357-376.

Yazarların Katkıları: Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

Authors Contributions: All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.