



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**KAYGI BELİRTİLERİNİ AÇIKLAMADA BAĞLANMA,
POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZENLEME VE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ
İLİŞKİYİ BÜTÜNLEYİCİ MODEL ARAYIŞI**

Begüm YÜKSEL

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2014

KAYGI BELİRTİLERİNİ AÇIKLAMADA BAĞLANMA, POZİTİF VE
NEGATİF DUYGU DÜZENLEME VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİYİ BÜTÜNLEYİCİ MODEL
ARAYIŞI

Begüm YÜKSEL

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2014

KABUL VE ONAY

Begüm YÜKSEL tarafından hazırlanan “Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı” başlıklı bu çalışma, 1 Temmuz 2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK (Başkan)



Prof. Dr. Elif BARIŞKIN (Danışman)



Doç. Dr. Saif ULUÇ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

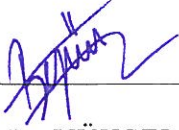
Prof. Dr. Yusuf ÇELİK

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

1 Temmuz 2014



Begüm YÜKSEL

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecinin her aşamasında bana yardımcı olan, emek veren, desteğini hep hissettiğim ve kendisinden çok şey öğrendiğim Prof. Dr. Elif BARIŞKIN'a teşekkür ederim.

Jürimde yer almayı kabul ettikleri ve önerileriyle hem tezime hem de akademik hayatıma katkı sağladıkları için Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK ve Doç. Dr. Sait ULUÇ'a teşekkür ederim.

Tüm akademik hayatım boyunca üzerimde emeği olan, eğitimime katkı sağlayan ve çalışmalarımda yardımcı olup kişisel gelişimime katkıda bulunan bütün öğretmenlerime teşekkür ederim.

Hem lisans ve yüksek lisans eğitimimde hem de tez sürecimde maddi destek sağlayarak akademik hayatıma önemli bir katkı sağlayan Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK)'na teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında olduğu gibi tez sürecinde de hep yanımda olan, desteklerini hiç esirgemeyen ve zor zamanların üstesinden gelmemi sağlayan annem Meral YÜKSEL, babam NİYAZİ YÜKSEL ve ablam Berna YÜKSEL'e teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında yanımda olacaklarını düşündüğüm, sevincimi, üzüntümü, her anımı paylaştığım Sezin YILMAZER, Tuğra Nazlı AKARSU ve Yasemin SANDIKÇI'ya ve ikinci ailem olarak gördüğüm, beni hem sıcacık yuvalarında sık sık misafir eden hem de manevi olarak çok destekleyen Serhat SANDIKÇI ve Candan SANDIKÇI'ya teşekkür ederim.

Son olarak, hem tez sürecimde hem de hayatımın her alanında yanımda olan, aldığım kararları hayata geçirmemde destek kaynağım olarak gördüğüm ve bundan sonraki hayatımda da hep en özel yere sahip olacağına inandığım Hüseyin Ertan DÜZGÜN'e teşekkür ederim.

ÖZET

YÜKSEL, Begüm. *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2014.

Bu çalışma kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bütünleyici şekilde ele alan bir model oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu amaçla öncelikle Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek uyarlamasının yapıldığı bu ön çalışmanın örnekleme Hacettepe Üniversitesi ve Koç Üniversitesi'ne devam eden 232 öğrenciden oluşmuştur. Yapılan analizlerin bulguları ölçeğin "kendine-odaklı pozitif ruminasyon", "pozitif duyguda indirim" ve "duygu-odaklı pozitif ruminasyon" olmak üzere üç faktörden oluştuğunu ve Türk kültüründe klinik olmayan örneklemlerde araştırma amacıyla kullanılabilir düzeyde geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir. Ana çalışmanın örnekleme ise Hacettepe Üniversitesi'ne devam eden 1026 öğrenciden oluşmuştur ve katılımcılara Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği, Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği, Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Yapılan model testi sonucunda, depresyon belirtileri kontrol edildikten sonra, güvenli bağlanma değerindeki yükselmenin pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyon değerindeki artışı; güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin ise pozitif duyguda indirim düzeyindeki artışı yordadığı görülmüştür. Ayrıca, güvensiz bağlanma değerindeki yükselme belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı düzeylerindeki artışı da yordamaktadır. Duygu düzenleme becerileri açısından değerlendirildiğinde ise hem negatif duyguları azaltma hem de pozitif ruminasyon değişkenleri açısından duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek düzeylerde olması belirsizliğe tahammülsüzlük değerinde artışı yordarken, kaygı düzeyinde ise düşüşü yordamaktadır. Pozitif duyguda indirim değişkenindeki artış ise hem belirsizliğe tahammülsüzlük hem de kaygı düzeyinde artışı yordamaktadır. Son olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük değerindeki yükselmenin ise kaygı düzeyindeki artışı yordadığı görülmüştür. Araştırmanın bulguları

ilgili literatürün ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler:

Bağlanma, Pozitif Duygu Düzenleme, Negatif Duygu Düzenleme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı

ABSTRACT

YÜKSEL, Begüm. *Attachment, Positive and Negative Emotion Regulation, and Intolerance of Uncertainty in Anxiety: Searching for an Integrative Model*, Master's Thesis, Ankara, 2014.

The study aimed at searching for an integrative model in anxiety involving attachment, positive and negative emotion regulation and intolerance of uncertainty. For this purpose, reliability and validity of Turkish version of Reactions to Positive Affect Scale were examined in a preliminary study. The participants of this study included 232 university student from Hacettepe University and Koç University and they were given the Turkish version of Reactions to Positive Affect Scale. The factor analysis findings revealed three factors for the scale: self-focused positive rumination, dampening and emotion-focused positive rumination. Also, the findings showed that the reliability indices are satisfactory for non-clinical population in Turkey. When it comes to the main study, the participants included 1026 students from Hacettepe University and Adult Attachment Style Scale, Emotion Regulation Processes Scale, Responses to Positive Affect Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, State-Trait Anxiety Inventory and Beck Depression Inventory were administered to them. The findings of the model test revealed that the increase in secure attachment predicts the increases in positive emotion saving, negative emotion reducing and positive rumination. On the other hand, the increase in insecure attachment predicts the increase in dampening of positive emotions. The increase in insecure attachment also predicts the increase in intolerance of uncertainty and trait anxiety. In terms of emotion regulation abilities, the increases in both negative emotion reducing and positive rumination predict the increase in intolerance of uncertainty while they predict the decrease in trait anxiety. Moreover, the increase in dampening of positive emotions predicts the increase in both intolerance of uncertainty and trait anxiety. Lastly, the increase in intolerance of uncertainty predicts the increase in trait anxiety. The findings of the present study were discussed in the light of related literature.

Key Words:

Attachment, Positive Emotion Regulation, Negative Emotion Regulation, Intolerance of Uncertainty, Trait Anxiety

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
EKLER DİZİNİ	xiv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1.KAYGI.....	2
1.1.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Kavramlarının Açıklanması.....	2
1.1.2. Kaygı ve Depresyonun Üçlü Modeli.....	3
1.2. YETİŞKİNLERDEKİ BAĞLANMA BİÇİMLERİ.....	4
1.2.1. Bağlanma Kuramı.....	4
1.2.2. İçsel Çalışan Modeller.....	6
1.2.3. Bebeklerde Bağlanma	7
1.2.4. Yetişkinlerde Bağlanma	8
1.2.4.1. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli.....	8
1.2.4.2. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	9
1.2.4.3. Brennan, Clarck ve Shaver'in Temel Bağlanma Boyutları..	11
1.2.5. Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri ile Kaygı Arasındaki İlişki.....	12
1.3. DUYGU DÜZENLEMESİ.....	14
1.3.1. Duygu Düzenlemesi Kavramının Açıklanması.....	14
1.3.2. Çocuklukta Bağlanma ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişki.....	18
1.3.3. Yetişkinlerde Bağlanma ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişki...	20

1.3.4. Yetişkinlerde Duygu Düzenlemesi ile Kaygı Arasındaki İlişki.....	20
1.4. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK.....	22
1.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Açıklanması.....	22
1.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Bağlanma ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişki.....	23
1.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlükle Kaygı Arasındaki İlişki.....	24
1.5. DEPRESYON.....	26
1.5.1. Depresyon ve Bağlanma Arasındaki İlişki.....	26
1.5.2. Depresyon ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişki.....	27
1.5.3. Depresyon ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişki.....	28
1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI.....	29
BÖLÜM 2.....	33
ÖN ÇALIŞMA.....	33
2.1. GİRİŞ – ÖN ÇALIŞMA.....	33
2.2. YÖNTEM – ÖN ÇALIŞMA.....	34
2.2.1. Örneklem.....	34
2.2.2. Veri Toplama Araçları.....	36
2.2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	36
2.2.2.2. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği.....	36
2.2.3. İşlem.....	37
2.2.4. Verilerin Analizi.....	38
2.3. BULGULAR – ÖN ÇALIŞMA.....	38
2.3.1. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Faktör Analizi.....	38
2.3.2. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlik Analiz Sonuçları.....	40
2.3.3. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	41
2.4. TARTIŞMA – ÖN ÇALIŞMA.....	42
BÖLÜM 3.....	45
ANA ÇALIŞMA.....	45

3.1. GİRİŞ.....	45
3.2. YÖNTEM.....	46
3.2.1. Örneklem.....	46
3.2.2. Veri Toplama Araçları.....	48
3.2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	48
3.2.2.2. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ).....	49
3.2.2.3. Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği.....	50
3.2.2.4. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği.....	51
3.2.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ).....	51
3.2.2.6. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri.....	52
3.2.2.7. Beck Depresyon Envanteri.....	52
3.2.3. İşlem.....	53
3.2.4. Verilerin Analizi.....	53
3.3. BULGULAR.....	54
3.3.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	54
3.3.2. "Araştırma Modeli"nin Test Edilmesi ve Uyum İndekslerinin Değerlendirilmesi.....	57
3.3.3. Araştırma Modeli Değişkenlerinin Yordama Güçlerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	60
3.3.4. Araştırma Modelinin Yeniden Düzenlenmiş Versiyonunun Uyum İndekslerinin Değerlendirilmesi.....	63
3.3.5. Araştırma Modelinin Yeniden Düzenlenmiş Versiyonunda Değişkenlerin Yordama Güçlerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	66
3.3.6. Değişkenler Arasındaki İlişkilerdeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerin İncelenmesi.....	69
3.4. TARTIŞMA.....	73
3.4.1. Bağlanma ile Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	73
3.4.1.1. Bağlanma ile Negatif Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	74
3.4.1.2. Bağlanma ile Pozitif Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	74

3.4.2. Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ile Belirsizliğe	
Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	76
3.4.2.1. Negatif Duygu Düzenleme ile Belirsizliğe	
Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	77
3.4.2.2. Pozitif Duygu Düzenleme ile Belirsizliğe	
Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	80
3.4.3.3. Bağlanma ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki	
Doğrudan İlişkinin Tartışılması.....	82
3.4.3. Araştırma Değişkenleri ile Kaygı Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı	
İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	83
3.4.3.1. Bağlanma ile Kaygı Arasındaki Doğrudan İlişkinin	
Tartışılması.....	83
3.4.3.2. Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ile Kaygı	
Arasındaki Doğrudan İlişkilerin Tartışılması.....	85
3.4.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kaygı Arasındaki	
Doğrudan İlişkinin Tartışılması.....	86
3.4.3.4. Doğrudan İlişkilere Diğer Değişkenler Aracılığıyla Gelen	
Dolaylı Etkilerin Tartışılması.....	87
3.5. GENEL TARTIŞMA.....	87
3.6. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI.....	88
3.7. GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	89
3.8. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI.....	91
KAYNAKLAR.....	93
EKLER.....	103

TABLOLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1.1. Dörtlü Bağlanma Modeli	10
Tablo 1.2. Brennan ve ark. Tarafından Yeniden Düzenlenen Yetişkinlerdeki Dörtlü Bağlanma Modeli.....	11
Tablo 2.1. Ön Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri.....	35
Tablo 2.2. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Faktör Yapısı.....	39
Tablo 2.3. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'ne Ait Madde-Toplam Korelasyonları ve Cronbach Alfa Değerleri.....	40
Tablo 2.4. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Cinsiyete Göre Ortalama Puanları ve Bağımsız Gruplar için T-Testi Sonuçları.....	42
Tablo 3.1. Ana Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri.....	47
Tablo 3.2. Araştırma Değişkenlerine Ait Ortalama Puanlar ve Standart Sapma Değerleri.....	54
Tablo 3.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar.....	55
Tablo 3.4. Araştırma Modelinin Uyum İndeksleri Sonuçları.....	59
Tablo 3.5. Araştırma Modeli için Hipotez Testi Sonuçları.....	61
Tablo 3.6. Araştırma Modeli için Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları.....	62
Tablo 3.7. Araştırma Modelinin Yeniden Düzenlenmiş Versiyonunun Uyum İndeksleri Sonuçları.....	63
Tablo 3.8. Araştırma Modelinin Son Hali için Hipotez Testi Sonuçları.....	67
Tablo 3.9. Araştırma Modelinin Son Hali için Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları.....	66
Tablo 3.10. Araştırma Modelinin Son Hali için Standardize Edilmiş Toplam Etkiler.....	71
Tablo 3.11. Araştırma Modelinin Son Hali için Standardize Edilmiş Doğrudan Etkiler.....	71
Tablo 3.12. Araştırma Modelinin Son Hali için Standardize Edilmiş Dolaylı Etkiler.....	72

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1.1. Pozitif Duygular için "Genişlet ve İnşa Et" Teorisi.....	17
Şekil 1.2. Araştırma Modeli.....	32
Şekil 3.1. Araştırma Modelinin İlk Halinin AMOS Programındaki Görünümü....	58
Şekil 3.2. Araştırma Modelinin Son Halinin AMOS Programındaki Görünümü...	65

EKLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	103
Ek 2. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği.....	105
Ek 3. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ).....	107
Ek 4. Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği.....	109
Ek 5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	112
Ek 6. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri.....	114
Ek 7. Beck Depresyon Envanteri.....	117

BÖLÜM I

GİRİŞ

II. Dünya Savaşı'ndan önce psikoloji hem ruhsal rahatsızlıkları giderme hem de kişinin pozitif özelliklerini sürdürerek iyilik halini korumasını sağlama olarak iki yönlü bir amaç taşımaktaydı (Wood ve Tarrier, 2010). Bununla birlikte, savaşın yarattığı acılar ve yıkımlar psikologları öncelikli olarak kişilerde savaş sebebiyle oluşan ruhsal sıkıntıları giderme yoluna teşvik etmiş; ruhsal rahatsızlıkları giderme psikolojinin tek odağı gibi yansımıştır (Wood ve Tarrier, 2010). Psikolojinin tek yönlü amaç taşıyan bir yapıya dönüşmesine tepki olarak ise yaşamın pozitif yanlarının tekrardan psikolojinin araştırma ajandasına girmesini hedefleyerek psikolojinin iki yönlü odağındaki dengeyi tekrar kurmayı amaçlayan pozitif psikoloji hareketi gelişmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bununla birlikte, pozitif psikoloji hareketi daha çok kişilerin pozitif özelliklerini geliştirmeye odaklanmış ve negatif özellikleri çalışma kısmını ihmal etmiştir (Held, 2002; Kowalsky, 2002; Norem ve Chang, 2002). Tam bu noktada, pozitif klinik psikoloji, araştırma ve pratik uygulama yapılan her alanda pozitif ve negatif işlevselliği birlikte ele alan ve eşit düzeyde ağırlık veren bir yapı yansıtılması gerektiğini öne sürerek yeni bir bakış açısı getirmiştir. Pozitif klinik psikoloji kişinin ruh sağlığının pozitif ve negatif özellikleri arasındaki karşılıklı bağlılığa odaklı olduğunu ve ruhsal rahatsızlıkların anlaşılması ve tedavisi için yaşamın pozitif ve negatif yanlarına eşit ağırlık verilmesi gerektiğini vurgular (Wood ve Tarrier, 2010). Literatürde böyle bir bilgi birikimi açısından yeterli çalışma yoktur ve araştırılması gereken çok fazla alan vardır. Bu alanlardan biri de pozitif duygu düzenlemesinin kaygı belirtileriyle olan bağlantısıdır. Kaygı bağlanma, duygu düzenlemesi ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ayrı ayrı ilişkilidir. Bununla birlikte, bu değişkenler birlikte ele alındığında kaygı belirtilerini yordamada nasıl bir model oluşturdukları ile ilgili net bir bilgi yoktur. Ayrıca, duygu düzenlemesi ve kaygı arasındaki ilişkiyi açıklamaya odaklanan araştırmalar genel olarak negatif duygu düzenlemenin kaygı belirtileriyle olan bağıntıyı açıklamaya odaklanmış ve kaygının pozitif duygu düzenlemeyle olan ilişkisini ihmal etmişlerdir. Bu sebeple, bu tez kapsamında kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi

bütünleyici edici bir model arayışı üzerinde durulmuştur. Bu doğrultuda öncelikle kaygı, bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri tanıtılmış ve her bir değişkenin kaygı ile bağlantısını incelemek amacıyla literatür gözden geçirilmiştir. Ayrıca, kaygı ve depresyon belirtileri benzer yaşantılar ya da kişiye özel yapısal özelliklerle ortaya çıkabileceği için depresyon da kontrol değişkeni olarak değerlendirmeye alınmıştır. Daha sonra ise değişkenler arası ilişkinin test edileceği model tanıtılmış ve araştırmanın amacı ve soruları üzerinde durulmuştur.

1.1. KAYGI

1.1.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Kavramlarının Açıklanması

Kaygı kişilerde tehlike veya tehdit içeren durumlara karşı ortaya çıkan, gelecekle ilgili endişeleri içeren ve bedensel reaksiyonlarla da (kasların gerilmesi, terleme vb.) kendini belli eden hoş olmayan bir duygulanım durumu olarak tanımlanmıştır (Lewis, 1970). Daha sonraları ise, kaygının "durumluk" ve "sürekli" olmak üzere iki farklı kavramı içerdiği üzerinde durulmuştur (Spielberger, 1966, 1972). Sürekli kaygı kişinin kaygı düzeyi açısından genel yatkınlığına işaret eder. Dolayısıyla, kişisel bir özelliktir ve süreklilik içerir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan kişiler durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılamaya ve kaygı deneyimlemeye genel yapı olarak daha yatkındırlar (Spielberger, 1972). Durumluk kaygı ise, kişinin kaygı düzeyinde durumsal değişikliklere bağlı olarak meydana gelen geçici değişimleri yansıtır. Başka bir deyişle, stres veya tehlike içeren durum karşısında kişinin verdiği geçici duygusal tepkidir.

Görüldüğü gibi, durumluk ve sürekli kaygı duygulanım durumunun sürekliliği, kişinin genel yatkınlığını yansıtıp yansıtmaması, açısından birbirlerinden farklılaşmaktadırlar. Bununla birlikte, sürekli kaygı seviyesinin yüksek olması kişinin durumluk kaygıya olan yatkınlığının da daha yüksek olmasına etki edebilir. Sürekli kaygının, fiziksel bir tehlikeden ziyade özsaygıya yönelik psikolojik bir tehdit içeren durumlarda, durumluk kaygının yüksek seviyelerde oluşunu öngördüğü ileri sürülmüştür (Spielberger, 1972). Ayrıca, sürekli kaygının düşük seviyelerde olmasının özsaygının daha yüksek seviyelerde olması ve daha canlı ve dinç olma ile ilintili olduğu da düşünülmektedir

(Huang, Yang, Miao, Lu ve Zhu, 2012).

Bu kısımda durumluk ve sürekli kaygı kavramları tanıtılmış ve birbirleriyle nasıl bir ilişki içinde olduklarına değinilmiştir. Bir sonraki kısımda ise kaygı ve depresyonun üçlü modeli tanıtılacak ve kaygı ve depresyon arasındaki ilişki genel bir çerçeve içinde gösterilerek depresyonun tez kapsamında kontrol değişkeni olarak ele alınmasının kaygıyla olan ilişkisiyle bağlantılı gerekçeleri belirtilecektir. Depresyonun tez kapsamındaki diğer değişkenlerle olan özgül ilişkilerine ise o değişkenler tanıtıldıktan sonra yer verilecek ve kontrol değişkeni olarak ele alınmasının gerekçeleri detaylandırılacaktır.

1.1.2. Kaygı ve Depresyonun Üçlü Modeli

Clark ve Watson (1991) kaygı ve depresyon belirtilerinin hangi açılardan ilişkili olduklarını ve birbirlerinden nasıl daha iyi ayrıştırılabileceklerini incelemek amacıyla literatürü gözden geçirmişlerdir. Yapılan çalışmanın sonucunda ise kaygı ve depresyon belirtileri için üçlü bir model ortaya konmuştur: 1) genel sıkıntı ve bunaltıya bağlı belirtiler, 2) (depresyona özgü) yaşamdan ve yapılan aktivitelerden zevk/haz alamama, ve 3) (kaygıya özgü) bedensel gerilim ve uyarılmalar. Görüldüğü gibi, model kaygı ve depresyon belirtilerini üç alt gruba ayırmıştır. İlk gruptaki belirtiler ne kaygı ne de depresyona özgü olmayan fakat genel sıkıntı ve negatif duygulanım yansıtan belirtileri içerir. Kaygılı ve depresif duygulanımın yanında uykusuzluk, huzursuzluk, konsantrasyon problemleri gibi sorunlar da bu grupta yer alır. Dolayısıyla, bu grup hem kaygılı hem de depresif kişiler tarafından deneyimlenen belirtileri içerir. Başka bir deyişle, ilk grup, yani depresyon ya da kaygıya özgü olmayan belirtiler, kaygı ve depresyon ölçümleri arasındaki güçlü ilişkiden sorumlu olan gruptur. Modelde ilk grup dışındaki diğer iki grup ise kaygı ve depresyonun kendilerine has özelliklerini gösterir. Bir grup yaşamdan zevk alamama ve pozitif deneyimlerin yokluğu (enerji kaybı, aktivitelere olan ilginin kaybolması, hiçbir şeyden keyif alamama vb.) gibi depresyona özgü belirtileri içerirken, diğer grup ise bedensel gerginlik ve uyarılmalarla ilişkili (baş dönmesi, ağızda kuruma, titreme vb.) kaygıya özgü belirtileri kapsar.

Clark ve Watson (1991) tarafından ortaya koyulan bu model kaygı ve depresyon belirtilerinin sınıflandırılması için genel bir çerçeve çizmiştir. İlk grup kaygı ve depresyon ölçümleri arasındaki güçlü bağı açıklarken, diğer iki grup ise bu iki ruhsal rahatsızlık sınıfının birbirlerinden nasıl ayrıştırılabileceği konusunda yön verir. Kaygı ve depresyon belirtileri için bu model tarafından sunulan üç faktörlü yapı başka çalışmaların bulgularıyla da desteklemiştir (Watson, Clark, Weber, Assenheimer, Strauss ve McCormick, 1995; Watson, Weber, Assenheimer, Clark, Strauss ve McCormick, 1995; Cook, Orvaschel, Simco, Hersen ve Joiner, 2004).

Kaygı ve depresyon belirtileri için ortaya konan ve başka çalışmalarla da üçlü faktör yapısı desteklenen bu model depresyon değişkeninin bu tez kapsamında kontrol değişkeni olarak alınması için genel bir kaynak olmuştur diyebiliriz. Kaygı ve depresyonun ortak belirtileri ölçümleri arasında güçlü bir bağ oluşturabilmektedir. Dolayısıyla, kaygıyı açıklamak için oluşturulacak bir modelin depresyon belirtileri kontrol edildikten sonraki yapısını gözlemlemek bu modelin kaygı belirtilerine özgü oluşu ve depresyon belirtilerinden ayrışması açısından önem taşımaktadır.

Bu kısma kadar durumluk ve sürekli kaygı kavramları tanıtılmış ve kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişki gösterilerek depresyonun tez kapsamında kontrol değişkeni olarak ele alınmasının genel gerekçeleri belirtilmiştir. Sıradaki bölümde ise kaygıyı açıklamada başvuru alan değişkenlerin ilki olan bağlanma tanıtılacak ve bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla literatür gözden geçirilecektir.

1.2. YETİŞKİNLERDEKİ BAĞLANMA BİÇİMLERİ

1.2.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma, kişilerin kendileri için önemli gördükleri diğerlerine karşı geliştirdikleri duygusal bağları yansıtır (Bowlby, 1969/1982, 1973). Bağlanma kuramının zeminindeki en önemli vurgu ise bağlanma davranışının biyolojik temelli olmasıdır (Bowlby, 1969/1982). Bebekler yaşamlarını sürdürebilmek için onları koruyacak ve bakım sağlayacak bir bağlanma figürüne ihtiyaç duyarlar. Dolayısıyla, bağlanma davranışları

çocuğun bakım verenleriyle olan yakınlığının korunmasına hizmet eder ve bu davranışların beklenen sonucu çocuğun bağlanma figürüne, genellikle anneye, olan yakınlığını artırmasıdır. Gülme, seslenme vb. bağlanma davranışları annenin dikkatini çocukla olan etkileşimine çekerek anneyi çocuğa yaklaştırırken; ağlama vb. bağlanma davranışları ise anneyi bu davranışı sonlandırmak için çocuğun yanına çeker. Bağlanma davranışlarının diğer bir kısmı ise çocuğun anneye yaklaşması ve onun peşinde dolanması gibi çocuğun anneye etkin bir şekilde yaklaşmasını içerir. Dolayısıyla, her koşulda, bağlanma davranışının sonucu hayatta kalmak için ihtiyaç duyulan ve bağlanma figürü haline gelen bakım verenle olan yakınlığı artırmayla bağlantılıdır.

Bowlby'ye göre genetik seleksiyon bağlanma davranışlarını kayırır çünkü bu davranışlar anne ve çocuğun yakınlığını artırır ve dolayısıyla, korunmayı sağlayarak hayatta kalmayı daha olası kılar (1969/1982). Çocuğun hayatta kalması için gereken şartlar (beslenme, çevreyi öğrenme, sosyal etkileşim vb.) ancak ona koruma ve bakım sağlayabilecek bir yetişkinin yakınında olmasıyla sağlanabilir. Dolayısıyla, evrimsel adaptasyon açısından ele alındığında çocuğun biyolojik olarak anneye yakın olmaya yatkın olması hayatta kalma şansını artırır. Bu biyolojik koruma işlevinden dolayı da, Bowlby, çocukların özellikle stresli zamanlarda anneye yaklaşmaya özellikle yatkın olduğunu da vurgulamıştır. Bebekler bağlanma figürleriyle yakınlıklarını korumaya çalışırlar, uzaklaştığı zaman onu arar ve yakınlığı tekrar sağlayamazlarsa kaygı yaşarlar. Bağlanma figürü çevreyi keşfetme aşamasında ihtiyaç duyulduğunda geri dönülebilecek ve halihazırda sığınılabilir "güvenli üs" işlevi görür ve bebeğin gelişmesine katkıda bulunur. Daha genel anlamda ise bağlanma davranışları bir amaca ulaşma yolunda ilerlerken çevresel değişikliklere esnek bir şekilde yanıt verebilmeyi imkanı kılar. Dolayısıyla, bu bağlamda değerlendirildiğinde, bağlanma insanlar için gelişmesi gereken olgunlaşmamış yanlarını işaret etmez; aksine sağlıklı bir kişilik gelişiminin göstergesidir.

Görüldüğü gibi, Bowlby bağlanma kuramıyla ilgili temel görüşleri ortaya koymuş ve bağlanma davranışları sisteminin temel işlevinin hayatta kalmak için ihtiyaç duyulan bakım verenle olan yakınlığın devamlılığını sağlamak olduğunu öne sürmüştür. Dolayısıyla, bağlanma davranışlarının biyolojik temeli üzerinde durmuş ve evrimsel

adaptasyon açısından önemine dikkat çekmiştir. Bununla birlikte, Bowlby, bu görüşlerine ek olarak bağlanma davranışları sisteminin bilişsel bileşenlerini de vurgulamıştır. Bir sonraki kısımda içsel çalışan modeller olarak tanımlanan bu bilişsel bileşenler üzerinde durulacak ve kurama nasıl bir katkı sağladıkları gösterilecektir.

1.2.2. İçsel Çalışan Modeller

Bowlby, bağlanma davranışları sisteminin bilişsel bileşenlerine de dikkat çekmiştir (1969/1982). Bağlanma davranışları sistemi dahilinde çocuk bağlanma figürüne, benliğe ve çevreye ait zihinsel temsiller oluşturur. Bu temsillerin oluşumundaki en büyük rolü ise kişinin bağlanma figürüyle olan deneyimleri (bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olması, devamlı olarak bakım sağlayıp sağlayamaması vb.) üstlenir. Bowlby bu temsilleri içsel çalışan modeller olarak adlandırır ve bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve yanıt verebilirliği hakkında çocuğun oluşturduğu beklentilerin modellerin temelini oluşturduğunu söyler. Çocuk belirli bir kişiye belirli bir durumda hangi bağlanma davranışını sergilemesi gerektiği konusundaki kararlarını bu modellere dayandırır. Bu modeller çocuk büyüdükçe büyük oranda aynı kalır ve yetişkinliğe kadar taşınır. İçsel çalışan modeller kişiye gelecekle ilgili tahminlerde bulunup plan yapabilme imkanı sağlar. Bu modeller kişinin gelecekteki ilişkilerindeki beklentileri, algıları ve davranışlarına da rehberlik eder.

Dolayısıyla, yaşamın erken dönemlerinde birincil bakım verenle kurulan ilişkiler kişinin seilmeye değer olup olmadığı ve yeterliklerini içeren "benlik modeli" ve diğerlerinin güvenilirliği, halihazırda ulaşılabilirliği ve yanıt verebilirliği hakkındaki beklentilerini içeren "başkaları modeli"nin oluşmasına katkıda bulunan temel faktördür. Çocuklukta oluşan bu modeller yetişkinliğe giden yolda da büyük oranda kalıcıdır (Bowlby, 1988).

Özet olarak, çocuklukta birincil bakım verenle olan deneyimlerle temelleri atılan ve benliğe ve başkalarına dair beklentileri içeren içsel çalışan modeller bağlanma davranışları sisteminin temel bilişsel bileşenleridir. Bu bileşenlerin bağlanma kuramına katkısı ise çocuklukta oluşturulan zihinsel temsillerin yetişkinlikte de büyük oranda aynı kaldığına işaret etmesi ve dolayısıyla, bağlanmanın kişilik gelişimi üzerinde süregelen

bir etkisi olduğunu göstermesidir. Zihinsel modeller yaşamın erken dönemlerinde kurulan bağlanmaya dayalı olarak oluşsa da kişinin yaşamı üzerinde devamlılığı olan bir etki göstererek kişinin gelecekle ilgili planlarına, gelecekteki ilişkilerindeki beklentileri ve davranışlarına rehberlik eder.

İlk iki kısımda bağlanma kuramı ve bağlanma davranışları sistemiyle ilgili genel bilgiler verilmiştir. Sıradaki bölümlerde ise bebeklerde ve yetişkinlerde görülen bağlanma biçimleri üzerinde durulacak ve yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri üzerine öne sürülen farklı görüşler tartışılacaktır.

1.2.3. Bebeklerde Bağlanma

Bağlanma kuramından yola çıkarak bebeklerin anneleriyle kurduğu üç çeşit bağlanma biçimi gösterilmiştir (Ainsworth, Bleher, Waters ve Wall, 1978). Güvenli bağlanma kuran bebeklerin bağlanma ve çevreyi keşfetme davranışları uyum içindedir. Birincil bakım verenin varlığında çevreyi keşfe başlar, hatta oyunlarını onunla paylaşabilirler. Bunu yaparken de daimi bir onay arayışında olmazlar. Dolayısıyla, güvenli bağlanması olan bebeklerde bakım veren kişi çevreyi keşfetmek için yanından uzaklaşılabilir ve sıkıntı yaşadığında ise bebekle iletişim kurup onu rahatlatacak güvenli bir üs olarak işlev görür. Kaçınmacı bağlanma kuran bebekler ise bakım veren kişiyi onlara konfor sağlayan kişi olarak pek kullanmazlar. Bakım verenlerinden onlara konfor sağlamasını beklemez ve olumsuz deneyimlerini kendi başlarına halletmeye çalışırlar. Son olarak, kaygılı/kararsız bağlanma kuran bebekler ise bakım verenlerinden konfor bekleme konusunda tutarsızlık yaşarlar çünkü bakım verenlerin ulaşılabilir olup olmadığı konusunda tereddüt yaşamaktadırlar.

Görüldüğü gibi, bebeklikte güvenli, kaçınmacı ve kaygılı/kararsız olmak üzere üç çeşit bağlanma biçimi gösterilmiştir. Bebeklikte geliştirilen bağlanma biçiminin ergenlik ve yetişkinlikte de devamlılık göstermesi ise bağlanma kuramının temel varsayımlarından biridir ve bu durum araştırmacıları yetişkinlerin de bebeklikteki bağlanma biçimlerine benzer olarak gruplara ayrılıp ayrılamayacağını incelemeye yöneltmiştir. Bu doğrultuda, sıradaki kısımda, yetişkinlerdeki bağlanma biçimlerini inceleyen önemli çalışmalar

sırasıyla tanıtılacak ve öne sürülen modellerin benzerlikleri ve farklılıkları üzerinde durulacaktır.

1.2.4. Yetişkinlerde Bağlanma

1.2.4.1. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli

Yetişkin ilişkilerini bağlanma kuramı bağlamında inceleyen önemli çalışmalardan biri Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar romantik ilişkilerin de bir bağlanma süreci olarak kavramsallaştırılabileceğini öne sürmüş ve yaşamın erken dönemlerindeki deneyimlerin süregelen etkilerini baz alarak bebeklik için tanımlanan bağlanma biçimlerinin (Ainsworth ve ark., 1978) yetişkin romantik ilişkileri için de tanımlanabileceğini savunmuşlardır. Bu doğrultuda yaptıkları çalışmanın bulguları ise, bekledikleri gibi, bebeklikteki üç çeşit bağlanma biçiminin yetişkinlere de uyarlanabilir olduğunu göstermiş ve dolayısıyla, yetişkinler için üçlü bağlanma modelini ortaya koymuştur. Bebekliklerinde ebeveynleriyle yakın ve sevgi dolu ilişki kuranlar yetişkinlikte de güvenli bağlanma sergileyen grubu oluştururken; bebekliklerinde reddedici, kaçınan ilişkiler kuranlar yetişkinlikte de kaçınmacı bağlanma biçimi grubuna dahil olan kişiler olmuşlardır. Son olarak, bebekliklerinde ebeveynlerinden bazen sevgi dolu bazense reddedici tavır gören kişilerin ise yetişkinlikte de kaygılı/kararsız bağlanma grubuna dahil olduğu görülmüştür.

Hazan ve Shaver'in (1987) çalışması bebeklikteki bağlanma biçimleriyle yakın ilişkilerdeki bağlanma biçimleri arasında bağ kurulabileceğini göstermesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca, bu yeni bulgular ilişkilerle ilgilenen diğer araştırmacıların da ilgisini çekmiş ve bu alanda yapılan çalışmaların artmasına da katkı sağlamıştır. Feeney ve Noller (1990) tarafından yapılan bir çalışmada, Hazan ve Shaver'in (1987) bulgularını destekleyecek şekilde, güvenli bağlanma sergileyen kişilerin erken dönem yaşantılarını pozitif tanımlamaya ve diğerlerini güvenilir görmeye yatkın oldukları görülmüştür. Kaygılı/kararsız bağlanma sergileyen gruptaki kişiler erken dönem deneyimlerinde babalarından yeterli destek göremediklerini yansıtmış ve ilişkilerinde ise karşılıklı bağlılık istediklerini dile getirmişlerdir. Son olarak, kaçınmacı bağlanma

sergileyen grupta yer alan kişiler ise çocukluklarında anneden ayrı/uzak kaldıklarını bildirmiş ve diğerlerine karşı güvensizlik duyduklarını belirtmişlerdir. Başka bir çalışma da (Feeney ve Noller, 1991) ise kişilerin bağlanma biçimleri yine üçlü bağlanma modeline göre belirlenmiş ve bağlanma biçimleri ile kişilerinin ilişkileri hakkında verdiği sözel betimlemeler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulguları bağlanma gruplarının sözel betimlemelerin içeriğine göre açık bir şekilde farklılaştığını göstermiş ve böylelikle üçlü bağlanma modelinin ilişkisel deneyimlerle de uyumlu olduğunu yansıtmıştır. Dolayısıyla, bu çalışmalarla, hem üçlü bağlanma modeli hem de bağlanma teorisinin yetişkin romantik ilişkileri için de kullanılabileceği görüşü desteklenmiştir.

Hazan ve Shaver (1987) tarafından sunulan üçlü bağlanma modeli bebeklikteki bağlanma biçimleriyle kavramsal bir bağ kurması ve erken dönem deneyimlerinin yetişkinlik üzerindeki kalıcı etkilerini göstermesi açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte, yetişkinlerin bağlanma biçimlerini dört grup olarak açıklayan iki önemli model daha bulunmaktadır. Bu bağlamda, sıradaki iki bölümde bu dördü bağlanma modelleri tanıtılacak ve modeller arasındaki benzerlik ve farklılıklar tartışılacaktır.

1.2.4.2. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise Bowlby'nin bağlanma biçimlerinin benlik ve başkaları ile ilgili içsel çalışan modelleri yansıttığı görüşünden yola çıkmış ve yetişkinlerde dört bağlanma biçimi olduğunu öne sürerek “Dörtlü Bağlanma Modeli”ni ortaya koymuşlardır. Bu modele göre bağlanma biçimi “benlik modeli” ve “başkaları modeli” olmak üzere iki boyut üzerinde şekillenen bir yapıya sahiptir. Her bir boyut (hem benlik hem de başkaları boyutu) ise olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılır. Dolayısıyla, kişinin hem benlik modeli (kendini sevmeye, onaylanmaya değerli görüp görmediği) hem de başkaları modeli (başkalarını güvenilir ve ulaşılabilir görmesi ya da zıt olarak güvenilmez ve reddedici olarak algılaması) iki kutuplu düşünüldüğünde ortaya dördü bir kavramsallaştırma çıkar. Bu modele göre bir kişinin hem benlik hem de başkaları modeli olumluysa o kişi güvenli bağlanma geliştirmiştir. Olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli saplantılı bağlanma biçimini yansıtırken, olumlu benlik

olumsuz başkaları modeli kayıtsız-kaçınmacı bağlanma biçimini tanımlar. Son olarak ise, hem benlik hem de başkaları modeli olumsuzsa o kişinin bağlanma biçimi korkulu-kaçınmacı olarak nitelendirilir (Bkz. Tablo 1.1).

Tablo 1.1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

		Benlik Modeli	
		Olumlu	Olumsuz
Başkaları Modeli	Olumlu	GÜVENLİ	SAPLANTILI
	Olumsuz	KAYITSIZ- KAÇINMACI	KORKULU-KAÇINMACI

Görüldüğü gibi, Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma biçimlerini Hazan ve Shaver (1987) gibi erken dönem yaşantısındaki bağlanmanın süregelen bir yansıması olarak değil, iki boyut (benlik ve başkaları modelleri) üzerinde şekillenen dörtlü bir yapıyla göstermiştir. Bu dörtlü bağlanma modeli de kaçınmacı bağlanma biçiminin kayıtsız-kaçınmacı ve korkulu-kaçınmacı olarak iki farklı grupta ele alınması bakımından Hazan ve Shaver'in (1987) üçlü bağlanma modelinden farklılaşmaktadır.

Hazan ve Shaver'in (1987) üçlü bağlanma modeli ile Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dörtlü bağlanma modeli arasında anlamlı ilişkiler de bulunmuştur (Brennan, Shaver ve Tobey, 1991). Güvenli bağlanma sergileyen gruplar birbiriyle eşleşirken; dörtlü bağlanma grubundaki saplantılı bağlanma biçimi üçlü modeldeki kaygılı/kararsız grupla, korkulu-kaçınmacı bağlanma biçimi ise üçlü modeldeki kaçınmacı grupla eşleşmiştir. Bununla birlikte, kayıtsız-kaçınmacı bağlanma biçimi sergileyen grup için tam bir eşleşme görülmemiştir.

Yetişkin bağlanma biçimlerini Bartholomew ve Horowitz'in (1991) kullandığı boyutlardan farklı iki boyut üzerinden (kaygı ve kaçınma) dörtlü gruplama olarak ortaya koyan bir çalışma ise Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından yapılmıştır. Sıradaki bölümde bu çalışma tanıtılacak ve Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dörtlü bağlanma modelinin Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından yeniden düzenlenmiş formu gösterilecektir.

1.2.4.3. Brennan, Clark ve Shaver'in Temel Bağlanma Boyutları

Brennan, Clark ve Shaver (1998) ise sıklıkla kullanılan bağlanma ölçeklerinin maddelerini geniş bir örnekleme uygulamış ve maddelere faktör analizi yapmışlardır. Bu çalışmanın sonunda ise ilişkilerin kaygı (yakın ilişki kurmaya yönelik kaygı, reddedilmekten ve terk edilmekten korkma) ve kaçınma (yakınlıktan kaçınma, yakınlık ve bağlılıktan korkma) olmak üzere iki boyutu olduğunu ileri sürmüş ve kaygı ve kaçınma boyutlarına göre dört yetişkin bağlanma biçimi ortaya koymuşlardır. Kaygı ve kaçınması düşük düzeyde olan kişiler güvenli, yüksek düzeydekiler korkulu, kaygı düzeyi yüksek kaçınma düzeyinin düşük olduğu bireyler saplantılı ve kaygı düzeyi düşük kaçınma düzeyi yüksek olan bireyler ise kayıtsız bağlanma biçimiyle tanımlanmıştır (Bkz. Tablo 1.2).

Tablo 1.2. Brennan ve ark. (1998) Tarafından Yeniden Düzenlenen Yetişkinlerdeki Dörtlü Bağlanma Modeli

		Kaçınma (Başkaları Modeli)	
		Düşük (Olumlu)	Yüksek (Olumsuz)
Kaygı (Benlik Modeli)	Düşük (Olumlu)	GÜVENLİ	KAYITSIZ
	Yüksek (Olumsuz)	SAPLANTILI	KORKULU

Görüldüğü gibi, literatürde yetişkin bağlama biçimlerini açıklayan farklı modeller bulunmaktadır. Bu modelleri baz alarak kişilerin bağlanma biçimlerini tespit eden birçok ölçüm aracı da geliştirilmiştir. Bu tez kapsamında ise, kişilerin bağlanma biçimleri, Mikulincer, Florian ve Tolmacz (1990) tarafından Hazan ve Shaver'in (1987) üçlü bağlanma modeli baz alınarak oluşturulmuş ve yetişkin bağlanma biçimlerini sadece romantik ilişkiler bazında değil, yakın ilişkilerin birçok yönünü kapsayacak şekilde ele alan bir ölçekle belirlenmiştir.

Bu kısma kadar literatür bağlanma için gözden geçirilmiş ve bağlanma kuramı ve bebeklerdeki ve yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri tanıtılmıştır. Sıradaki bölümde ise literatür bağlanma ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi tanımlamak ve bu ilişkide rol oynayabilecek olası değişkenleri saptamak için gözden geçirilecektir.

1.2.5. Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri ile Kaygı Arasındaki İlişki

Bağlanma kuramı, bağlanma tarihçesinin kişinin dış dünyayla olan ilişkilerini tahmin etme ve düzenlemesinde ne kadar önemli bir role sahip olduğuna dikkat çeker. Dolayısıyla, kişinin sahip olduğu bağlanma biçimi ile dış dünya ile sağlıklı bir etkileşim kurup kuramaması ve bu etkileşimin doğasındaki kaygı düzeyi arasında bağlantı vardır. Yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar gözden geçirildiğinde güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerin hem kaygıya olan hassasiyetlerinin hem de kaygı düzeylerinin korkulu ve saplantılı bağlanma sergileyenlere göre daha düşük olduğu görülmüştür (Watt, McWilliams ve Campbell, 2005; Dilmaç, Hamarta ve Arslan, 2009). Güvensiz bağlanma biçimine sahip kişilerin güvenli bağlanma sergileyenlere göre kaygı ve depresyon belirti düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren de birçok çalışma vardır (Bifulco, Moran, Ball ve Bernazzani, 2002; Ceyhan, 2006; Mikulincer ve Sheffi, 2000; Simonelli, Ray ve Pincus, 2004).

Görüldüğü gibi, bağlanma biçimleri ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar tutarlı sonuçlar vermiştir. Bununla birlikte, bebek-bakım veren arasındaki bağlanma biçimlerindeki farklar herhangi bir sonuçla doğrudan olarak ilişkilendirilemeyeceği gibi

hiçbir sonuçtan da etkisi tam olarak çıkartılamaz çünkü bu farklılıklar sonuçlarla sadece olasılıklar ve karmaşık gelişimsel sistemler ve süreçler dahilinde ilişkilidir (Sroufe, 2005). Dolayısıyla, erken bağlanma ve psikolojik gelişim arasındaki ilişkide bağlanmanın daha sonraki sonuçlara olan doğrudan ve dolaylı etkilerini inceleyecek ve bu ilişkiye müdahale eden süreçleri tespit edecek araştırmalara gereksinim vardır (Thompson, 2008).

Yakın dönemdeki çalışmalar bu bilgiyi temel alarak bağlanma biçimleri ve kaygı arasındaki ilişkinin de karmaşık bir yapısı olabileceği üzerine odaklanmış ve bu ilişkide rol alabilecek değişkenler incelenmeye başlanmıştır. Marganska, Gallagher ve Miranda (2013) tarafından yakın bir zamanda yayınlanan çalışmanın bulgularına göre, daha önceki çalışmaların bulgularıyla tutarlı olarak, güvenli bağlanma düşük seviyedeki depresyon ve genellenmiş kaygı bozukluğu belirtileriyle ve duygu düzenlemede sıkıntı yaşamama ile ilintilidir. Güvensiz bağlanma ise tam tersi olarak yüksek seviyedeki depresyon ve genellenmiş kaygı bozukluğu belirtileriyle ve duygu düzenlemeyi etkili bir şekilde yapamama ile bağlantılıdır. Ayrıca, araştırmanın sonuçlarına göre duygu düzenlemeyi etkili olarak yapabilme becerisine sahip olmama, negatif duyguların kabul edilmemesi ve dürtüsel davranışları kontrol edememe bağlanma biçimleri ve kaygı arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol oynamaktadır. Genel olarak, bir sonraki bölümde de aktarılacağı gibi, bağlanma biçimi kişilerin duygu düzenleme becerilerinin farklılaşmasıyla; belirli duygu düzenleme stratejilerinin sürekli kullanımı ise kişilerin kaygı düzeyleri ile ilişkilidir. Bununla birlikte, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin bağlanma ve kaygı arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığı net bir şekilde bilinmemektedir. Bu noktada, bu çalışma bağlanma biçimleri ve kaygı arasındaki ilişkinin çözümlenmesinde yeni bir adım atmış ve bağlanma biçiminin duygu düzenleme becerilerini etkileme yoluyla kaygıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir.

Görüldüğü gibi, bağlanma biçimleri ve kaygı arasındaki ilişkinin diğer olası değişkenlerin de etkileri göz önünde bulundurularak çalışılması aradaki ilişkinin netleştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, bu tez kapsamında ise, kaygıyla ilişkili olduğu bilinen duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin bağlanma ve kaygı arasındaki ilişkide nasıl bir role sahip olduklarını

ayrıntılı bir şekilde incelemek ve literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır. Ayrıca, duygu düzenleme hem negatif hem de pozitif duygu düzenleme olarak iki kollu olarak ele alınmış ve duygu düzenleme becerileri birlikte değerlendirildiğinde bağlanma ve kaygı arasındaki ilişkideki rolünün farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Bu kısma kadar literatür kaygı ve ondan sonra da bağlanma ve bağlanma ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi tanımlamak için gözden geçirilmiştir. Bir sonraki kısımda ise duygu düzenlemesi ele alınacak ve literatür pozitif ve negatif duygu düzenleme ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi saptamak için gözden geçirilecektir.

1.3. DUYGU DÜZENLEMESİ

1.3.1. Duygu Düzenlemesi Kavramının Açıklanması

Duygu düzenlemesi, kişilerin harekete geçen duygularının şiddetinin süresini ve ifadesini nasıl değiştirebileceğini yansıtan kavramdır (Cole, Martin ve Dennis, 2004; Thompson, 1994). Duygu düzenleme kuramları da düzenleme yoluyla kişilerin duygularını koruma, artırma ya da azaltma yoluna gidebileceğini öne sürerler (Gross, 1998). Duygu düzenleme bilinçli ya da bilinçdışı ve çaba gerektiren ya da gerektirmeyen bir süreç olabilir. Ayrıca, kişinin kendi içinde ya da kişilerarası boyutta yaptığı bir düzenlemeyi de yansıtabilir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme ile ilgili araştırmalara sıkça rehberlik eden model Gross'un (1998) duygu düzenleme süreçlerini duygu oluşumu bağlamında tanımlayan ve konumlayan modelidir. Bu modelde duygu düzenlemenin beş süreci tanımlanır: 1) ortam/konum seçimi, 2) ortamı/konumu değiştirme, 3) dikkatin yayılması/yön değiştirmesi, 4) bilişsel değişim ve 5) tepki değiştirme. İlk olarak, ortam/konum seçimi, kişinin duygusal deneyimlerini gireceği ve girmekten sakınacağı ortamları belirleyerek düzenlemesini içerir (örn; tartışmalı olduğun biriyle karşılaşmamak için partiye gitmek yerine evde kalmak ya da kötü bir anının olduğu bir mekana gitmekten sakınmak). Ortamı/konumu değiştirme ise kişilerin girmeyi seçtikleri ortamlarda, ortamın duygusal yapısını değiştirmek için, yapabilecekleri değişiklikleri yansıtır (örn; gideceğin mekana bir

arkadaşla gitmek ya da belirli bir tarzda giyinerek gitmek). Bir diğer süreç, dikkatin yayılması/yön değiştirmesi, kişinin ortamın duygusal yapısını değiştirmek için dikkatini nasıl yönlendireceğini, ortamın hangi özelliklerine odaklanacağını belirlemesidir (örn; kişinin film izlerken korkunç bir sahneyle karşılaştığında gözlerini kapaması). Bilişsel değişim süreci ise kişinin olaylara yüklediği anlamları seçerek olayın duygusal anlamdaki etkisini değiştirmesi ve bu yolla duygularını düzenlemesini yansıtır (örn; maç kaybeden bir sporcunun sonucu kendi kapasitesinin yetersiz olması yerine hava şartlarına bağlaması). Son olarak, tepki değiştirme süreci ise kişinin ortaya çıkan duyguya vereceği tepkiyi (yatkınlığı olan tepkiyi) değiştirerek duygularını düzenlemesini kapsar. Dolayısıyla, kişi yatkınlığı olan tepkinin dışavurumsal olarak ortaya çıktığı süreç üzerinde etki sahibi olmaya çalışır (örn; sunum yaparken tedirginliğini gizleme ve dinleyicilere yansıtmama).

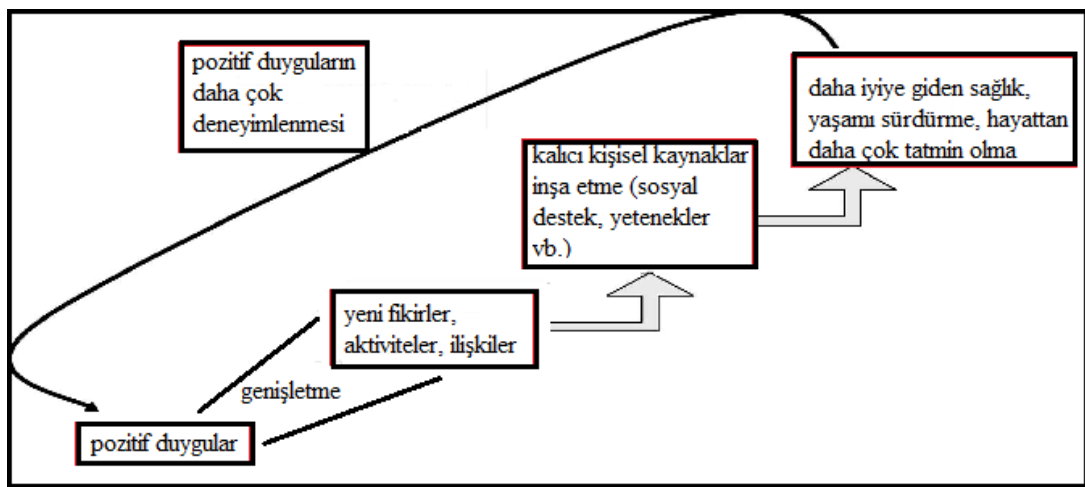
Gross'un (1998) modelinde ilk dört süreç duygunun ortaya çıkışını etkileyen faktörleri düzenlemeyi, sonuncusu ise açığa çıkan duygunun düzenlenmesini hedeflemektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bununla birlikte, modeldeki süreçlerin duygu oluşumundaki öncelik-sonralık safhaları duygu oluşumunun süregelen süreci içinde ele alınmalı, olayın öncesinde ya da olay anında oluşuna göre sınıflandırılmamalıdır. Örneğin, bilişsel değişim stratejisinin kişi tarafından yaklaşan sınavın yarattığı kaygıyı düzenlemek için kullanıldığını ele alalım. Kişi sınavdan bir gece önce, kaygısını azaltma çabasıyla, sınavdan alacağı notun uzun dönemdeki amaçları için etkisinin aslında o kadar da çok olmadığını düşünmeyi deneyebilir (örn; ders için sınav dışında dönem içinde sergilediği performansın katkısına odaklanmak ya da hayatta sınavlardan daha önemli şeyler olduğunu kendine hatırlatmak). Bu noktada, duygu düzenleme stratejisi sınavdan önce devreye girmiştir. Bununla birlikte, bu stratejinin duygu oluşumunda öncelik taşıyan ilk dört kategori içinde yer almasını sağlayan sınavdan önce kullanılması değildir. Kişi aynı duygu düzenleme çabasını sınav esnasında da kullanabilir. Dolayısıyla, stratejilerin duygu oluşumundaki öncelik-sonralık sıralamasını değerlendirirken esas dikkat edilmesi gereken nokta duygu düzenleme stratejisinin hangi aşamada kullanıldığı değil (örn; sınavdan önce ya da sınav esnasında), süregelen duygu oluşumu döngüsü içindeki yerinin öncelikli olup olmadığıdır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenlemesiyle ilgili olarak üzerinde durulması gereken bir diğer nokta ise, pozitif ve negatif duyguların doğası ve evrimsel adaptasyon içindeki rollerine göre, duygu düzenleme stratejilerinin ve becerilerinin negatif ve pozitif duygu düzenleme için farklılaşabileceğidir (Fredrickson, 2003; Fredrickson ve Cohn, 2008). Negatif duygular yaşam için tehdit içeren durumlarda kişilerin ne yapabilecekleri hakkındaki düşüncelerini belirli davranışsal seçeneklere indirgemeye hizmet eder çünkü bu seçenekler evrimsel adaptasyon içinde tehlike karşısında hayatta kalmayı daha olası kılan davranışları ya da yatkınlıkları içerir. Örneğin; korku kişiyi kaçmaya yöneltirken, kızgınlık ise harekete geçme ve karşıdakine hamle yapma ile ilişkilidir. Ayrıca, belirli yatkınlıklar ve fizyolojik değişimler uyum içinde hareket eder. Örneğin; kişi korku duyduğunda düşünceleri kaçma davranışına yatkınlık gösterirken otonom sinir sistemi de kişinin koşmasına ya da tırmanmasına yardımcı olacak şekilde değişim yaşar (Fredrickson ve Cohn, 2008).

Evrimsel adaptasyon açısından negatif duyguların işlevi açık bir şekilde ifade edilebilirken aynı durum pozitif duygular için geçerli değildir. Pozitif duyguların ne evrimsel açıdan faydaları ne de bu duygularla bağlantılı bedensel değişimlerin hayatta kalmayı daha olası kılma konusundaki işlevleri negatif duygularda olduğu gibi net değildir. Dolayısıyla, pozitif duyguların adaptif rolü hakkında anlayış kazanabilmek için negatif duygular için kullanılanlardan farklı bir çerçeve kullanmak gerekir (Fredrickson, 2003).

Negatif duyguların hayatta kalmayı daha olası kılan anlık çözüm bulmalarından farklı olarak pozitif duygular problemlere kişisel gelişime ve büyümeye katkı sağlayacak çözümler sağlamakla ilgilendirler (Fredrickson, 2003). Fredrickson (1998, 2001, 2003) pozitif duyguların sağlıklı seviyelerdeki miktarlarının zaman içinde kişilere işlevsellik ve iyilik halini artıran kişisel ve sosyal kaynakları “geliştirerek ve inşa ederek (broaden ve build)” hizmet ettiğini ileri sürmüştür (Bkz. Şekil 1.1). Dolayısıyla, pozitif duyguları deneyimlemek kişiye belirli zihin yapıları ve davranışları kazandırarak onu gelecekteki zor zamanlar için dolaylı yoldan hazırlar. Tehlike karşısında hayatta kalmak için doğrudan ve anlık adaptif faydalar sağlama yoluyla evrimsel olarak şekillenen negatif

duygulardan farklı olarak pozitif duygular dolaylı yoldan ve uzun vadede görülen adaptif faydalar sağlarlar (Fredrickson ve Cohn, 2008). Hem fizyolojik hem de psikolojik iyilik halinin pozitif duygularla yakın bir şekilde ilişkili olması (Diener, Sapyta, ve Suh, 1998) ve pozitif duyguların yarattığı fiziksel değişimlerin sağlık (Burgdorf ve Panksepp, 2006; Dockray ve Steptoe, 2010) ve işlevsellik (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer ve Penn, 2010) üzerinde faydalı etkilerinin olduğunun gösterilmesi de Fredrickson (1998, 2001, 2003) tarafından öne sürülen görüşleri desteklemektedir.



Şekil 1.1. Pozitif Duygular için "Genişlet ve İnşa Et" Teorisi (Fredrickson ve Cohn, 2008, sf. 783)

Görüldüğü gibi, negatif ve pozitif duygular hem doğası hem de işlevselliği açısından farklılık göstermektedirler. Bu durum da negatif ve pozitif duygu düzenlemenin kendilerine özgü düzenleyici amaçlar ve süreçler gerektirdiğine işaret edebilir. Bu bağlamda, bu tez kapsamında, kişinin genel duygusal işlevselliğiyle ilgili tam bir bilgi elde edebilmek ve kişinin pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin birbirlerine nasıl hizmet ettiklerini ve kişinin işlevselliğine nasıl bir katkı sağladıklarını görmek için kaygıyı açıklamada ele alınan değişkenlerden biri olan duygu düzenlemesi pozitif ve negatif duygu düzenleme için ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Bu kısma kadar duygu düzenlemesi kavramı tanıtılmış, duygu oluşumu içinde yer alan

süreçler incelenmiş ve pozitif ve negatif duygu düzenlemenin birbirlerinden hangi açılardan farklılaşabilecekleri üzerinde durulmuştur. Sıradaki bölümde ise literatür hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemi için bağlanma ve duygu düzenlemesi arasındaki ilişkiyi incelemek için gözden geçirilecektir.

1.3.2. Çocuklukta Bağlanma ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişki

Bağlanma ve duygu düzenlemesi mekanizmaları arasında bağ kurulabilir çünkü bağlanma davranışlarının işlevlerinden biri bebeğin duygusal uyarılmalarını, özellikle de rahatsız edici ya da bunaltıcı olanları, düzenlemesine yardımcı olmaktır (Cassidy, 1994; Thompson, 1994). Daha önce de belirtildiği gibi çocuğun bağlanma figürüne olan yakınlığını korumak istemesi onun için biyolojik temelli bir amaçtır ve bu amacı gerçekleştirmek için çocukların duygularını düzenlemesi beklenir. Çocuk birçok duygusal tepki arasından kendi amacına, bağlanma figürüyle yakınlığı korumaya, hizmet edecek olanı seçer. Dolayısıyla, ailelerin çocukların duygu düzenlemesi üzerinde önemli bir rolü vardır çünkü çocuklar onlarla yakınlıklarını devam ettirme yolunda duygularını düzenlemeyi öğrenirler. Başka bir deyişle, aileler çocuklara birçok duygusal tepki arasından hangisinin amaca ulaşmada etkili olduğunu öğretmiş olurlar (Thompson, 1994). Dolayısıyla, bağlanma teorisi duygu düzenlemedeki kişisel farklılıkların nasıl oluştuğunu anlamak için kullanılabilir.

Aileler çocukların ihtiyaçlarına karşı tutarlı bir şekilde duyarlı davrandıklarında çocuklar güvenli bağlanma geliştirmeye yatkın olurlar. Bu durum da onların hem kendi öz değerleriyle ilgili hem de başkalarının halihazırda ulaşılabilir olması ile ilgili olumlu beklentiler geliştirmelerini sağlar ve temel duygu düzenleme stratejileri bu olumlu inançlar çevresinde şekillenir. Dolayısıyla, bu çocuklar duygularını açık bir şekilde ifade edebilir ve stres altında olduklarında da ebeveyne güvenmeye hazır olurlar (Bolwby, 1973; Cassidy, 1994). Öte yandan, çocuklarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı bir tutum sergilemeyen ya da halihazırda ulaşılabilir olmayan ebeveynlerin çocukları güvensiz bağlanma geliştirmeye yatkın olurlar. Güvensiz bağlanma da onların ya ebeveyn tarafından daha sonraki reddedilmeleri önlemek amacıyla duygu sergilemesini en aza indirmelerine ya da halihazırda onların ihtiyaçlarına karşı hassas olmayan ebeveynin

dikkatini kazanmak için sergilenen duyguyu ve bağlanma davranışını abartmalarına neden olur (Cassidy, 1994). Dolayısıyla, herhangi bir negatif deneyim karşısında stresli olma ya da negatif düşüncelere kapılma ve sürdürme aslında kişinin bağlanma figürüne olan ihtiyacına hizmet eder (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bu bağlamda, çocuğun ebeveynle kurduğu bağlanma biçiminin duygularını nasıl düzenlediği ve ifade ettiği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Güvenli bağlanma biçimi görülen ailelerde, ailelerin çocukların hislerini kabul edici bir tavırla ele almaları ve duygular, özellikle rahatsız ya da tehdit edici olanlar, hakkında açıkça konuşma yönünde istekli oluşları çocukların duygusal öz farkındalıklarını geliştirir ve duygu düzenlemesi yapmada esnek ve becerikli olma yolunda gelişimlerini destekler. Güvensiz bağlanma biçimi görülen ailelerde ise ebeveynlerin çocuklarının duygularını ifade etmelerine karşı eleştirici, cezalandırıcı ya da dikkate veya saygıya değer görülmemeye yönünde bir tavır sergilediği görülür. Bu durum da çocukların duygu düzenlemesi yapma becerilerinin zayıf kalmasını açıklar. Dolayısıyla, güvenli bağlanma görülen ilişkilerdeki çocuklar güvensiz bağlanma görülen ilişkilerdeki çocuklara göre duygu düzenlemesi becerileri açısından daha güçlü olmaya yatkındırlar (Thompson ve Meyer, 2007).

Görüldüğü gibi, bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve halihazırda ulaşılabilir olup olmaması bebeğin onun yakınlığını korumak için duygularını nasıl sergilemesi gerektiğini öğrenmesi açısından önemli bir kaynaktır. Ayrıca, aile içindeki bağlanma örüntüsü duyguların açıkça ve özgürce ifade edilip edilmemesi aracılığıyla çocuğun duygu düzenleme becerileri açısından güçlü ya da zayıf olmasında da rol oynar. Sıradaki bölümde ise bağlanmanın, yaşam üzerindeki süregelen etkisinden yola çıkılarak, yetişkinlikte duygu düzenlemeyi nasıl etkilediği incelenecek ve duyguların deneyimlenmesinde çocukluktakine benzer etkilere sahip olup olmadığı gözden geçirilecektir.

1.3.3. Yetişkinlerde Bağlanma ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişki

Yetişkinlikte de bağlanma biçimleri negatif duyguların deneyimlenmesiyle benzer şekilde bağlantılıdır. Kaygılı bağlanma biçimine sahip kişilerin anlık negatif tepkilerinin daha şiddetli olduğu görülmüştür (Carnelley, Israel ve Brennan, 2007; Collins ve Feeney, 2004; Gentzler, Kerns ve Keener, 2010). Güvenli bağlanma sergileyen kişilerin kaygılı ve kaçınmacı güvensiz bağlanma yansıtana göre düşük-orta seviyede negatif tepkiler yansıttıkları, negatif duygu düzenleme becerileri açısından kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu ve daha yapıcı duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri kullandıkları da ileri sürülmüştür (Pietromonaco ve Feldman, 1997; McCarthy, Moller ve Fauladi, 2001; Shaver ve Mikulincer, 2002; Cabral, Matos, Beyers ve Soenens, 2012).

Pozitif duygulanım açısından düşünüldüğünde ise güvensiz bağlanma sergileyen bireylerin pozitif olayları ve duyguları minimize etmeye daha yatkın oldukları görülmüştür (Gentzler ve Kerns, 2006; Gentzler, Kerns ve Keener, 2010). Ayrıca, güvensiz bağlanma sergileyen kişilerin diğerlerine göre pozitif deneyimler hakkında daha az düşünüp onlarla ilgili daha az çıkarım yaptığına da dikkat çekilmiş ve bu kişilerin pozitif deneyimlerin ruh sağlığı için faydalı olan etkilerinden yeterince yararlanamadığı düşünülmüştür (Gentler, Kerns ve Keener, 2010).

Bu bölümde yetişkin bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişki ele alınmış ve yetişkinlikte bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin çocukluktakine benzer şekilde devam ettiği görülmüştür. Sıradaki kısımda ise duygu düzenleme ile kaygı arasındaki ilişki ele alınacak ve hem negatif hem de pozitif duygu düzenlemenin kaygıyla bağlantısı sırayla incelenecektir.

1.3.4. Yetişkinlerde Duygu Düzenlemesi ile Kaygı Arasındaki İlişki

Önceki bölümlerde de belirtildiği gibi, pozitif ve negatif duygular genel yapıları ve işlevsellikleri bakımından farklılaşmaktadırlar. Negatif duygular kişiyi belirli davranışlara veya yatkınlıklara yönelterek, tehlikeden anlık uzaklaşmayı ve hayatta

kalmayı daha olası kılan koşulları oluşturmaya hizmet ederken; pozitif duygular kişinin sürekliliği olan bir iyilik hali kurması için gereken kişisel ve sosyal kaynakları oluşturabileceği imkanlar yaratır. Dolayısıyla, pozitif ve negatif duygular kendilerine özgü düzenleyici amaçlar veya stratejiler gerektirebilir. Bu noktada, duygu düzenlemesi ve kaygı arasındaki ilişkiyi değerlendirirken pozitif ve negatif duygu düzenlemenin ayrı ayrı ele alınması önem taşır.

Negatif duygu düzenleme ile kaygı arasındaki ilişki açısından literatür tutarlı bulgular sunmaktadır. Birçok araştırma genellenmiş kaygı bozukluğu gösteren kişilerin negatif duyguları daha şiddetli deneyimlediğini ve negatif duyguları düzenlemede beceri eksikliği yaşadıklarını göstermiştir (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005; Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009; Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin, 2006; Tull, Stipelman, Salters-Pedneault ve Gratz, 2009).

Pozitif duygu düzenleme açısından bakıldığında ise, pozitif duygu düzenleme ve ruhsal rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yetersizdir. Literatür pozitif duygu düzenlemesinde yaşanan zorlukların ruhsal rahatsızlıkların belirtileriyle bağlantılı olduğunu göstermiştir (Eisner, Johnson ve Carver, 2009; Feldman, Joormann ve Johnson, 2008; Lang, Blackwell, Harmer, Davison ve Holmes, 2012; Nelis, Quoidbach, Hansenne ve Mikolajczak, 2011). Ayrıca, pozitif duyguların hem yetersizliği hem de aşırılığının ruhsal rahatsızlıklar için incinebilirlik yansıttığı da ileri sürülmüştür (Brown ve Barlow, 2009; Gruber, 2011). Dolayısıyla, pozitif duygu düzenleme becerilerinin eksikliği pozitif duygulanımla ilgili sıkıntılara yol açabileceği için ruhsal bozuklukların başlangıcında ya da gelişim süreci içerisinde risk ya da sürdürücü faktör olarak rol oynayabilir. Başka bir deyişle, kişilerin pozitif duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukların giderilmesi ruhsal rahatsızlıklarının tedavisinde terapötik hedeflerden biri olabilir (Carl, Soskin, Kerns ve Barlow, 2013). Bununla birlikte, pozitif duygu düzenleme ve psikopatolojiler arasındaki ilişkileri çalışmış çok az sayıda araştırma vardır ve pozitif duyguları düzenleme ile ilgili zorlukların ruhsal rahatsızlıklarla olan ilişkisi net olarak tespit edilmemiştir. Bu bağlamda, pozitif duygu düzenlemenin kaygıyla olan bağlantısı da araştırılması gereken bir alan olarak yer almaktadır.

Görüldüğü gibi, negatif ve pozitif duygu düzenleme kaygı ile olan bağlantıları açısından değerlendirilmiş ve pozitif duygu düzenleme ile kaygı arasındaki ilişki için net bulgulara ulaşılamamıştır. Negatif duygu düzenlemesi gibi pozitif duygu düzenlemesi de hem ruhsal rahatsızlıkların fenomenolojisinin nasıl kavramsallaştırılacağını hem de tedavilerine nasıl yaklaşılması gerektiğini belirleme açısından önemlidir. Bununla birlikte, pozitif duygu düzenlemesinin ruhsal rahatsızlıklarla bağlantısının çalışılması ihmal edilmiş ve çalışmalar daha çok negatif duygu düzenleme ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu bağlamda, bu tez kapsamındaki amaçlardan biri pozitif duygu düzenleme ile kaygı arasındaki ilişki ile ilgili bulgulara ulaşmak ve aradaki ilişkinin netleşmesine katkı sağlamak olmuştur.

Bu kısma kadar kaygı, bağlanma ve duygu düzenlemesi değişkenleri ele alınmış ve bu değişkenlerin birbirleriyle olan bağlantıları incelenmiştir. Sıradaki bölümde ise, tez kapsamında ele alınacak değişkenlerden bir diğeri olan belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni tanıtılacak ve onun da kaygı ile ilişkisi üzerine literatür gözden geçirilecektir.

1.4. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

1.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Açıklanması

Belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz durumlara ve olaylara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak negatif reaksiyon göstermeye olan yatkınlık olarak tanımlanmıştır (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsizlik içeren durumları keyif kaçırıcı ve stresli durumlar olarak görmeye, belirsizlikten kaçınmaya ve belirsizlik içeren durumlarda işlevselliklerinde sıkıntı yaşamaya yatkın oldukları da belirtilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine yapılan çalışmaların bir kısmı ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirli bilişsel süreçler dahilinde tanımlama amacı üzerine yoğunlaşmıştır. Daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi, kaygının yüksek seviyelerde olması içinde bulunulan durumu tehdit edici veya tehlikeli olarak algılama yönünde, yani bilgi işleme süreçleri dahilinde, bilişsel bir yanlılık yaratmaktadır

(Craske ve ark., 2009; Spielberger, 1972). Bu bağlamda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün de bilgi işleme süreçleriyle bağlantılı olarak, kaygıya benzer şekilde, bilişsel bir yanlılık içerdiği düşünülmüştür. Yapılan çalışmalar da belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsiz durumlar karşısındaki algıları ve yorumlarının negatif yönde bir yanlılık içerdiğini ve dolayısıyla, bu kişilerin belirsiz durumları tehdit edici olarak yorumlamaya daha yatkın olduklarını göstermiştir (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas ve ark., 2005).

Koerner ve Dugas (2008) ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili bu bulguları bir adım daha öteye taşımak istemiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bilişsel yatkınlık faktörü olarak ele alarak kişisel bir özellik olarak kavramsallaştırmışlardır. Bu bağlamda, bu bilişsel yatkınlığa yüksek seviyelerde sahip olan kişilerin belirli bilişsel yanlılıkları sergilemeye daha yatkın oldukları düşünülmüş ve dolayısıyla, belirsiz durumları tehlikeli ya da negatif olarak yorumlamaya neden olan faktörün belirsizliğe tahammülsüzlüğün kendisi olduğu ileri sürülmüştür. Bu bakımdan, belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik ve onun çağrışımları ve sonuçları hakkındaki negatif inançlarla kendini gösteren kişisel bir özelliktir ve belirsiz durumların negatif yönde yorumlanmasının önemli bir yordayıcısıdır.

Bu kısımda belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı genel özellikleriyle tanıtılmıştır. Bir sonraki bölümde ise literatür belirsizliğe tahammülsüzlük ile tez kapsamına alınan değişkenlerden bağlanma ve duygu düzenlemesi arasındaki ilişkiyi incelemek için gözden geçirilecektir.

1.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Bağlanma ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişki

Literatür gözden geçirmesi sonunda bağlanma biçimleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışma saptanamamıştır. Benzer şekilde, duygu düzenlemesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısı da çok sınırlıdır. Kabul temelli davranışçı terapinin genellenmiş kaygı bozukluğu sergileyen kişilerde duygu düzenlemesi zorlukları, belirsizliğe

tahammülsüzlük ve düşük kontrol algısı üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada terapiyi alanların almayanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük seviyede duygu düzenlemesi ile zorluk ve duygusal tepkilerden korkma sergilediği, belirsizliğe tahammüllerinin daha çok olduğu ve kaygı üzerinde daha çok kontrol algıladıkları gösterilmiştir. Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, duygu düzenlemesinin daha etkili bir şekilde yapılmasının sonucu olarak mı yoksa duygu düzenlemesinden bağımsız olarak mı kişilerin kaygı düzeyini etkilediği sorusu yanıt bulamamıştır (Treanor, Erisman, Salters-Pedneault, Roemer ve Orsillo, 2011).

Görüldüğü gibi, bağlanma biçimleri ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemesi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrı ayrı rolleri olduğu düşünülse de bu değişkenler arasında nasıl bir ilişki olduğu konusunda literatürde araştırılması gereken bir alan bulunmaktadır. Dolayısıyla, kaygı düzeyinde değişime yol açan bu sürecin daha ayrıntılı incelenmesi ve değişkenler arası ilişkinin bir modele oturtulması konusunda literatürde doldurulması gereken bir boşluk olduğu görülmektedir. Bu sebeple, bu tez kapsamında, yetişkinlerin bağlanma davranışlarıyla kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemesi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün rollerini incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi bir modele oturtmak hedeflenmektedir.

Bu bölümde literatür belirsizliğe tahammülsüzlük ile bağlanma ve duygu düzenlemesi arasındaki ilişkiyi incelemek üzere gözden geçirilmiştir. Bir sonraki kısımda ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı arasındaki ilişki ele alınacaktır.

1.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kaygı Arasındaki İlişki

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen ve tutarlı bulgular gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün genellenmiş kaygı bozukluğu belirtileriyle, hem klinik hem de klinik olmayan örneklemelerde, ilişkili olduğu gösterilmiştir (Buhr ve Dugas, 2012; Dugas, Gosselin, ve Ladouceur, 2001b; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005; Fergus ve Wu, 2011; Khawaja ve McMahon, 2011; Mahoney ve McEvoy, 2012; McEvoy ve Mahoney, 2012; Tan, Moulding, Nedeljkovic ve Kyrios, 2010). Bununla birlikte, belirsizliğe

tahammülsüzlüğün genellenmiş kaygı bozukluğu ve klinik olmayan düşük semptom grubunu ayırabildiği fakat yüksek semptom grubunu genellenmiş kaygı bozukluğundan ayıramadığı da araştırmaların bulguları arasındadır (Khajawa, McMahon ve Strodl, 2011).

Görüldüğü gibi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişki tutarlı bulgular veren çok sayıda araştırmayla desteklenmiştir. Bu durum da belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının yordayıcılarından biri olduğuna işaret etmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı belirtileri arasındaki ilişki için tutarlı bulgular sağlayan bu araştırmaların bir diğer ortak noktası ise kaygı belirtilerini değerlendirmek için farklı ölçeklerden faydalanırken, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini belirlemek için "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği"ni (Buhr ve Dugas, 2002; Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994) ya da bu ölçeğin kısa formunu (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007) kullanmalarıdır. Bu ölçeğin tercih edilmesinin gerekçeleri de, benzer ifadelerle, geçerlik ve güvenilirlik göstergelerinin yüksek düzeylerde olmasına bağlanmıştır. Dolayısıyla, literatür belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenin ölçümü üzerinde ortak bir kanıya varmış gibi görünmektedir. Bu bağlamda, bu tez kapsamında da kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini belirlemek için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasından (Sarı ve Dağ, 2009) faydalanılmıştır.

Bu kısma kadar belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı tanıtılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma, duygu düzenlemesi ve kaygı arasındaki ilişki gözden geçirilmiştir. Bir sonraki bölümde ise, tez kapsamında yer alan değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülen ve kontrol değişkeni olarak araştırmaya dahil edilen depresyon değişkeni ele alınacaktır. Depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin genel özelliklerine daha önceki bölümlerde değinilmişti. Sıradaki bölümde ise depresyonun tez kapsamındaki diğer değişkenlerle olan özgül ilişkilerine yer verilecek ve araştırmada kontrol değişkeni olarak ele alınmasının gerekçeleri detaylandırılacaktır.

1.5. DEPRESYON

1.5.1. Depresyon ve Bağlanma Arasındaki İlişki

Daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi bebekler duygularını nasıl sergilemeleri gerektiğini bağlanma figürleriyle yakınlıklarını korumayı sağlama yolunda öğrenirler. Bakım verenlerinin onların ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve halihazırda ulaşılabilir olup olmamaları bebeklere duygularını nasıl ifade etmeleri gerektiğini öğrenme açısından önemli bir kaynak olur. Ayrıca, aile içindeki bağlanma örüntüsü de duyguların açıkça ve özgürce ifade edilip edilememesi aracılığıyla çocuğun duygu düzenleme becerileri açısından güçlü ya da zayıf olmasında rol oynar. Hem bağlanma biçimlerinin hem de duygu düzenleme becerilerinin ve stratejilerinin çocuklukta benzer şekilde yetişkinlikte de devam ettiği düşünüldüğünde ise bağlanmanın duygu düzenlemedeki işleviyle bağlantılı olarak duygulanımla ilgili ruhsal rahatsızlıklarla ilişkili olabileceği açıktır.

Ayrıca, bağlanma çocuğun bakım vereniyle arasındaki ilişkiyi baz alarak oluşturduğu, kendi, diğerleri ve dünya hakkındaki beklentilerini içeren ve yetişkinliğe giden yolda da büyük oranda aynı kalan içsel çalışan modeller aracılığıyla da kişinin kişilik gelişimi üzerinde süregelen bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla, kişilik gelişimiyle bağlantılı olarak ele alındığında da bu doğrultuda gelişebilecek depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklarla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Bağlanma biçimleri ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar tutarlı bulgular vermiştir. Güvensiz bağlanma biçimi sergileyen kişilerin depresyon belirtilerini deneyimlemeye daha yatkın olduğuna işaret eden çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe, 1994; Roberts, Gotlib ve Kassel, 1996; Paradiso, Naridze ve Holm-Brown, 2012; Strodl ve Noller, 2003; Wei, Mallinckrodt, Larson ve Zakalik, 2005). Ayrıca, yetişkin bağlanma biçimleriyle depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin doğrudan değil de aracı değişkenler vasıtasıyla oluştuğu da düşünülmektedir. Güvensiz bağlanmanın kişinin özdeğerinin/özsaygısının düşmesi yoluyla (Roberts,

Gotlib ve Kassel, 1996) ya da bağlanmadaki kaygı düzeyinin yüksek olmasıyla bağlantılı olarak kişinin başkalarından güvence alma ihtiyacının artması yoluyla (Wei, Mallinckrodt, Larson, ve Zakalik, 2005) depresyonla bağlantılı olabileceği belirtilmiştir. Bağlanma kaygısının yüksek düzeylerde olmasının klinik depresyon tanısı için önemli bir risk faktörü olduğu da araştırmaların bulguları arasında yer almaktadır (Sümer ve ark., 2009).

Bu kısma kadar yetişkin bağlanma biçimleri ve depresyon belirtileri arasındaki ilişki gözden geçirilmiş ve güvensiz bağlanmanın depresyon belirtileriyle ilintili olduğu gösterilmiştir. Bir sonraki bölümde ise tez kapsamında ele alınan değişkenlerden bir diğeri olan duygu düzenlemesinin depresyonla ilişkisi üzerinde durulacaktır.

1.5.2. Depresyon ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişki

Negatif duygulanımın sürekliliği ve pozitif duygulanımda azalma depresif belirtilerin başlıcalarındandır. Bu bakımdan, kişilerin duygu düzenleme becerileri ve stratejileri açısından farklılaşmasının duygu düzenlemesi ve depresyon arasındaki ilişkide önemli bir rolü olması muhtemeldir.

Depresif belirtileri olan kişilerin "ruminasyon ve bastırma" gibi adaptif olmayan duygu düzenleme stratejilerine sıkça başvurdukları; "yeniden değerlendirme" gibi adaptif duygu düzenleme stratejilerini ise çok daha az kullandıkları birçok araştırma tarafından desteklenmiştir (Arditte ve Joormann, 2011; Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofman, 2006; Gross ve John, 2003; Joorman ve D'Avanzato, 2010; Joorman ve Gotlib, 2010). Bu bulgular da duygu düzenleme stratejilerinin kullanımındaki bireysel farklılıkların depresyon belirtileriyle bağlantılı olabileceğine işaret etmektedir.

Görüldüğü gibi, duygu düzenlemesi ve depresyon belirtileri arasındaki ilişki kısaca gözden geçirilmiştir. Bir sonraki bölümde ise tez kapsamında bağlanma ve duygu düzenlemesiyle beraber ele alınan son değişken olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon belirtileriyle olan ilişkisi incelenecektir.

1.5.3. Depresyon ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişki

Önceki bölümlerde görüldüğü üzere, literatür bağlanma ve duygu düzenlemesi değişkenlerinin depresyon belirtileriyle ilişkisini açıklamada tutarlı bulgular sunmaktadır. Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni için aynı durum söz konusu değildir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişki için net ve tutarlı bulgular sunulamamıştır. Dolayısıyla, bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha detaylı olarak çalışılması gerekmektedir.

Araştırmaların bir kısmı belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu ileri sürerken (Boswell, Thompson-Hollands, Farchione ve Barlow, 2013; Miranda, Fontes ve Marroquin, 2008); diğer bir kısmı ise bu iki değişkenin birbirleriyle ilişkili olmadığını göstermektedir (Boelen ve Reijntjes, 2009; Fergus ve Wu, 2011; Khawaja ve McMahon, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon belirtileri arasındaki bağlantı bu ilişkide rol oynayabilecek diğer olası faktörler dikkate alınarak da incelenmiştir. Mahoney ve McEvoy (2012) tarafından yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük "duruma özgü" olarak ele alınmış ve bu şekilde değerlendirildiğinde depresyon belirtileriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, ruminasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkide aracı olarak yer aldığını gösteren çalışmalar da vardır (Liao ve Wei, 2011; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasında doğrudan bir ilişki olmadığı ancak yüksek düzeyde ruminasyonun bu iki değişken arasındaki ilişkiyi belirginleştirdiği düşünülmüştür.

Görüldüğü gibi, literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan tutarlı bulgulara ulaşılammıştır. Bu bakımdan, depresyonun tez kapsamında kontrol değişkeni olarak ele alınmasının belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin netleşmesi açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı belirtilerinin ilişkili olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, aynı durum depresyon belirtileri için net bir şekilde ifade edilememektedir. Bu bağlamda, depresyonun kaygıyı

açıklamada bağlanma, duygu düzenlemesi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bütünüleyici bir şekilde ele alan bu araştırma kapsamında kontrol değişkeni olarak ele alınması belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı belirtileri olan kişileri depresif belirtileri olan kişilerden ayırt etmede kullanılıp kullanılmayacağına da ışık tutabilir.

Bu kısma kadar kaygı, bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri tanıtılmış ve her bir değişkenin kaygı ile bağlantısını incelemek amacıyla literatür gözden geçirilmiştir. Ayrıca, depresyon da kontrol değişkeni olarak değerlendirmeye alınmış ve tez kapsamında yer alan değişkenlerle ilişkileri açısından incelenmiştir. Sıradaki bölümde ise değişkenler arası ilişkinin test edileceği model tanıtılacak ve araştırmanın amacı ve soruları üzerinde durulacaktır.

1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI

Pozitif klinik psikoloji ruhsal rahatsızlıkların klinik boyutlarının anlaşılması ve tedavisinde yaşamın pozitif ve negatif yanlarına eşit ağırlık verir. Wood ve Tarrier (2010) klinik bağlamda pozitif ve negatif süreçler üzerindeki vurgunun eşit olması gerektiğini çünkü pozitif özelliklerin negatif özelliklerin varlığının tahmin edici gücünün ötesinde ruhsal rahatsızlıkları tek başına yordayıcı bir gücünün olabileceğini ve negatif yaşam olaylarının etkisine karşı tampon görevi görerek ruhsal bir rahatsızlığın gelişimini önleyebileceğini öne sürerler. Dolayısıyla, pozitif özelliklerden klinik örneklerde ruhsal bozuklukları tedavi etmede, klinik olmayan örneklerde ise ruhsal rahatsızlıklara karşı dayanıklılığı güçlendirmede faydalanılabileceğini savunmuşlardır (Wood ve Tarrier, 2010).

Görüldüğü gibi pozitif klinik psikolojinin önermeleri klinik psikoloji için ayrı bir alan oluşturma odaklı değil, klinik psikolojinin yönelimiyle ilgili bir değişime gitme ve pozitif ve negatif işlevselliğin ruhsal rahatsızlıkların yordanması, anlaşılması ve tedavisinde eşit derecede ele alınmasını sağlama odaklıdır. Bu odak çerçevesinde ise pozitif işlevselliğin klinik rahatsızlıklarla nasıl ilişkilendiği ile ilgili zengin bir bilgi birikimine sahip olmak çok önemli hale gelir. Bununla birlikte, literatürde bu tarz bir bilgi birikimi açısından yeterli çalışma yoktur ve araştırılması gereken alanlardan biri de

pozitif duygu düzenlemesinin kaygı belirtileriyle olan bağlantısıdır. Kaygı bağlanma, duygu düzenlemesi ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ayrı ayrı ilişkilidir. Bununla birlikte, kaygı belirtilerini yordamada bu değişkenleri birlikte ele alan bir model bulunmamaktadır. Ayrıca, duygu düzenlemesi ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi açıklamaya odaklanan araştırmalar genel olarak negatif duygu düzenlemenin kaygı belirtileriyle olan bağına açıklasalar da pozitif duygu düzenlemeyle olan ilişkisini ihmal etmişlerdir. Bu nedenle, bu tez kapsamında kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünlüycü bir model testi üzerinde durulacaktır. Kaygı ve depresyon belirtileri benzer yaşantılar ya da kişiye özel yapısal özelliklerle ortaya çıkabileceği için bu model arayışı sürecinde depresyon da kontrol değişkeni olarak ele alınacak ve modelin depresyon belirtileri kontrol edildikten sonra nasıl bir şekil aldığı incelenecektir.

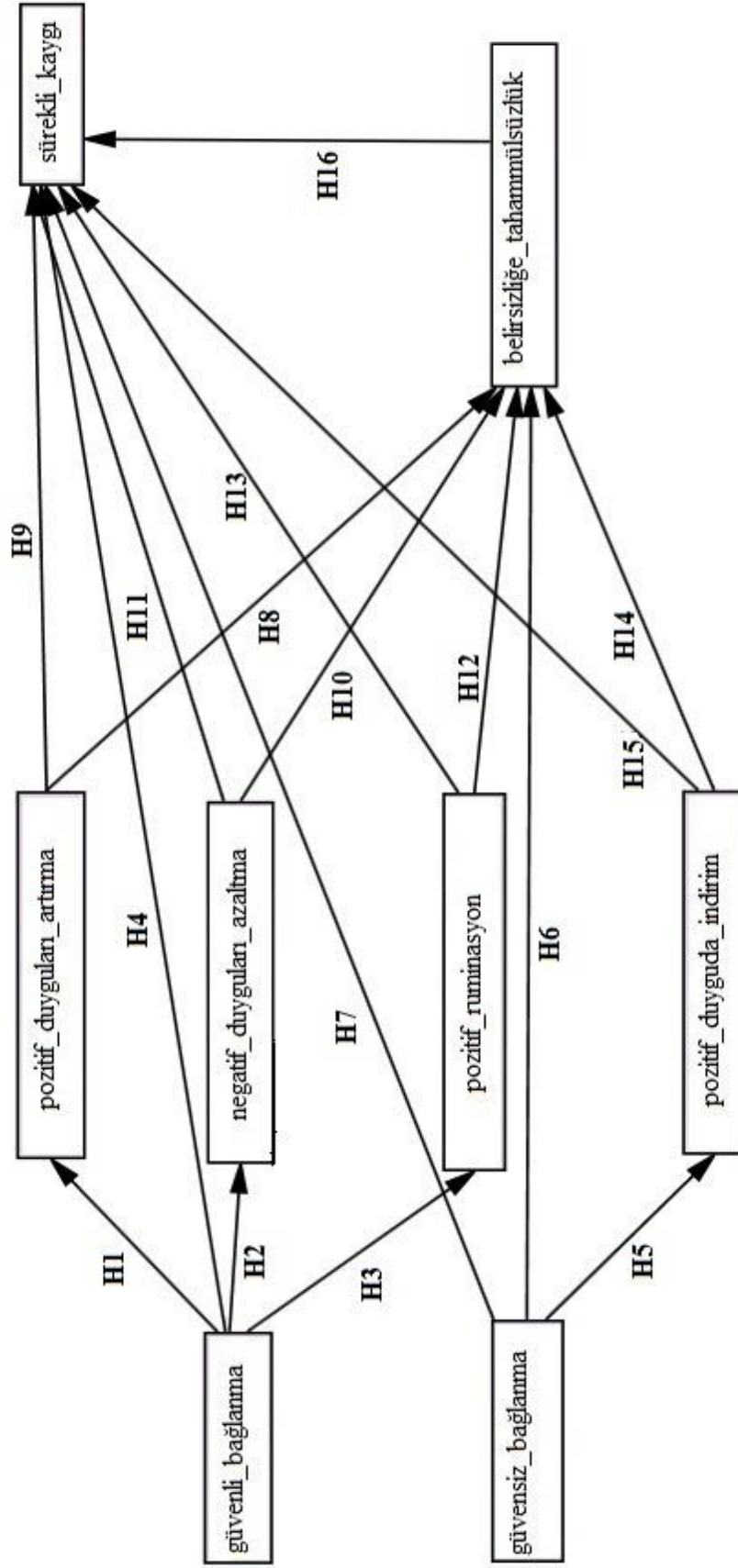
Araştırmada özgül olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Bu araştırmada kullanılmak üzere araştırmacı tarafından Türkçeye çevirisi yapılan “Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler” ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik göstergeleri yeterli düzeyde midir?
2. Araştırmanın amaçlarında verilen bilgiler ışığında aşağıda şematik olarak oluşturulan modelin (Bkz. Şekil 1.2) elde edilen verilerle desteklenip desteklenmediği sınanacaktır. Modelin içerdiği hipotezler aşağıdaki gibidir:

Depresyon belirtileri kontrol edildikten sonra;

- H1.** Güvenli bağlanma değerinin yükselmesi pozitif duyguları artırmayı olumlu yönde etkiler.
- H2.** Güvenli bağlanma değerinin yükselmesi negatif duyguları azaltmayı olumlu yönde etkiler.
- H3.** Güvenli bağlanma değerinin yükselmesi pozitif ruminasyon düzeyini artırır.
- H4.** Güvenli bağlanma değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.
- H5.** Güvensiz bağlanma değerinin yükselmesi pozitif duyguda indirim düzeyini artırır.
- H6.** Güvensiz bağlanma değerinin yükselmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.

- H7.** Güvensiz bağlanma değerinin yükselmesi kaygı düzeyini artırır.
- H8.** Pozitif duyguları artırma değerinin düşmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.
- H9.** Pozitif duyguları artırma değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.
- H10.** Negatif duyguları azaltma değerinin düşmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.
- H11.** Negatif duyguları azaltma değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.
- H12.** Pozitif ruminasyon değerinin düşmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.
- H13.** Pozitif ruminasyon değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.
- H14.** Pozitif duyguda indirim değerinin yükselmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.
- H15.** Pozitif duyguda indirim değerinin yükselmesi kaygı düzeyini artırır.
- H16.** Belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin yükselmesi kaygı düzeyini artırır.



Şekil 1.2. Araştırmanın Modeli.

BÖLÜM II

ÖN ÇALIŞMA

2.1. GİRİŞ - ÖN ÇALIŞMA

Ön çalışma kapsamında araştırmanın ilk sorusuna yanıt oluşturacak şekilde "Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği" Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik ve güvenirlik göstergelerinin yeterli düzeyde olup olmadığı incelenmiştir.

"Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği"nin orijinal formu Feldman, Joorman ve Johnson (2008) tarafından pozitif duygu düzenlemede kullanılan stratejilerden pozitif ruminasyon (pozitif kişisel özellikler, pozitif duygusal deneyimler ve olumlu yaşam koşulları hakkında tekrarlayan düşünceler) ve pozitif duyguda indirimi (pozitif duyguları azaltmayı amaçlayan düşünce süreçleri - örn; iyi hissetmeyi hak etmiyorum) ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ayrıca, pozitif ruminasyon da kendi içinde duyguya odaklı (örn., "ne kadar da mutluyum") ve kendine odaklı (örn., "her şeyi başarıyorum") olmak üzere iki alt ölçeğe ayrılmıştır. Dolayısıyla, ölçek üç faktör yapısı içermektedir: pozitif duyguda indirim, duygu odaklı pozitif ruminasyon ve kendine odaklı pozitif ruminasyon.

Ölçek 17 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 4'lü likert tipi derecelendirme üzerinden değerlendirilmektedir. Pozitif duyguda indirim alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar depresif ruminasyonun yüksek düzeylerde olduğuna işaret ederken, duygu odaklı ve kendine odaklı pozitif ruminasyon alt ölçeklerinden alınan yüksek puanlar ise pozitif duyguların ve ruminasyonun yüksek düzeylerde olduğunu gösterir. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik değerleri de kabul edilebilir düzeydedir. İç tutarlılık pozitif duyguda indirim alt ölçeği için .79, kendine odaklı pozitif ruminasyon alt ölçeği için .71 ve son olarak duygu odaklı pozitif ruminasyon için ise .69 olarak bulunmuştur (Feldman ve ark., 2008).

Ölçeğin kullanıldığı çalışmalara bakıldığında hem duygu-odaklı hem de kendine-odaklı

pozitif ruminasyon alt ölçeklerinin hipomaniye yatkınlık (Feldman ve ark., 2008) ve bipolar bozukluk tanısının alınması (Johnson, McKenzie ve McMurrich, 2008) ile pozitif korelasyonlar sergilediği görülmüştür. Pozitif duyguda indirim alt ölçeği ise, beklendiği gibi, depresyon tarihçesinin olması ve mani için risk taşıma ölçümleriyle korelasyon sergilemiştir (Feldman ve ark., 2008; Johnson ve ark., 2008; Johnson ve Jones, 2009).

Bu tez kapsamında pozitif duygu düzenlemesi değişkeninin ölçümü için ölçek araştırılması yapıldığında özgül olarak pozitif duygu düzenlemesi stratejilerini ölçmeye odaklanan Türkçe ya da Türkçeye uyarlaması daha önceden yapılmış bir ölçek bulunamamıştır. Bu nedenle de Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması, ölçeğin orijinal formunu geliştiren araştırmacılardan izin alındıktan sonra, ön çalışma olarak tez kapsamına alınmıştır. Ön çalışma kapsamında ölçek Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik ve güvenirlik ölçütleri sınanmıştır. Geçerlik ve güvenirlik ölçütlerinin kabul edilebilir düzeylerde olduğu gösterildikten sonra ise ölçeğin Türkçe formu ana çalışmada kullanılmıştır.

2.2. YÖNTEM - ÖN ÇALIŞMA

2.2.1. Örneklem

Araştırmada kullanılan Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliğini araştırmak için yapılan ön çalışmanın örnekleme Koç Üniversitesi (100 kişi) ve Hacettepe Üniversitesi (140 kişi) öğrencilerinin yer aldığı 240 kişiden oluşmuştur. Bununla birlikte, veri toplama araçlarından biri olan "Kişisel Bilgi Formu"nda katılımcılardan alınan bilgiler ışığında, halihazırda psikolojik bir rahatsızlıktan dolayı ilaç kullandığını belirten 8 kişi örneklemin klinik özellikleri olan katılımcıları hariç tutan yapısını bozmamak için araştırmadan çıkarılmıştır. Şu an herhangi bir tedavi görmeyen ancak ruhsal rahatsızlık geçmişi belirten katılımcılar ise örneklem özellikleri açısından istenmeyen bir durum yaratmayacaklarına kanaat getirilerek araştırmada tutulmuştur. Dolayısıyla, örneklem son haliyle 232 kişiden oluşmuştur; 117 kadın ve 115 erkek katılımcı içermektedir. Katılımcıların yaşları 18 ve

32 arasında değişmektedir ve örneklemin yaş ortalaması 21.54'tür ($S = 2.20$). Tüm katılımcılar gönüllülük esasına göre araştırmaya dahil olmuşlardır. Ön çalışma örnekleminin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 2.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Ön Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri

		Katılımcılar (N=232)	
		N	%
Cinsiyet	Kadın	117	50.4
	Erkek	115	49.6
En uzun süre yaşanılan yer	Büyükşehir	141	60.8
	Şehir	62	26.7
	Kasaba	15	6.5
	Köy	14	6
Annenin eğitimi	Hiç okula gitmemiş	9	3.9
	Okur-yazar	3	1.3
	İlkokul mezunu	69	29.7
	Ortaokul mezunu	16	6.9
	Lise mezunu	51	22
	Yüksekokul mezunu	7	3
	Üniversite mezunu	68	29.3
	Yüksek lisans ve üstü	9	3.9
Babanın eğitimi	Hiç okula gitmemiş	1	0.4
	Okur-yazar	2	0.9
	İlkokul mezunu	44	19
	Ortaokul mezunu	14	6

	Lise mezunu		54	23.3
	Yüksekokul mezunu		8	3.4
	Üniversite mezunu		90	38.8
	Yüksek lisans ve üstü		19	8.2
Ruhsal rahatsızlık geçmişi	Kadın	Var	13	11.1
		Yok	104	88.9
	Erkek	Var	12	10.4
		Yok	103	89.6

2.2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" ve "Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği (Türkçe Formu)" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgi aşağıda sunulmuştur.

2.2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma için oluşturulan Kişisel Bilgi Formu katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek için kullanılmıştır. Bu formda katılımcılardan cinsiyet, yaş, en uzun süre yaşadıkları yer, ebeveynlerinin eğitim durumları vb. ile ilgili soruları cevaplamaları istenmiştir. Araştırmada kullanılan "Kişisel Bilgi Formu" nun bir örneği Ek 1'de sunulmuştur.

2.2.2.2. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği

On yedi maddeden oluşan "Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği (Orjinal Form)" Feldman, Joorman ve Johnson (2008) tarafından pozitif duygu düzenlemede kullanılan stratejilerden pozitif ruminasyon (hem kendine odaklı hem de duygu odaklı) ve pozitif duyguda indirimi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formuyla ilgili detaylı bilgi ön çalışmanın "giriş" bölümünde verilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ile

ilgili detaylı bilgi ise bir sonraki bölüm olan "işlem" kısmında aktarılacaktır. Ölçeğin Türkçe formunun bir örneği Ek 2'de sunulmuştur.

2.2.3. İşlem

İlk olarak, ön çalışma olan ölçek uyarlamasını da kapsayacak şekilde, tez kapsamında yapılacak tüm uygulamalar için Hacettepe Üniversitesi'nin etik kurulundan onay alınmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasının yapılabilmesi için ek olarak ölçeğin orijinal formunu geliştiren araştırmacılardan da izin alınmıştır. Onaylar tamamlandıktan sonra ise orijinal formu İngilizce olan "Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği"nin maddeleri Türkçeye çevrilmiştir. Çeviri işlemi ilk olarak araştırmacı ve danışmanı tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. İşlem sonunda maddelerin çoğunda araştırmacı ve danışman çevirilerinin birbiriyle örtüştüğü görülmüştür. Daha sonra ise çevirisi yapılan maddelerin uygunluğunun tespiti için birkaç yargıcı (Psikoloji ve İngiliz Dili ve Karşılaştırmalı Edebiyat bölümlerinden öğretim elemanları) ile görüşülmüştür. Yargıcılara verilen formda hem araştırmacı ve danışmanın maddeler için uygun gördükleri (hem uzlaştıkları hem de ayrı düştikleri) çeviriler yer almış hem de yargıcının, önerilenler dışında bir fikre sahipse, kendi çevirisini belirtmesi için bir alan ayrılmıştır. Yargıcılardan alınan geri bildirimlerin de genel olarak birbirleriyle ve araştırmacı veya danışmanı tarafından yapılan çevirilerle uyduğu görülmüş ve birkaç düzeltme yapılarak ölçeğin Türkçe formunun son hali belirlenmiştir. Çeviri için üzerinde uzlaşılmayan herhangi bir madde olmamıştır.

Kişisel Bilgi Formu ve Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Türkçe formu, Kişisel Bilgi Formu en sonda yer alacak şekilde, 232 kişiye uygulanmıştır. Uygulamanın başında katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve katılımcıların izni alınarak anketler çalışmaya katılmak isteyenlere doldurmaları için verilmiştir. Araştırmaya dahil olan katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiş ancak onam formunda imzaları alınmıştır. Ölçeklerin cevaplanma süresi yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

2.2.4. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 18 programında kodlanmıştır. Analizlerden önce veri girişleri kontrol edilmiş, kayıp ve uç değerler taranmış ve yapılacak analizlerin sayıltıları test edilmiştir. Daha sonra ise veriler araştırmanın ilk sorusuna yanıt oluşturacak biçimde uygun istatistiksel analizlerle incelenmiştir. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun faktör yapısı incelenmiş, iç tutarlık katsayıları hesaplanmış, madde-toplam puan korelasyon katsayıları elde edilmiş ve ölçeğin iki yarım test güvenilirlik katsayısına bakılmıştır. Ayrıca, katılımcıların ölçekten aldıkları puanların ortalamaları her bir duygu düzenleme stratejisi, ölçeğin her bir faktörü, için cinsiyete göre de araştırılmış ve alınan puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği de değerlendirilmiştir.

2.3. BULGULAR – ÖN ÇALIŞMA

2.3.1. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Faktör Analizi

Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin faktör yapısını incelemek amacıyla "Temel Bileşenler" analizi ve "Varimax" dönüştürmesi kullanılarak açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizinin sonuçlarına bakıldığında ortaya çıkan üç faktörlü yapının ölçeğin orijinal formundaki üç faktörlü yapıyla neredeyse tam olarak örtüştüğü görülmüştür. Faktörlerin öz değerleri sırasıyla 3.40, 3.40 ve 2.24'tür. İlk faktör varyansın %20.01'ini, ikinci faktör %19.99'unu ve son olarak üçüncü faktör ise %13.20'sini açıklamaktadır. Dolayısıyla, bu üç faktör toplam varyansın %53.20'sini yansıtmaktadır.

İlk faktör olan "Kendine Odaklı Pozitif Ruminasyon" 6 maddeden (madde 3, 4, 5, 8, 13 ve 16) oluşmaktadır ve bu maddeler pozitif kişisel özellikler hakkındaki tekrarlayan düşüncelerle ilgilidir. İkinci faktör, "Pozitif Duyguda İndirim", 8 madde (madde 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15 ve 17) içermektedir ve bu maddeler pozitif duyguları azaltmayı amaçlayan düşünce süreçlerini içerir. Son olarak, üçüncü faktör olan "Duygu Odaklı Pozitif Ruminasyon" ise 3 maddeden (madde 1, 2 ve 7) oluşur ve bu faktördeki maddeler pozitif duygusal deneyimler ile ilgili tekrarlayan düşünceleri kapsar. Ölçeğe

ait faktör yapısı ve maddelerin faktör yükü değerleri Tablo 2.2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Faktör Yapısı

Maddeler (Kendinizi mutlu hissettiğinizde, ne sıklıkta...)	Faktör Yükü Değerleri		
	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
1-Enerji dolu olduğunuzu fark edersiniz.			.70
2-O anın tadını çıkarırsınız.			.71
3-"Her şeyi halledebiliyorum." diye düşünürsünüz.	.74		
4-Her şeyi yapabilecek güce sahip olduğunuzu düşünürsünüz.	.79		
5-"Sahip olduğum becerilerin hakkını veriyorum." diye düşünürsünüz.	.65		
6-"Gerçek olamayacak kadar güzel." diye düşünürsünüz.		.61	
7-Ne kadar da mutluyum diye düşünürsünüz.			.71
8-Ne kadar da güçlüyüm diye düşünürsünüz.	.69		
9-Yolunda gitmeyebilecek şeyler hakkında düşünürsünüz.		.65	
10-Bu duyguların uzun sürmeyeceğini kendinize hatırlatırsınız.		.72	
11-"İnsanlar kendimle övündüğümü düşünecek." diye düşünürsünüz.		.56	
12-Bir şeye konsantre olmak ne kadar da güç diye düşünürsünüz.		.62	
13-"Her şeyi başarıyorum." diye düşünürsünüz.	.70		
14-"Bunu hak etmiyorum." diye düşünürsünüz.		.48	
15-"Şansım yakında tükenecek." diye düşünürsünüz.		.67	
16-Kendinizle ne kadar gurur duyduğunuzu düşünürsünüz.	.69		
17-Şimdiye kadar yolunda gitmemiş olan şeyler hakkında düşünürsünüz.		.74	

2.3.2. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlik Analiz Sonuçları

Yapısal geçerliği faktör analiziyle değerlendirilen Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin üç alt ölçeğinin iç tutarlık Cronbach alfa değerleri sırasıyla .83, .80 ve .67 olarak bulunmuştur.

Madde-toplam korelasyonları ilk alt ölçek olan "Kendine Odaklı Pozitif Ruminasyon" için .55 ile .68, ikinci alt ölçek olan "Pozitif Duyguda İndirim" için .34 ile .68, ve son olarak üçüncü alt ölçek, "Duygu Odaklı Pozitif Ruminasyon", için ise .43 ile .58 arasında yer almaktadır. Ölçeğin madde-toplam korelasyonları ve güvenilirlik değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 2.3'te sunulmuştur.

Maddeler tek ve çift olarak ayrılarak, ölçeğin iki yarım test güvenilirliği de hesaplanmış ve .80 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik değerlerinin kabul edilebilir düzeylerde olduğu görülmüştür.

Tablo 2.3. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'ne Ait Madde-Toplam Korelasyonları ve Cronbach Alfa Değerleri

Faktör 1: Kendine Odaklı Pozitif Ruminasyon Özdeğer = 3.40 Cronbach alfa = .83 Açıkladığı varyans yüzdesi = %20.01		
<i>Maddeler</i>	<i>Madde - Toplam Korelasyonu (r)</i>	Cronbach alfa (Madde ölçekten çıkarılırsa)
Madde 3	.65	.79
Madde 4	.68	.78
Madde 5	.56	.80
Madde 8	.55	.81
Madde 13	.57	.80
Madde 16	.57	.80

Faktör 2: Pozitif Duyguda İndirim Özdeğer = 3.40 Cronbach alfa = .80 Açıkladığı varyans yüzdesi = %19.99		
<i>Maddeler</i>	<i>Madde - Toplam Korelasyonu (r)</i>	Cronbach alfa (Madde ölçekten çıkarılırsa)
Madde 6	.34	.81
Madde 9	.60	.77
Madde 10	.64	.76
Madde 11	.40	.80
Madde 12	.46	.79
Madde 14	.45	.79
Madde 15	.55	.78
Madde 17	.68	.76
Faktör 3: Duygu Odaklı Pozitif Ruminasyon Özdeğer = 2.24 Cronbach alfa = .67 Açıkladığı varyans yüzdesi = %13.20		
<i>Maddeler</i>	<i>Madde - Toplam Korelasyonu (r)</i>	Cronbach alfa (Madde ölçekten çıkarılırsa)
Madde 1	.58	.47
Madde 2	.48	.59
Madde 7	.43	.68

2.3.3. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla "bağımsız gruplar için t-testi" analizi yapılmıştır. Yapılan analizin bulgularına göre, Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin, "kendine odaklı pozitif ruminasyon" alt ölçeğinin puan ortalamaları üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı

görülmüştür ($t(230) = 1.41, p > .05$). Benzer şekilde, "pozitif duyguda indirim" alt ölçeğinin puan ortalamaları da cinsiyete göre farklılaşmamaktadır ($t(230) = -1.18, p > .05$). Bununla birlikte, son alt ölçek olan "duygu odaklı pozitif ruminasyon"un puan ortalamaları üzerinde ise cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğu göze çarpmıştır ($t(230) = 2.58, p < .05$). Kadınların bu alt ölçekten aldıkları puan ortalamalarının ($X_{ort} = 9.26, S = 1.71$) erkeklerden ($X_{ort} = 8.64, S = 1.90$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, bu fark tüm ölçek puan ortalamasını etkilememekte ve kadınlar ve erkekler arasında tüm ölçek puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark yaratmamaktadır ($t(230) = .81, p > .05$). Analiz sonuçları Tablo 2.4'te verilmiştir.

Tablo 2.4. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Cinsiyete Göre Ortalama Puanları ve Bağımsız Gruplar için T-Testi Sonuçları

Değişken	Kadın		Erkek		t değeri
	X_{ort}	S	X_{ort}	S	
Ölçek toplam puanı	39.88	5.48	39.29	5.67	.81
Kendine odaklı pozitif ruminasyon faktör puanı	15.64	3.50	14.98	3.60	1.41
Pozitif duyguda indirim faktör puanı	14.98	4.56	15.66	4.15	-1.18
Duygu odaklı pozitif ruminasyon faktör puanı	9.26	1.71	8.64	1.90	2.58*

* $p < .05$

2.4. TARTIŞMA – ÖN ÇALIŞMA

Bu ön çalışma dahilinde Feldman, Joorman ve Johnson (2008) tarafından pozitif duygu düzenlemede kullanılan stratejilerden pozitif ruminasyon (hem kendine odaklı hem de duygu odaklı) ve pozitif duyguda indirimi ölçmek amacıyla geliştirilen 17 maddelik Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği Türkçeye uyarlanmış ve Türkçe formun güvenilirlik ve geçerliği değerlendirilmiştir.

Ölçeğin orijinal formu üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Birinci faktör "Duygu Odaklı

Pozitif Ruminasyon"u (1., 2., 4., 7. ve 8. maddeler), ikinci faktör "Pozitif Duyguda İndirim"i (6., 9., 10., 11., 12., 14., 15. ve 17. maddeler), ve son olarak üçüncü faktör (3., 5., 13. ve 16. maddeler) ise "Kendine Odaklı Pozitif Ruminasyon"u yansıtır. Ölçeğin Türkçe formunda da bu üç faktörlü yapı korunmuştur. Fark olarak, orijinal formdaki birinci faktör Türkçe formdaki üçüncü faktöre, üçüncü faktör ise birinci faktöre karşılık gelmektedir. Dolayısıyla, Türkçe formda ilk faktör "Kendine Odaklı Pozitif Ruminasyon", ikinci faktör "Pozitif Duyguda İndirim", üçüncü faktör ise "Duygu Odaklı Pozitif Ruminasyon"dur. Maddelerin faktörlere dağılımı da orijinal formdaki yapıyla neredeyse tam olarak örtüşmektedir. Tek fark, orijinal formda duygu odaklı pozitif ruminasyon faktörünün altında yer alan 4. ve 8. maddelerin Türkçe formda kendine odaklı pozitif ruminasyon faktörünün içinde yer almasıdır. Hem 4. madde ("Her şeyi yapabilecek güce sahip olduğunuzu düşünürsünüz.") hem de 8. madde ("Ne kadar da güçlüyüm diye düşünürsünüz.") "güç" kavramının geçtiği maddelerdir. Dolayısıyla, bu iki maddenin Türkçe formda duygu odaklı yerine kendine odaklı pozitif ruminasyon faktörünün altında yer almasının iki dil arasındaki kültürel farka bağlı olabileceği düşünülmüştür.

Görüldüğü gibi, Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Türkçe formu orijinal formuyla faktör yapısı ve maddelerin faktörlere dağılımı açısından büyük oranda örtüşmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun orijinal formla ölçülen pozitif duygu düzenleme stratejilerinin üçünü de yansıttığı ve yapı geçerliği sergilediği görülmüştür. Ayrıca, alt ölçeklerin iç tutarlılıkları sırasıyla .83, .80 ve .67; tüm ölçek iki yarım test güvenilirliği de .80 olarak bulunmuş ve güvenilirlik değerlerinin de kabul edilebilir düzeylerde olduğu gösterilmiştir.

Son olarak, katılımcıların ölçekten aldıkları puanların ortalamaları her bir duygu düzenleme stratejisi için cinsiyete göre de değerlendirilmiştir. Katılımcıların puan ortalamalarının "kendine odaklı pozitif ruminasyon" ve "pozitif duyguda indirim" alt ölçeklerinde cinsiyete göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Son alt ölçek olan, "duygu odaklı pozitif ruminasyon" alt ölçeğinde ise kadınların puan ortalamalarının erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu göze çarpmıştır. Bununla birlikte, bu fark tüm ölçek puan ortalamalarına yansımamakta ve tüm ölçek toplam puanları açısından kadınlarla

erkekler arasında anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

Ön çalışmanın sonuçlarına göre, ölçeğin Türk kültüründe klinik olmayan örneklerde araştırma amacıyla kullanılabilir düzeyde geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, ölçeğin psikometrik özellikleri klinik örnekler için de araştırılabilir. Gelecek dönemlerdeki çalışmaların katkılarının ölçeğin farklı örneklerde kullanılabilmesini sağlamak açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM III

ANA ÇALIŞMA

3.1. GİRİŞ

Ön çalışmada Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin yeterli düzeylerde olduğu ve ana çalışmada kullanılabileceği gösterilmiştir. Böylelikle ana çalışmaya geçilmiş ve araştırmanın ikinci sorusuna yanıt oluşturacak biçimde Şekil 1.2'deki model sınanarak içerdiği hipotezler test edilmiştir. Modelde yer alan hipotezler aşağıdaki gibidir:

Depresyon belirtileri kontrol edildikten sonra;

- H1.** Güvenli bağlanma değerinin yükselmesi pozitif duyguları artırmayı olumlu yönde etkiler.
- H2.** Güvenli bağlanma değerinin yükselmesi negatif duyguları azaltmayı olumlu yönde etkiler.
- H3.** Güvenli bağlanma değerinin yükselmesi pozitif ruminasyon düzeyini artırır.
- H4.** Güvenli bağlanma değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.
- H5.** Güvensiz bağlanma değerinin yükselmesi pozitif duyguda indirim düzeyini artırır.
- H6.** Güvensiz bağlanma değerinin yükselmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.
- H7.** Güvensiz bağlanma değerinin yükselmesi kaygı düzeyini artırır.
- H8.** Pozitif duyguları artırma değerinin düşmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.
- H9.** Pozitif duyguları artırma değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.
- H10.** Negatif duyguları azaltma değerinin düşmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.

H11. Negatif duyguları azaltma değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.

H12. Pozitif ruminasyon değerinin düşmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.

H13. Pozitif ruminasyon değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.

H14. Pozitif duyguda indirim değerinin yükselmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.

H15. Pozitif duyguda indirim değerinin yükselmesi kaygı düzeyini artırır.

H16. Belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin yükselmesi kaygı düzeyini artırır.

3.2. YÖNTEM

3.2.1. Örneklem

Ana çalışmanın örneklemini Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin yer aldığı 1240 kişiden oluşmuştur. Bununla birlikte, veri toplama araçlarından biri olan "Kişisel Bilgi Formu"nda katılımcılardan alınan bilgiler ışığında, psikolojik bir rahatsızlıktan dolayı halihazırda ilaç kullandığını belirten ve şu an herhangi bir tedavi görmese de ruhsal rahatsızlık geçmişi belirten 174 kişinin örneklem özellikleri açısından yanlılık yaratabileceği düşünülerek araştırmadan çıkarılmasına kanaat getirilmiştir. Dolayısıyla, örneklem son haliyle 1026 kişiden oluşmuştur; 737 kadın ve 289 erkek katılımcı içermektedir. Katılımcıların yaşları 18 ve 35 arasında değişmektedir ve örneklemin yaş ortalaması 21.28'dir ($S = 2.32$). Tüm katılımcılar gönüllülük esasına göre araştırmaya dahil olmuşlardır. Ana çalışma örnekleminin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Ana Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri

		Katılımcılar (N=1026)	
		N	%
Cinsiyet	Kadın	737	71.8
	Erkek	289	28.2
Bebeklikte/çocuklukta bakımını büyük ölçüde kimin üstlendiği	Anne	841	82
	Baba	16	1.6
	Kardeş(ler)	11	1.1
	Bakıcı	34	3.3
	Kreş	42	4.1
	Diğer	82	8
En uzun süre yaşanan yer	Büyükşehir	586	57.1
	Şehir	331	32.3
	Kasaba	63	6.1
	Köy	46	4.5
Annenin eğitimi	Hiç okula gitmemiş	24	2.3
	Okur-yazar	26	2.5
	İlkokul mezunu	330	32.2
	Ortaokul mezunu	96	9.4
	Lise mezunu	264	25.7
	Yüksekokul mezunu	63	6.1
	Üniversite mezunu	196	19.1
	Yüksek lisans ve üstü	27	2.6

Babanın eğitimi	Hiç okula gitmemiş	7	.7
	Okur-yazar	8	.8
	İlkokul mezunu	185	18
	Ortaokul mezunu	126	12.3
	Lise mezunu	260	25.3
	Yüksekokul mezunu	82	8
	Üniversite mezunu	318	31
	Yüksek lisans ve üstü	40	3.9

3.2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla, ön çalışmada da kullanılan, "Kişisel Bilgi Formu" dışında "Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği", "Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği", "Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği", "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği", "Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri" ve "Beck Depresyon Envanteri" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Ön çalışma için oluşturulan kişisel bilgi formundan ana çalışmada da faydalanılmış ve katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek için aynı form kullanılmıştır. Bu formda katılımcılardan cinsiyet, yaş, bebekliklerinde bakımlarını kimin üstlendiği, en uzun süre yaşadıkları yer, ebeveynlerinin eğitim durumları vb. ile ilgili soruları cevaplamaları istenmiştir. Ön çalışma ile ilgili bilgi verilen bölümde de (Bölüm II) belirtildiği gibi, "Kişisel Bilgi Formu" nun bir örneği Ek 1'de sunulmuştur.

3.2.2.2. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği üçlü bağlanma modeli (Hazan ve Shaver, 1987) temel alınarak oluşturulmuştur ve iki bölümden oluşur. İlk bölüm Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilmiştir. Bu bölüm çocuklukta ebeveynle ilişki özellikleri ve genel davranış özellikleri hakkında tanımlar veren üç ifade içerir ve bu üç ifadeden birinin seçilmesi vasıtasıyla erişkinleri güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma biçimlerinden biri altında sınıflamayı amaçlar. Ölçeğin ikinci bölümü ise Mikulincer ve arkadaşları (1990) tarafından oluşturulmuştur. Bu bölümün orijinal hali 15 maddeden oluşur ve katılımcılardan her bir madde için 1-7 arasında bir puanlama yapmaları istenir. Her bir bağlanma biçimi 5 madde ile yansıtılmaktadır ve en yüksek puan alan grup kişinin bağlanma biçimini yansıtır. Bu tez kapsamında ölçeğin sadece ikinci bölümünün kullanılmasının yeterli olacağı düşünülmüş ve yetişkinlerin bağlanma biçimleri bu formla ölçülmüştür. Dolayısıyla, bu kısımda sonra ölçekle ilgili verilen bilgiler ölçeğin araştırmada kullanılan ikinci bölümüyle ilintilidir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ilk olarak Sabuncuoğlu ve Berkem (2006) tarafından yapılmıştır. Bununla birlikte, ölçeğin iç tutarlılığı kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma için kabul edilebilir düzeyde iken (Cronbach alpha= 0.61 ve 0.66), güvenli bağlanma için düşüktür (0.42). Bu nedenle, ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kesebir, Kökçü, ve Dereboy (2012) tarafından yeniden yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda anlaşılır olmadıkları düşünülen maddeler bölünmüş ve madde sayısı 18'e çıkarılmıştır. Ayrıca, ölçeğin orijinal halinde puanlama için kullanılan 7'li likert tipi derecelendirme sistemi kaldırılmış ve maddeler doğru ve yanlış olarak iki kategoriyle değerlendirilmiştir. Yapısal geçerlik için de faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi sonuçları üç tane bağımsız faktör olduğunu göstermiştir. Ölçeğin 3., 4., 7., 13., 14., ve 16. maddeleri güvenli, 1., 2., 5., 6., 15., ve 17. maddeleri kaçınan, ve son olarak 8., 9., 10., 11., 12., ve 18. maddeleri ise kaygılı/kararsız bağlanmaya işaret etmektedir. Güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma için Cronbach alpha değerleri ise sırasıyla .72, .82 ve .85 olarak saptanmıştır.

"Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği"nin kişinin tüm yaşamını göz önünde bulundurarak değerlendirme yapmasına imkan veren maddeler içermesi ve bağlanma biçimini yakın ilişkilerin birçok yönünü kapsayacak şekilde ele alması bu tez kapsamında kullanılabilen en uygun ölçek olmasına kanaat getirilmesini sağlamıştır. Kişilerin bağlanma biçimleri herhangi bir bağlanma biçiminden alınan en yüksek puan olarak değil, puan ortalamaları göz önünde bulundurularak değerlendirilmiş ve "güvenli" ve "güvensiz" bağlanma olarak iki kategori için de hesaplanmıştır. Ölçeğin bir örneği Ek 3'te sunulmuştur.

3.2.2.3. Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği

Duygu düzenleme süreçleri ölçeğinin orijinali Schutte, Manes, ve Malouff (2009) tarafından John ve Gross'un (2007) öne sürdüğü duygu düzenleme süreçlerini (1- ortam/konum seçimi, 2-ortamı/konumu değiştirme, 3-dikkatin dağılması/yayılması, 4-bilişsel değişim, 5-deneyimsel (experiential) tepki modülasyonu 6-davranışsal tepki modülasyonu, 7-fiziksel tepki modülasyonu) ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 28 maddeden oluşur. Yedi duygu düzenleme sürecinden her biri 4 maddeyle temsil edilir ve 4 maddeden 2'si negatif duyguları azaltmayı, diğer 2'si ise pozitif duyguları artırmayı vurgular. İlk 16 madde öncül-odaklı (antecedent-focused) duygu düzenleme süreçlerini, kalan 12 madde ise tepki-odaklı duygu düzenleme süreçlerini yansıtır. Ölçek 7'li likert tipi derecelendirme ile değerlendirilir ve yüksek puanlar duygu düzenlemenin daha iyi olduğu düzeylere işaret eder. İç tutarlılık öncül-odaklı duygu düzenleme süreçleri için .91, tepki-odaklı duygu düzenleme süreçleri için ise .85'tir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Aka (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlılığı .91; öncül-odaklı duygu düzenleme süreçleri (ilk 16 madde) için olan iç tutarlılığı .86; tepki-odaklı duygu düzenleme süreçleri (diğer 12 madde) için olan iç tutarlılığı ise .83'tür. Guttman iki yarım test güvenirliliği ise öncül-odaklı duygu düzenleme süreçleri için .88, tepki-odaklı duygu düzenleme süreçleri için ise .85'tir.

Bu tez kapsamında, kişilerin "Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği"nden aldıkları puan toplam ölçek puanı olarak değil, pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma

olarak iki kategoriye ayrılarak değerlendirilmiştir. Her bir duygu düzenleme süreci ikisi pozitif duyguları artırmayı, diğer ikisi ise negatif duyguları azaltmayı hedefleyen 4 madde ile ölçüldüğü için ölçek 14'er madde ile negatif duyguları azaltma ve pozitif duyguları artırma olmak üzere iki kola ayrılabilir. Duygu düzenleme süreçlerinin negatif ve pozitif duygu düzenleme içindeki etkilerini ayrı ayrı görebilmek için kişilerin değerlendirmeleri pozitif duyguları artırma puanı ve negatif duyguları azaltma puanı üzerinden olmak üzere iki kategori üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin bir örneği Ek 4'te sunulmuştur.

3.2.2.4. Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği

Feldman, Joorman ve Johnson (2008) tarafından pozitif duygu düzenlemede kullanılan stratejilerden pozitif ruminasyon (hem kendine odaklı hem de duygu odaklı) ve pozitif duyguda indirimi ölçmek amacıyla geliştirilen 17 maddelik Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği bu tez kapsamında Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik ve güvenirlik değerlerinin kabul edilebilir düzeylerde olduğu gösterilmiştir. Ölçeğin psikometrik özellikleriyle ilgili detaylı bilgi ön çalışmanın (Bölüm II) bulgular kısmında detaylı olarak verilmiştir. Ölçeğin bir örneği Ek 2'de sunulmuştur.

3.2.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin orijinal formu Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından belirsiz durumlara verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri değerlendirmek için oluşturulmuştur. Ölçek 27 maddeden oluşur. Faktör analizi sonucunda “belirsizliğin kabul edilmezliği ve kaçınılması gerektiği ile ilgili inançlar”, “belirsizliğin insanı olumsuz etkileyeceği ile ilgili inançlar”, ve “belirsizliğin strese neden olacağı ve harekete geçmeyi engelleyeceği ile ilgili inançlar” faktörlerine ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlığı .91, test-tekrar test güvenirliliği ise .78'tir.

Ölçeğin İngilizceye uyarlaması Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda “belirsizlik üzüntü ve stres vericidir”, “belirsizlik eyleme geçmeyi engeller”, “belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir” ve “belirsizlik

adil değildir” olmak üzere 4 faktör bulunmuştur. Ölçeğin İngilizce versiyonunun iç tutarlılığı .94, test-tekrar test güvenilirliği ise .74’tür.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda 5 faktöre ulaşılmıştır. “Belirsizlik stres verici ve üzücüdür”, “belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri”, “geleceği bilememek rahatsız edicidir”, ve “belirsizlik eyleme geçmeyi engeller” elde edilen faktörlerin dördünü yansıtır. Beşinci faktör sadece 10. maddeyi (Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır) içermesi, madde toplam korelasyonunun düşük olması ($r=.29$) ve test-tekrar test güvenilirliğinin de tatmin edici düzeyde olmaması ($r=.27$, $p<.05$) nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin yeni hali 26 maddeden oluşmaktadır ve 4 faktör yapısı içermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı .93, test-tekrar test güvenilirliği ise .60 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin bir örneği Ek 5'te sunulmuştur.

3.2.2.6. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

Durumluk ve sürekli kaygı envanterinin orijinali Spielberger, Gorsuch, ve Luschene (1970) tarafından geliştirilmiştir. Envanter 20’si sürekli kaygıyı diğer 20’si ise durumluk kaygıyı değerlendiren 40 maddeden oluşmaktadır. İki ölçek de 4’lü likert tipi derecelendirmeye değerlendirilir ve yüksek puanlar kaygının yüksek seviyelerine işaret eder. Envanterin orijinalinin iç tutarlığına ait katsayılar .86 ile .95 arasındadır. Test-tekrar test güvenilirliği ise iki aylık zaman aralığında .65 ile .75 arasında yer almaktadır. Yapı ve ölçüt geçerliği de kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur.

Envanterin Türkçeye uyarlaması ise Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. İç tutarlılık katsayısı .83 ile .87 arasındadır. Yapı ve ölçüt geçerliğinin ise tatmin edici düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin bir örneği Ek 6'da sunulmuştur.

3.2.2.7. Beck Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Envanteri Beck ve arkadaşları tarafından (1961) geliştirilmiş; daha sonra ise revize (1978) edilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve depresyonun

duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyonel belirtilerini ölçer. Her madde 0-3 arasında derecelenmekte ve toplamda 0-63 arasında değişen bir depresyon puanı elde edilmektedir. Yüksek puanlar depresyonun yüksek düzeylerine işaret eder. Envanterin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Envanterin iki yarım test güvenirlik katsayısı .74, kriter geçerliği ise .65-.68 arasında bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 7'de sunulmuştur.

3.2.3. İşlem

Daha önce de belirtildiği gibi, ilk olarak tez kapsamında yapılacak tüm uygulamalar için Hacettepe Üniversitesi'nin etik kurulundan onay alınmıştır. Veri toplama araçlarında tanıtılan ölçekler, Kişisel Bilgi Formu hep en arkada yer almak suretiyle, katılımcılara seçkisiz sırada verilmiştir. Uygulamaların bir kısmı araştırmacı tarafından; diğer kısmı ise internet üzerinden "qualtrics anket yazılım programı" kullanılarak yapılmıştır. Katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve katılımcıların izni alınarak anketler çalışmaya katılmak isteyenlere uygulanmıştır. Araştırmaya dahil olan katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiş ancak onam formunda imzaları alınmıştır. Ölçeklerin cevaplanma süresi yaklaşık olarak 30-40 dakika sürmüştür.

3.2.4. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 18 programında kodlanmıştır. Analizlerden önce veri girişleri kontrol edilmiş, kayıp ve uç değerler taranmış ve yapılacak analizlerin sayıltıları test edilmiştir. Daha sonra ise veriler araştırmanın ikinci sorusuna yanıt oluşturacak biçimde uygun istatistiksel analizlerle incelenmiştir. Analizlerde hem SPSS 18 hem de AMOS 6.0 programı kullanılmıştır. SPSS programı kullanılarak araştırmada yer alan değişkenlere ait ortalama puanlar ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini gösteren bir korelasyon tablosu elde edilmiştir. Şekil 1.2'de belirtilen modelin testi için ise AMOS programı kullanılarak "yol analizi" yapılmıştır. Modelin veriyle uyumunu gösteren indeks değerleri (genel model uyumu (ki-kare uyum testi), ki-kare/SD (serbestlik derecesi) değeri, iyilik uyum indeksi (GFI) ve düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)) elde edilmiş; modelde verilen,

16 hipoteze karşılık gelen, regresyon analizleri yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyen hem doğrudan hem de dolaylı olan etkiler hesaplanmıştır. Model uyum indeksleriyle ilgili açıklamalar bir sonraki kısım olan "bulgular" bölümünde detaylı olarak verilmiştir.

3.3. BULGULAR

Bu kısımda, "verilerin analizi" bölümünde de belirtilen analizlerden, ilk olarak SPSS 18 programında yapılan analizlerin bulgularına yer verilecektir. Daha sonra ise AMOS 6.0 programında yapılan model testinin sonuçları aktarılacaktır.

3.3.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

İlk olarak, SPSS 18 programı kullanılarak, modelde yer alan değişkenlere ait ortalama puanlar ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 3.2). Daha sonra ise, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla değişkenler arası Pearson korelasyon değerlerini içeren bir korelasyon tablosu elde edilmiştir. Korelasyon katsayılarını gösteren korelasyon matrisi Tablo 3.3'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Araştırma Değişkenlerine Ait Ortalama Puanlar ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Ortalama	Standart Sapma
Güvenli bağlanma	3.35	1.67
Güvensiz bağlanma	5.24	2.55
Pozitif duyguları artırma	76.37	11.52
Negatif duyguları azaltma	66.81	12.31
Pozitif ruminasyon	24.43	5.23
Pozitif duyguda indirim	16.21	4.26

Belirsizliğe tahammülsüzlük	73.35	21.48
Sürekli kaygı	45.35	9.08
Depresyon	12.74	8.95

Tablo 3.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

1.GB1								
2.GB2	-.50**							
3.PDA	.22**	-.16**						
4.NDA	.16**	-.15**	.70**					
5.PR	.25**	-.18**	.37**	.26**				
6.PDİ	-.21**	.41**	-.11**	-.11**	-.29**			
7.BT	-.21**	.42**	-.03	-.04	-.09**	.44**		
8.SK	-.35**	.52**	-.23**	-.26**	-.35**	.51**	.60**	
9.D	-.35**	.53**	-.26**	-.27**	-.33**	.48**	.48**	.68**
	1	2	3	4	5	6	7	8

**p<.01

GB1=güvenli bağlanma, GB2=güvensiz bağlanma, PDA=pozitif duyguları artırma, NDA=negatif duyguları azaltma, PR=pozitif ruminasyon, PDİ=pozitif duyguda indirim, BT=belirsizliğe tahammülsüzlük, SK=sürekli kaygı, D=depresyon

Tablo 3.3'e bakıldığında güvenli bağlanmanın pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyonla pozitif yönlü ve anlamlı (sırasıyla $r = .22, .16, .25, p<.01$); pozitif duyguda indirim, belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygı ve depresyonla ise negatif yönlü ve anlamlı (sırasıyla $r = -.21, -.21, -.35, -.35, p<.01$) bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, güvensiz bağlanma da pozitif duyguda indirim, belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygı ve depresyonla pozitif

yönlü ve anlamlı (sırasıyla $r = .41, .42, .52, .53, p < .01$); pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyonla ise negatif yönlü ve anlamlı (sırasıyla $r = -.16, -.15, -.18, p < .01$) bir ilişki sergilemektedir.

Duygu düzenleme ile ilgili değişkenler ele alındığında ise pozitif duyguları artırmanın sırasıyla negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyonla pozitif yönü ve anlamlı (sırasıyla $r = .70, .37, p < .01$); pozitif duyguda indirimle ise negatif yönü ve anlamlı (sırasıyla $r = -.11, p < .01$) bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyon da pozitif duyguda indirim ile negatif yönlü ve anlamlı (sırasıyla $r = -.11, -.29, p < .01$) bir ilişki yansıtmaktadır. Son olarak, negatif duyguları azaltma ile pozitif ruminasyon arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı ($r = .26, p < .01$) bir ilişki bulunmaktadır.

Duygu düzenleme ile ilgili değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ile olan ilişkilerine bakıldığında ise bazı ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmadığı dikkat çekmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük pozitif ruminasyon ve pozitif duyguda indirim ile anlamlı (sırasıyla $r = -.09, .44, p < .01$) bir ilişki içindeyken; pozitif duyguları artırma ve negatif duyguları azaltma değişkenleri ile anlamlı bir ilişki sergilememektedir (sırasıyla $r = -.03, -.04, p > .05$).

Duygu düzenleme ile ilgili değişkenlerin sürekli kaygı ile olan ilişkileri ise pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyon için negatif yönlü ve anlamlı (sırasıyla $r = -.23, -.26, -.35, p < .01$) iken; pozitif duyguda indirim için pozitif yönlü ve anlamlıdır ($r = .51, p < .01$). Sürekli kaygı ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki yansıtan diğer değişkenler ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyondur (sırasıyla $r = .60, .68, p < .01$). Ayrıca, tabloda yer almamakla birlikte, veriden elde edilen durumluk kaygı puanları ile sürekli kaygı puanları arasındaki ilişki de incelenmiş ve iki değişken arasındaki pozitif yönlü ve anlamlı ilişkinin ($r = .63, p < .01$) bu çalışmanın bulgularında da desteklendiği görülmüştür.

Son olarak, depresyon değişkeni ele alındığında, depresyonun sırasıyla güvensiz bağlanma, pozitif duyguda indirim, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı ile

pozitif yönde ve anlamlı (sırasıyla $r = .53, .48, .48, .68, p < .01$); güvenli bağlanma, pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyonla ise negatif yönlü ve anlamlı (sırasıyla $r = -.35, -.26, -.27, -.33, p < .01$) bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

3.3.2. "Araştırma Modeli"nin Test Edilmesi ve Uyum İndekslerinin Değerlendirilmesi

Şekil 1.2'de sunulan model AMOS programı kullanılarak "Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM)"nin özel uygulama tiplerinden biri olan "Yol Analizi" yöntemiyle test edilmiştir. Yol analizi gözlemlenen değişkenler arasındaki daha karmaşık ilişkilerin gösterilebilmesini imkanı kılar (Schumacker ve Lomax, 2004). Bu bakımdan, yol analizi değişkenler arasındaki yol modelinin, yani eş zamanlı birçok regresyon eşitliğinin çözümlenmesini içerir ve birçok değişken arasındaki nedensel ilişkilerinin geçerliliğinin test edilmesinde ve doğrudan ve doğrudan olmayan ilişkilerin karşılaştırılmasında kullanılır. Yol analizinin modelin eldeki veriyi ne kadar iyi açıkladığını gösteren bulguları uyum indeks değerleridir. Uyum indeks değerleri modelin kabul ve reddi için karar verilmesinde kullanılırlar. Her uyum indeksi için belirli kritik değerler vardır ve modelin genel uyumunun kabul edilebilir olması için bu değerleri karşılıyor olması beklenir.

Bu araştırma kapsamında, Şekil 1.2'de verilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve modelin kabul edilebilir değerlere sahip olup olmadığına bakılmıştır. Şekil 1.2, araştırma modelinin, depresyon belirtileri kontrol edildikten sonraki hali için üretilen hipotezleri toplu bir şekilde ifade etmektedir. Aynı modelin, depresyon belirtileri için kontrol edilen halinin AMOS 6.0 programında oluşturulmuş versiyonu ise Şekil 3.1'de yer almaktadır. Şekil 3.1'de yer alan modele ait, AMOS analizi bulgularının "Model Fit (Model Uyumu)" bölümünde yer alan,, uyum indeks sonuçları da Tablo 3.4'te sunulmuştur. Uyum indeksleri ile ilgili detaylı bilgiler aktarılmıştır.

Tablo 3.4. Araştırma Modelinin Uyum İndeksleri Sonuçları

Model Uyum İndeksleri	Modelimiz
Ki-kare (χ^2) Uyum Testi Değeri	3.79
P Anlamlılık Düzeyi	.80
Ki-kare/Serbestlik Derecesi Değeri	.54
İyilik Uyum İndeksi (GFI)	.99
Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI)	.99
Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI)	.99

Ki-kare uyum testi model ile veri arasındaki uyumun testidir; gözlenen verilerle tahmin edilen veriler arasındaki farkı test eder. Dolayısıyla, ki-kare testinin anlamsız ve değer olarak küçük olması istenir çünkü bu değer anlamsız olması gözlenen verilerle tahmin edilen değerler arasında anlamlı bir fark olmadığına ve modelin veriyle uyumlu olduğuna işaret eder. Ki-kare testindeki bir diğer önemli ölçüt ise ki-kare/serbestlik derecesi değeridir. Model uyumunun kabul edilebilir olması için bu değer de 3'ten küçük olması beklenir (Şimşek, 2007). Modelimizden elde edilen değerler genel model uyum indeks değerleri kapsamında ele alındığında verinin modelle çok iyi bir uyum sergilediği görünmektedir ($\chi^2 = 3.79$, $sd = 7$, $p = .80$, $\chi^2/sd=.54$).

AMOS analiz bulguları test edilen modelin uygunluğunun değerlendirilmesi için birçok uyum indeks değeri sunmaktadır. Bununla birlikte, yapılan bilimsel çalışmalarda en çok kullanılan uyum indeksleri arasında iyilik uyum indeksi (GFI), düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI) ve normlaştırılmış uyum indeksi (NFI) yer almaktadır (Jöreskog ve Sörbom, 2001; Meydan ve Şeşen, 2011; Yılmaz, 2004). Bu nedenle, araştırmamızda da ki-kare genel model uyum indeks değerlerinin yanında GFI, AGFI ve NFI uyum indeks değerlerinin üzerinde durulmuştur.

İyilik uyum indeksi (GFI) gözlenen değişkenler arasındaki genel kovaryans miktarının

sunulan modelce hesaplanan miktarını gösterir. Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI) ise örneklem genişliği dikkate alınarak düzeltilmiş GFI değeridir. Her iki uyum indeksi de 0-1 arasında değer alır ve .90 ve üzeri iyi uyum olarak kabul edilir (Schumacker ve Lomax, 2004). Son olarak, normlaştırılmış uyum indeksi (NFI) ise modelin H_0 hipoteziyle olan uygunluğunu inceler ve H_0 hipoteziyle karşılaştırıldığında eldeki modelin kullanımının uygunluğu ne kadar artırdığını belirler. NFI da 0-1 arasında değer alır ve 1'e yakın değerler uyumun daha iyi olduğuna işaret eder. .90'ın üzerindeki değerler kabul edilebilir uyumu sergilerken, .95'in üzerindeki değerler çok iyi uyum olduğunu gösterir (Ullman, 2001). Modelimizde bu üç değer de .99'dur ve dolayısıyla, hepsi de çok iyi uyum yansıtmaktadır.

3.3.3. Araştırma Modeli Değişkenlerinin Yordama Güçlerine İlişkin Analiz Sonuçları

Modelin uyum indekslerinde veriyle iyi bir uyum sergilediği görülmüştür. Bununla birlikte, değişkenlerin yordama gücünün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı da incelenmelidir (Meydan ve Şeşen, 2011). Bunun için AMOS programından elde edilen bulguların "Tahminler (Estimates)" bölümündeki regresyon değerlerine bakılmıştır. Regresyon katsayıları, B değerleri, Tablo 3.5'te sunulmuştur. Tablo 3.6 ise standardize edilmiş regresyon katsayılarını, β değerlerini, göstermektedir. Depresyon kontrol değişkeni olarak modele dahil edildiği için AMOS depresyonun kontrol edildiği değişkenlerle arasındaki regresyon değerlerini de tablolarda (Tablo 3.5 ve Tablo 3.6) sunmaktadır.

Tablo 3.5. Araştırma Modeli için Hipotez Testi Sonuçları

		Tahmin	Standart hata	T değeri	P	Sonuç
pozitif_duygulari_artirma	<---	.43	.09	4,59	***	Kabul
negatif_duygulari_azaltma	<---	.25	.10	2,43	0.02	Kabul
pozitif_ruminasyon	<---	.66	.13	5,24	***	Kabul
pozitif_uyguda_indirim	<---	.56	.08	7,27	***	Kabul
pozitif_uyguda_indirim	<---	.45	.04	11,44	***	Kabul
pozitif_ruminasyon	<---	-.72	.08	-8,62	***	Kabul
negatif_uygulari_azaltma	<---	-.49	.07	-7,47	***	Kabul
pozitif_uygulari_artirma	<---	-.40	.06	-6,44	***	Kabul
belirsizlige_tahammulsuzluk	<---	.63	.06	9,85	***	Kabul
belirsizlige_tahammulsuzluk	<---	.40	.05	8,34	***	Kabul
belirsizlige_tahammulsuzluk	<---	.66	.12	5,52	***	Kabul
belirsizlige_tahammulsuzluk	<---	.07	.02	3,37	***	Kabul
belirsizlige_tahammulsuzluk	<---	.05	.03	1,6	0.11	Red
belirsizlige_tahammulsuzluk	<---	.03	.04	0,75	0.45	Red
surekli_kaygi	<---	-.05	.01	-3,69	***	Kabul
surekli_kaygi	<---	-.05	.01	-5,85	***	Kabul
surekli_kaygi	<---	.09	.02	4,38	***	Kabul
surekli_kaygi	<---	.18	.01	13,8	***	Kabul
surekli_kaygi	<---	.37	.03	13,18	***	Kabul
surekli_kaygi	<---	.21	.06	3,87	***	Kabul
surekli_kaygi	<---	.01	.02	0,71	0.48	Red
surekli_kaygi	<---	-.07	.04	-1,82	0.07	Red

***p<.001

Tablo 3.6. Araştırma Modeli için Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları

		Tahmin
pozitif_duyguları_artırma	<--- güvenli_bağlanma	.15
negatif_duyguları_azaltma	<--- güvenli_bağlanma	.08
pozitif_ruminasyon	<--- güvenli_bağlanma	.16
pozitif_duyguda_indirim	<--- güvensiz_bağlanma	.23
pozitif_duyguda_indirim	<--- depresyon	.36
pozitif_ruminasyon	<--- depresyon	-.27
negatif_duyguları_azaltma	<--- depresyon	-.24
pozitif_duyguları_artırma	<--- depresyon	-.21
belirsizliğe_tahammüslüklük	<--- depresyon	.33
belirsizliğe_tahammüslüklük	<--- pozitif_duyguda_indirim	.26
belirsizliğe_tahammüslüklük	<--- güvensiz_bağlanma	.17
belirsizliğe_tahammüslüklük	<--- pozitif_ruminasyon	.10
belirsizliğe_tahammüslüklük	<--- negatif_duyguları_azaltma	.06
belirsizliğe_tahammüslüklük	<--- pozitif_duyguları_artırma	.03
sürekli_kaygı	<--- negatif_duyguları_azaltma	-.10
sürekli_kaygı	<--- pozitif_ruminasyon	-.13
sürekli_kaygı	<--- pozitif_duyguda_indirim	.10
sürekli_kaygı	<--- belirsizliğe_tahammüslüklük	.32
sürekli_kaygı	<--- depresyon	.34
sürekli_kaygı	<--- güvensiz_bağlanma	.10
sürekli_kaygı	<--- pozitif_duyguları_artırma	.02
sürekli_kaygı	<--- güvenli_bağlanma	-.04

Tablo 3.5'te görüldüğü gibi pozitif duyguları artırma ile belirsizliğe tahammüslüklük ve sürekli kaygı; negatif duyguları azaltma ile belirsizliğe tahammüslüklük ve son olarak güvenli bağlanma ile sürekli kaygı arasındaki yollar istatistiksel olarak anlamlı değildir ve dolayısıyla, anlamlı olmayan yollar modelden çıkarılarak analiz tekrarlanmalıdır. Bu kısımda dikkat edilmesi gereken nokta anlamlı olmayan yolların modelden aynı anda değil, teker teker çıkarılması ve her birinden sonra analizin tekrar edilerek model uyum değerleri ve tahminlerin incelenmesidir çünkü modelden çıkarılan her bir ilişki başka bir ilişkinin anlamlılık düzeyini etkileyebilir. Dolayısıyla, araştırmamızda da, ilk olarak anlamlılık düzeyi en düşük olan, pozitif duyguları artırma ve sürekli kaygı arasındaki,

yol modelden çıkarılmış ve analiz tekrar edilmiştir. Yenilenen analizde anlamlılığı en düşük bulunan, pozitif duyguları artırma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki, yol çıkarılmış ve analiz yine tekrarlandığında, son durumda, negatif duyguları artırma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki yolun anlamlı hale geldiği görülmüştür. Son olarak, istatistiksel olarak anlamlı olmayan tek yol olan güvenli bağlanma ve sürekli kaygı arasındaki yol da modelden çıkarılarak analiz tekrarlanmış ve modelin yeniden düzenlenmiş versiyonunun model uyum indeks değerleri ve tahminler (modelde yer alan yolların istatistiksel olarak anlamlılığı) incelenmiştir. Modelin yeniden düzenlenmiş versiyonu ile ilgili detaylı bilgiler sıradaki bölümlerde aktarılacaktır.

3.3.4. Araştırma Modelinin Yeniden Düzenlenmiş Versiyonunun Uyum İndekslerinin Değerlendirilmesi

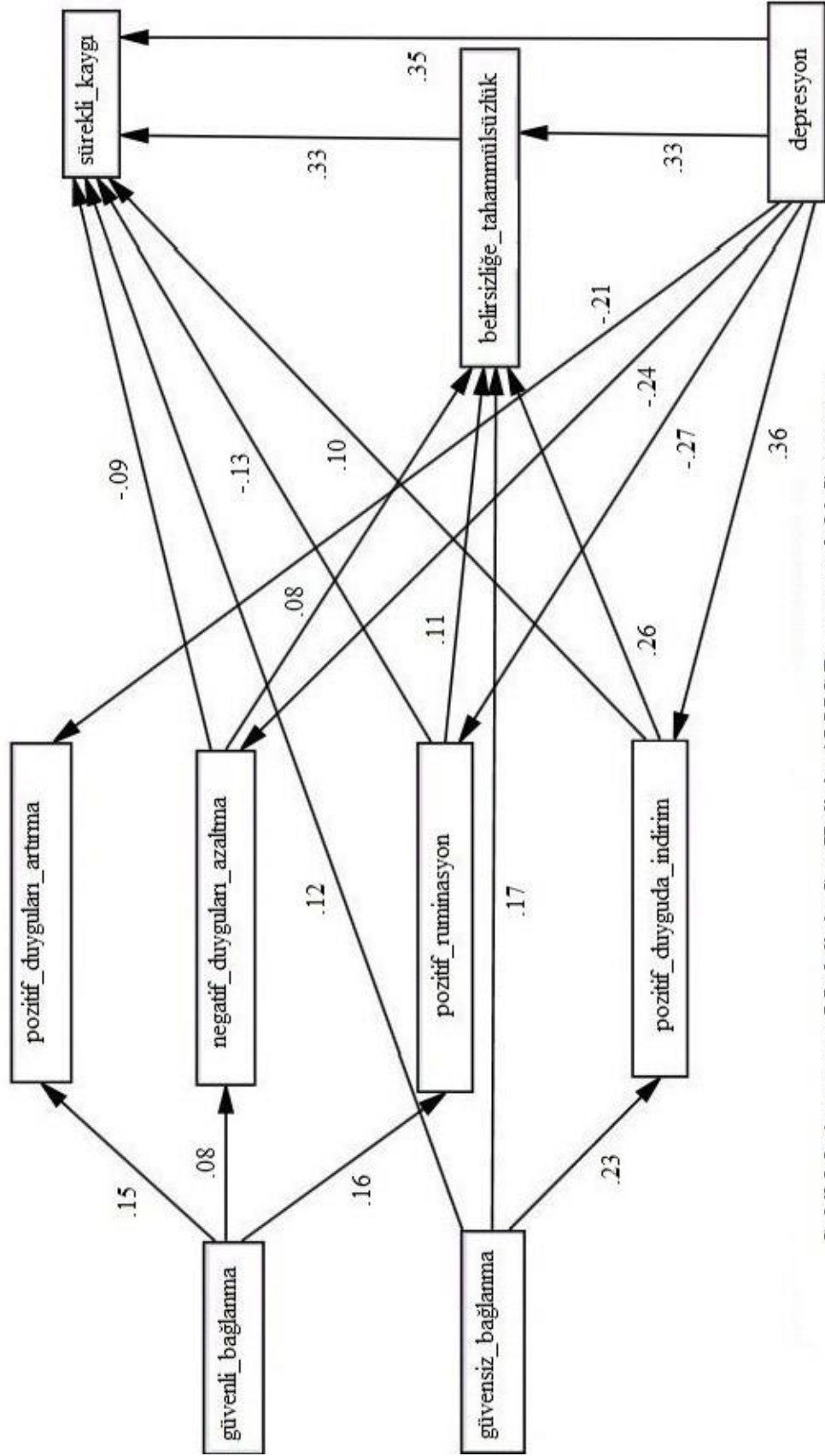
Modelin yeniden düzenlenmiş versiyonu Şekil 3.2'de yer almaktadır. Modelin yeniden düzenlenmiş halinin model uyum indeks sonuçları ise Tablo 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3.7. Araştırma Modelinin Yeniden Düzenlenmiş Versiyonunun Uyum İndeksleri Sonuçları

Model Uyum İndeksleri	Modelimiz
Ki-kare (χ^2) Uyum Testi Değeri	7.94
P Anlamlılık Düzeyi	.63
Ki-kare/Serbestlik Derecesi Değeri	.79
Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI)	.99
İyilik Uyum İndeksi (GFI)	.99
Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI)	.99

Modelimizin yeniden düzenlenmiş versiyonundan elde edilen değerler, genel model uyum indeks değerleri kapsamında ele alındığında, verinin modelle çok iyi bir uyum

sergilediğini göstermektedir ($\chi^2 = 7.94$, $sd = 10$, $p = .63$, $\chi^2/sd=.79$). Model uyum indekslerini yansıtan NFI, GFI, ve AGFI değerleri de yine .99 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, tüm uyum indeks değerlerinin model ile veri arasında yüksek derecede bir uyum yansıttığı görölmüştür.



Şekil 3.2. Araştırma Modelinin Son Halinin AMOS Programındaki Görünümü

3.3.5. Araştırma Modelinin Yeniden Düzenlenmiş Versiyonunda Değişkenlerin Yordama Güçlerine İlişkin Analiz Sonuçları

Modelin son halinin veriyle iyi bir uyum sergilediği uyum indekslerinde görülmüştür. Bununla birlikte, daha önce de belirtildiği gibi, değişkenlerin yordama gücünün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı da incelenmelidir. Bunun için AMOS programından elde edilen bulguların "Tahminler (Estimates)" bölümündeki regresyon değerlerine bakılmıştır. Regresyon katsayıları, B değerleri, Tablo 3.8'te sunulmuştur. Tablo 3.9 ise standardize edilmiş regresyon katsayılarını, β değerlerini, göstermektedir.

Tablo 3.9. Araştırma Modelinin Son Hali için Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları

			Tahmin
negatif_duyguları_azaltma	<---	güvenli_bağlanma	.08
pozitif_ruminasyon	<---	güvenli_bağlanma	.16
pozitif_duyguda_indirim	<---	güvensiz_bağlanma	.23
pozitif_duyguda_indirim	<---	depresyon	.36
pozitif_ruminasyon	<---	depresyon	-.27
negatif_duyguları_azaltma	<---	depresyon	-.24
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	depresyon	.33
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	pozitif_duyguda_indirim	.26
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	güvensiz_bağlanma	.17
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	pozitif_ruminasyon	.11
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	negatif_duyguları_azaltma	.08
pozitif_duyguları_artırma	<---	güvenli_bağlanma	.15
sürekli_kaygı	<---	negatif_duyguları_azaltma	-.09
sürekli_kaygı	<---	pozitif_ruminasyon	-.13
sürekli_kaygı	<---	pozitif_duyguda_indirim	.10
sürekli_kaygı	<---	belirsizliğe_tahammülsüzlük	.33
pozitif_duyguları_artırma	<---	depresyon	-.21
sürekli_kaygı	<---	depresyon	.35
sürekli_kaygı	<---	güvensiz_bağlanma	.12

Tablo 3.8. Araştırma Modelinin Son Hali için Hipotez Testi Sonuçları

		Tahmin	Standart hata	T değeri	P	Sonuç	
negatif_duygulan_azaltma	<---	güvenli_bağlanma	0.25	0.1	2,43	0.02	Kabul
pozitif_ruminasyon	<---	güvenli_bağlanma	0.66	0.13	5,24	***	Kabul
pozitif_duyguda_indirim	<---	güvensiz_bağlanma	0.56	0.08	7,27	***	Kabul
pozitif_duyguda_indirim	<---	depresyon	0.45	0.04	11,44	***	Kabul
pozitif_ruminasyon	<---	depresyon	-0.72	0.08	-8,62	***	Kabul
negatif_duygulan_azaltma	<---	depresyon	-0.49	0.07	-7,47	***	Kabul
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	depresyon	0.63	0.06	9,83	***	Kabul
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	pozitif_duyguda_indirim	0.4	0.05	8,41	***	Kabul
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	güvensiz_bağlanma	0.66	0.12	5,49	***	Kabul
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	pozitif_ruminasyon	0.08	0.02	3,71	***	Kabul
belirsizliğe_tahammülsüzlük	<---	negatif_duygulan_azaltma	0.07	0.03	2,81	0.01	Kabul
pozitif_duygulan_arturma	<---	güvenli_bağlanma	0.43	0.09	4,59	***	Kabul
sürekli_kaygı	<---	negatif_duygulan_azaltma	-0.05	0.01	-4,38	***	Kabul
sürekli_kaygı	<---	pozitif_ruminasyon	-0.05	0.01	-6,18	***	Kabul
sürekli_kaygı	<---	pozitif_duyguda_indirim	0.09	0.02	4,32	***	Kabul
sürekli_kaygı	<---	belirsizliğe_tahammülsüzlük	0.18	0.01	13,8	***	Kabul
pozitif_duygulan_arturma	<---	depresyon	-0.4	0.06	-6,44	***	Kabul
sürekli_kaygı	<---	depresyon	0.37	0.03	13,29	***	Kabul
sürekli_kaygı	<---	güvensiz_bağlanma	0.25	0.05	4,92	***	Kabul

***p<.001

Tablo 3.8'de görüldüğü gibi, tahmin değerlerinin hepsi istatistiksel olarak anlamlıdır. Dolayısıyla, bu noktada, model hem iyi uyum değerleri yansıtmakta hem de içerdiği tüm yollar açısından istatistiksel anlamlılık sergilemektedir. İlk modelden H4 (Güvenli bağlanma değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.), H8 (Pozitif duyguları artırma değerinin düşmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.) ve H9 (Pozitif duyguları artırma değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.) hipotezlerini içeren yolların çıkarılmasıyla elde edilen yeni modeldeki yollardan, sırasıyla H1 (Güvenli bağlanma değerinin yükselmesi pozitif duyguları artırmayı olumlu yönde etkiler.), H2 (Güvenli bağlanma değerinin yükselmesi negatif duyguları azaltmayı olumlu yönde etkiler.), H3 (Güvenli bağlanma değerinin yükselmesi pozitif ruminasyon düzeyini artırır.), H5 (Güvensiz bağlanma değerinin yükselmesi pozitif duyguda indirim düzeyini artırır.), H6 (Güvensiz bağlanma değerinin yükselmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.), H7 (Güvensiz bağlanma değerinin yükselmesi kaygı düzeyini artırır.), H11 (Negatif duyguları azaltma değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.), H13 (Pozitif ruminasyon değerinin düşmesi kaygı düzeyini artırır.), H14 (Pozitif duyguda indirim değerinin yükselmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.), H15 (Pozitif duyguda indirim değerinin yükselmesi kaygı düzeyini artırır.) ve H16 (Belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin yükselmesi kaygı düzeyini artırır.) hipotezlerini içeren yollar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve hipotezler desteklenmiştir (sırasıyla $\beta = .15, .08, .16, .23, .17, .12, -.10, -.13, .26, .11, .18, p<.05$).

H10 (Negatif duyguları azaltma değerinin düşmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.) ve H12 (Pozitif ruminasyon değerinin düşmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırır.) hipotezlerinin içerdiği yollar ise istatistiksel olarak anlamlı bulunsa da aradaki ilişkilerin hipotezlerde sunulduğu gibi negatif yönlü değil pozitif yönlü olduğu görülmüştür (sırasıyla $\beta = .08, .11, p<.05$). Başka bir deyişle, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyon değerlerinin artışı belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışı yordamaktadır.

Tablo 3.8, hipotezlere ek olarak, kontrol değişkeni olarak modele dahil edilen depresyonun da değişkenlerle ilişkilerini yansıtmaktadır. Depresyon, üzerinde etkisinin kontrol edildiği tüm değişkenlerle, pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma,

pozitif ruminasyon, pozitif duyguda indirim, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygıyla, istatistiksel olarak anlamlı yollar sergilemektedir (sırasıyla $\beta = -.21, -.24, -.27, .36, .33, .35, p<.05$).

3.3.6. Değişkenler Arasındaki İlişkilerdeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerin İncelenmesi

Modelin son halini gösteren Şekil 3.2'de değişkenler arasındaki ilişkilerdeki doğrudan etkiler görünmektedir. Bununla birlikte, bağımlı değişkenler üzerinde doğrudan etkisi olmayan değişkenlerin başka değişkenler aracılığıyla etkisi bulunabilir ya da bu değişkenlerin var olan etkileri dolaylı etkilerle güçlenebilir. AMOS bulgularında hem standardize edilmiş toplam etkiler hem de standardize edilmiş doğrudan ve dolaylı etkiler ayrı ayrı yer almaktadır. Modelimizdeki değişkenler arasındaki ilişkilerdeki standardize edilmiş toplam etkiler Tablo 3.10'da, standardize edilmiş doğrudan etkiler Tablo 3.11'de ve son olarak standardize edilmiş dolaylı etkiler ise Tablo 3.12'de sunulmuştur. Tablolar incelendiğinde bazı değişkenler arasındaki ilişkilerin diğer değişkenlerden gelen dolaylı etkiler vasıtasıyla güçlendiği görülmüştür.

Güvensiz bağlanmanın kaygı ($\beta = .12, p<.01$) ve pozitif duyguda indirimi ($\beta = .23, p<.01$) yordadığı, aynı zamanda pozitif duyguda indirimin de kaygıyı yordadığı ($\beta = .11, p<.01$) görülmektedir. Bununla birlikte, güvensiz bağlanmanın kaygıyı .09 değerinde dolaylı yordama gücü de bulunmaktadır. Bu durum da kaygı üzerinde güvensiz bağlanmanın hem doğrudan hem de pozitif duyguda indirim aracılığı ile dolaylı bir etkisi olduğunu göstermekte ve güvensiz bağlanmanın kaygı üzerindeki toplam etkisini .21 değerine ulaştırmaktadır.

Pozitif duyguda indirimin güvensiz bağlanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide de dolaylı bir etki sağlayarak ilişkiyi güçlendirdiği görülmektedir. Güvensiz bağlanma belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta = .17, p<.01$) ve pozitif duyguda indirimi ($\beta = .23, p<.01$); pozitif duyguda indirim de belirsizliğe tahammülsüzlüğü ($\beta = .26, p<.01$) yordamaktadır. Bununla birlikte, güvensiz bağlanmanın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde .06 değerinde dolaylı bir yordama gücü de vardır. Dolayısıyla, belirsizliğe

tahammülsüzlük üzerinde güvensiz bağlanmanın hem doğrudan hem de pozitif duyguda indirim aracılığı ile dolaylı bir etkisi bulunmakta ve güvensiz bağlanmanın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki toplam etkisini .23'e çıkarmaktadır.

Son olarak, pozitif duyguda indirim ve kaygı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, pozitif duyguda indirimin kaygı ($\beta = .11, p < .01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü ($\beta = .26, p < .01$) yordadığı, aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün de kaygıyı yordadığı ($\beta = .33, p < .01$) görülmektedir. Bununla birlikte, pozitif duyguda indirimin kaygıyı .08 değerinde dolaylı yordama gücü de bulunmaktadır. Bu durum da kaygı üzerinde pozitif duyguda indirimin hem doğrudan hem de belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığı ile dolaylı bir etkisi olduğunu göstermekte ve pozitif duyguda indirimin kaygı üzerindeki toplam etkisini .19 değerine ulaştırmaktadır.

Tablo 3.10. Araştırma Modelinin Son Hali için Standardize Edilmiş Toplam Etkiler

	depresyon	güvensiz bağlanma	güvenli bağlanma	pozitif duyguda indirim	pozitif ruminasyon	negatif duyguları azaltma	belirsizliğe tahammülsüzlük
pozitif duyguda indirim	.36	.23	.00	.00	.00	.00	.00
pozitif ruminasyon	-.27	.00	.16	.00	.00	.00	.00
negatif duyguları azaltma	-.24	.00	.08	.00	.00	.00	.00
belirsizliğe tahammülsüzlük	.37	.23	.02	.26	.11	.08	.00
sürekli kaygı	.56	.21	-.02	.19	-.10	-.07	.33
pozitif duyguları artırma	-.21	.00	.15	.00	.00	.00	.00

Tablo 3.11. Araştırma Modelinin Son Hali için Standardize Edilmiş Doğrudan Etkiler

	depresyon	güvensiz bağlanma	güvenli bağlanma	pozitif duyguda indirim	pozitif ruminasyon	negatif duyguları azaltma	belirsizliğe tahammülsüzlük
pozitif duyguda indirim	.36	.23	.00	.00	.00	.00	.00
pozitif ruminasyon	-.27	.00	.16	.00	.00	.00	.00
negatif duyguları azaltma	-.24	.00	.08	.00	.00	.00	.00
belirsizliğe tahammülsüzlük	.33	.17	.00	.26	.11	.08	.00
sürekli kaygı	.35	.12	.00	.10	-.13	-.09	.33
pozitif duyguları artırma	-.21	.00	.15	.00	.00	.00	.00

3.4. TARTIŞMA

Ana çalışma dahilinde araştırmanın ikinci sorusu doğrultusunda Şekil 1.2'deki model test edilmiş ve içerdiği hipotezler, depresyon belirtileri kontrol edildikten sonra bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri yordayan 16 hipotez, sınanmıştır. Bu bölümde de araştırmadan elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılacaktır. İlk olarak, bağlanma ile pozitif ve negatif duygu düzenleme arasındaki ilişkilere ait bulgular, H1, H2, H3 ve H5 hipotezlerinin analiz sonuçları, tartışılmıştır. Daha sonra ise pozitif ve negatif duygu düzenleme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki bulgular, H6, H8, H10, H12 ve H14 hipotezlerinin analiz sonuçları, ve duygu düzenlemenin bağlanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki rolü tartışılmıştır. Son olarak ise, araştırma değişkenlerinin kaygı ile doğrudan ilişkilerini yansıtan bulgular, H4, H7, H9, H11, H13, H15 ve H16 hipotezlerinin analiz sonuçları, sunulmuş ve değişkenlerin kaygıyla olan doğrudan ilişkilerini güçlendiren, diğer değişkenler aracılığı ile gelen, dolaylı etkiler tartışılmıştır. Ayrıca, genel bulguların ardından, araştırmanın sınırlılıkları, gelecekteki çalışmalar için sunduğu öneriler ve çalışma sonuçlarının klinik doğurguları da tartışılmıştır.

3.4.1. Bağlanma ile Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın H1, H2, H3 ve H5 hipotezleri bağlanma ile pozitif ve negatif duygu düzenleme arasındaki ilişkilere dair yordamaları içermiştir. H1 hipotezi güvenli bağlanma değerindeki yükselmenin pozitif duyguları artırmayı olumlu yönde etkilediğini; H2 hipotezi de güvenli bağlanma değerindeki yükselmenin negatif duyguları azaltmayı olumlu yönde etkilediğini içerir. H3 hipotezi güvenli bağlanma değerinin yükselmesinin pozitif ruminasyon düzeyini artırdığını yordarken; son olarak H5 hipotezi de güvensiz bağlanma değerinin yükselmesinin pozitif duyguda indirim düzeyini artırdığını yordar. Bu yordanan ilişkilere ait regresyon değerleri yapılan yol analizinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve hipotezler desteklenmiştir. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

3.4.1.1. Bağlanma ile Negatif Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bağlanma ile negatif duygu düzenleme arasındaki ilişki, araştırma kapsamında, güvenli bağlanma değerindeki yükselmenin negatif duyguları azaltmayı olumlu yönde etkilediğini içeren H2 hipoteziyle ortaya konmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarında güvenli bağlanma ve negatif duyguları azaltma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, yol analizi bulguları da güvenli bağlanma değerindeki yükselmenin negatif duyguları azaltmayı daha etkili bir Şekilde yapabilmeyi yordadığını göstermiştir. Dolayısıyla, bu bulgular, güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan kişilerin negatif duygularla baş etme becerilerinin daha iyi olabileceğine işaret etmektedir.

Literatüre bakıldığında elde edilen bu bulgunun daha önceki çalışmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Bağlanma biçimleri çocuklukta olduğu gibi yetişkinlikte de negatif duyguların deneyimlenmesiyle benzer Şekilde bağlantılıdır ve güvensiz bağlanma biçimi sergileyen kişilerin anlık negatif tepkilerinin daha Şiddetli olduğu görülmüştür (Carnelley, Israel ve Brennan, 2007; Collins ve Feeney, 2004; Gentzler, Kerns ve Keener, 2010). Tutarlı Şekilde, güvenli bağlanma sergileyen kişilerin ise güvensiz bağlanma yansıtan kişilere göre düşük-orta seviyede negatif tepkiler yasıttıkları ve negatif duygu düzenleme becerileri açısından hem kendilerine güvenlerinin daha fazla olduğu hem de daha yapıcı duygu düzenleme stratejileri kullandıkları ileri sürülmüştür (Pietromonaco ve Feldman, 1997; McCarthy, Moller ve Fauladi, 2001; Shaver ve Mikulincer, 2002; Cabral, Matos, Beyers ve Soenens, 2012). Bu araştırmada da güvenli bağlanma ve negatif duygu düzenleme arasındaki ilişki literatürdeki bulgularla uyum Őuř ve desteklenmiştir.

3.4.1.2. Bağlanma ile Pozitif Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bağlanma ile pozitif duygu düzenleme arasındaki ilişki, araştırma kapsamında, güvenli bağlanma değerindeki yükselmenin pozitif duyguları artırmayı olumlu yönde etkilediğini içeren H1 hipotezi; güvenli bağlanma değerindeki yükselmenin pozitif ruminasyon düzeyindeki artışı yordadığını içeren H3 hipotezi; ve son olarak güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin pozitif duyguda indirimi artırdığını içeren H5

hipoteziyle ortaya konmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarında hem güvenli bağlanma ile pozitif duyguları artırma ve pozitif ruminasyon hem de güvensiz bağlanma ile pozitif duyguda indirim arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yol analizi bulguları da güvenli bağlanma değerindeki yükselmenin pozitif duyguları artırma ve pozitif ruminasyon değerlerindeki artışı yordadığını; güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin ise pozitif duyguda indirim değerindeki artışı yordadığını göstermiştir. Dolayısıyla, bulgular güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan kişilerin hem pozitif duyguları artırma hem de pozitif ruminasyon becerilerinin daha iyi olabileceğine işaret etmektedir. Güvensiz bağlanma düzeyi yüksek olan kişilerin ise pozitif duyguları minimize etmeye daha yatkın oldukları görülmüştür.

Bağlanma ile pozitif duygu düzenleme arasındaki ilişki negatif duygu düzenlemeye göre çok daha az çalışılmıştır. Eldeki sınırlı bulgular, güvensiz bağlanma sergileyen bireylerin pozitif olayları ve duyguları minimize etmeye daha yatkın olduklarını göstermekte (Gentler ve Kerns, 2006; Gentler, Kerns ve Keener, 2010) ve bu kişilerin pozitif deneyimler hakkında daha az düşünüp onlarla ilgili daha az çıkarım yaparak pozitif deneyimlerin ruh sağlığı için faydalı olan etkilerinden yeterince yararlanamadığına işaret etmektedir (Gentler, Kerns ve Keener, 2010). Araştırma bulgularında güvensiz bağlanmanın pozitif duyguda indirimi yordadığının gösterilmesi literatürdeki bu sınırlı bulguları desteklemiştir.

Güvenli bağlanmanın pozitif duyguları artırmayla bağlantısı da yine literatürde yeterince çalışılmayan alanlardan biridir. Çalışmamızda pozitif duyguları artırma hem John ve Gross'un (2007) öne sürdüğü duygu düzenleme süreçlerinin (1-ortam/konum seçimi, 2-ortamı/konumu değiştirme, 3-dikkatin dağılması/yayılması, 4-bilişsel değişim, 5-deneyimsel (experiential) tepki değiştirme, 6-davranışsal tepki değiştirme, 7-fiziksel tepki değiştirme) pozitif duyguları artırma amacıyla kullanılışını değerlendiren "pozitif duyguları artırma" değişkeniyle hem de pozitif duygu düzenlemede kullanılan stratejilerden biri olan, kişinin pozitif ruminasyon yapma düzeyini ölçen, "pozitif ruminasyon" değişkeniyle ölçülmüştür. Pozitif ruminasyon değişkeni hem kendine odaklı hem de duygu odaklı pozitif ruminasyonun değerlendirilmesini barındırmaktadır. Bulgular da güvenli bağlanma değerinin hem pozitif duyguları artırma hem de pozitif

ruminasyon düzeyini yordadığını göstermiştir. Dolayısıyla, güvensiz bağlanma düzeyi yüksek kişilerin pozitif duyguları minimize etmeye; güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan kişilerin ise duygu düzenleme süreçlerini pozitif duyguları artırma yönünde kullanmaya ve pozitif deneyimler hakkında daha çok düşünüp onlarla ilgili daha çok çıkarım yapmaya yatkın oldukları görülmüştür. Bu bakımdan, bu çalışma, bağlanma ve pozitif duygu düzenleme arasındaki ilişkinin netleştirilmesi açısından literatüre katkıda bulunmuştur.

3.4.2. Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın H8, H10, H12 ve H14 hipotezleri pozitif ve negatif duygu düzenleme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilere dair yordamaları içermiştir. H8 hipotezi pozitif duyguları artırma değerindeki düşmenin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını; H10 hipotezi de negatif duyguları azaltma değerindeki düşmenin yine belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını içerir. H12 hipotezi pozitif ruminasyon değerinin düşmesinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını yordarken; son olarak H14 hipotezi de pozitif duyguda indirim değerinin yükselmesinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını yordar. Bu yordanan ilişkilere ait, yol analizi ile hesaplanan, regresyon değerlerine bakıldığında H8 hipotezini yansıtan yolun istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmadığı görülmüş ve bu yol modelden çıkarılmıştır. H10, H12 ve H14 hipotezlerini yansıtan yollar ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ancak H10 ve H12 hipotezleri beklenenin aksine belirsizliğe tahammülsüzlükle pozitif yönlü bir ilişki yansıtmışlardır. Ayrıca, duygu düzenlemelerini hariç bırakarak, güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını içeren H6 hipotezini yansıtan yol da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve güvensiz bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında doğrudan ilişki kuran bu hipotez de çalışmanın bulgularında desteklenmiştir. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

3.4.2.1. Negatif Duygu Düzenleme ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Negatif duygu düzenleme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki, araştırma kapsamında, negatif duyguları azaltma değerindeki düşmenin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını içeren H10 hipoteziyle ortaya konmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarında negatif duyguları azaltma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü bir ilişki görülse de bu ilişki istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmamıştır. Yol analizi bulguları ise negatif duyguları azaltma değerindeki artışın belirsizliğe tahammülsüzlük değerindeki yükselmeyi yordadığını göstermiştir. Görüldüğü gibi, korelasyon analizi ve yol analizi bulguları iki değişken arasındaki ilişki için uyuşan sonuçlar vermemiştir. Duygu düzenleme becerileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki literatürde de yeterince çalışılmayan alanlardan biridir ve bu ilişki için belirgin bir bulgu bulunmamaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmanın bulguları negatif duyguları düzenleme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin anlaşılması yönünde de önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın bulgularını değerlendirirken ise birkaç noktaya dikkat çekmek önemlidir. İlk olarak, negatif duyguların doğası ve işlevselliğini ele alalım. Daha önce de belirtildiği gibi, negatif duygular yaşam için tehdit içeren durumlarda kişilerin ne yapabilecekleri hakkındaki düşüncelerini belirli davranışsal seçeneklere indirgemeye hizmet eder çünkü bu seçenekler evrimsel adaptasyon içinde tehlike karşısında hayatta kalmayı daha olası kılan davranışları ya da yatkınlıkları içerir. Örneğin; korku kişiyi kaçmaya yöneltirken; kızgınlık ise harekete geçip karşıdakine hamle yapmaya yöneltir. Ayrıca, fizyolojik değişimler de bu duygularla uyum içinde hareket eder. Örneğin; kişi korku duyduğunda düşünceleri kaçma davranışına yatkınlık gösterirken otonom sinir sistemi de kişinin koşmasına ya da tırmanmasına yardımcı olacak şekilde değişim yaşar (Fredrickson ve Cohn, 2008). Bu bakımdan, negatif duygular evrimsel olarak tehlike karşısında hayatta kalmak için doğrudan ve adaptif faydalar sağlama yolunda şekillenmiştir ve dolayısıyla, negatif duygu düzenleme becerileri de kişinin tehdit hissettiği durumlardan kısa sürede ve adaptif yollarla, kendisine gelecek hasarı minimum düzeye indirerek, uzaklaşabilme yeteneğini yansıtır.

Negatif duygu düzenleme, çalışmamızda, John ve Gross'un (2007) öne sürdüğü duygu düzenleme süreçlerinin (1-ortam/konum seçimi, 2-ortamı/konumu değiştirme, 3-dikkatin dağılması/yayılması, 4-bilişsel değişim, 5-deneyimsel (experiential) tepki modülasyonu 6-davranışsal tepki modülasyonu, 7-fiziksel tepki modülasyonu) negatif duyguları azaltma amacıyla kullanılmasını değerlendiren "negatif duyguları azaltma" değişkeniyle ölçülmüştür. Dolayısıyla, negatif duyguları azaltma düzeyi yüksek olan kişiler hem negatif duyguların ortaya çıkabileceği, tehlike içeren durumlar üzerinde etkin bir kontrol sağlayan hem de duygu ortaya çıktıktan sonra onunla daha etkili bir şekilde baş etmeye yatkın olan kişilere işaret etmektedir. Başka bir deyişle, bu kişilerin tehlike içerebilecek durumlardan uzak durmaya çalıştıkları, öyle bir durumla karşılaştıklarında ise tepkilerini tehlikeyi uzaklaştırma yolunda adaptif bir şekilde şekillendirebildikleri düşünülmektedir. Bu bağlamda, korelasyon analizi sonuçlarında görüldüğü gibi negatif duyguları azaltma ile belirsiz durumlara ve olaylara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak negatif reaksiyon göstermeye olan yatkınlık olarak tanımlanan (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004) belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü bir ilişki olması beklenebilir. Bununla birlikte, bu ilişki istatistiksel anlamlılık yaratacak kadar güçlü bulunmamıştır.

Yol analizi bulgularında dikkat çekilmesi gereken nokta ise modelin depresyon belirtileri için kontrol edildiğini göz önünde bulundurmadır. Depresyon belirtileri genel sıkıntı ve bunaltı gibi negatif duygulanım yansıtan belirtiler içerir (Clark ve Watson, 1991). Dolayısıyla, negatif duygulanımın sürekliliği depresif belirtilerin başlıcalarındandır ve negatif duyguları azaltma becerilerinin depresif belirtilerle negatif yönlü bir ilişki içinde olması beklenir. Araştırma bulguları da iki değişken arasındaki ilişkinin beklendiği gibi negatif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bulgular, literatürde tutarlı bulgular bulunamayan belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişki için de iki değişken arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiş ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu ileri süren (Boswell, Thompson-Hollands, Farchione ve Barlow, 2013; Miranda, Fontes ve Marroquin, 2008) araştırma bulgularını desteklemiştir.

Bu bakımdan değerlendirildiğinde, modelin depresyon belirtileri için kontrol edilmiş olmasının, negatif duyguları azaltma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi etkilemesi de muhtemel görünmektedir. Depresif belirtileri yüksek düzeyde olan kişilerin negatif duyguları azaltma becerileri düşük belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ise yüksek olan bireyler olmaya yatkın olabilecekleri görülmüştür. Bununla birlikte, bulgulardan da görüldüğü gibi, depresif belirtiler kontrol altına alındığında negatif duyguları azaltma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Dolayısıyla, depresyon belirtileri kontrol altında tutulduğunda, negatif duygu düzenleme becerilerinin iyi düzeylerde olmasının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin düşmesi değil artması yönünde anlamlı bir yordama gücünün olduğu görülmüştür.

Kabul temelli davranışçı terapinin genellenmiş kaygı bozukluğu sergileyen kişilerde duygu düzenlemesi zorlukları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve düşük kontrol algısı üzerindeki etkisini inceleyen yakın zamanlı bir çalışmanın bulgularını gözden geçirmek de bu noktada ışık tutabilir. Araştırmada terapiyi alanların almayanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük seviyede duygu düzenlemesi ile zorluk ve duygusal tepkilerden korkma sergilediği; belirsizliğe tahammüllerinin daha çok olduğu ve kaygı üzerinde daha çok kontrol algıladıkları gösterilmiştir. Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, duygu düzenlemesinin daha etkili bir şekilde yapılmasının sonucu olarak mı yoksa duygu düzenlemesinden bağımsız olarak mı kişilerin kaygı düzeyini etkilediği sorusu yanıt bulamamıştır (Treanor, Erisman, Salters-Pedneault, Roemer ve Orsillo, 2011). Benzer şekilde düşünülürse, depresif belirtileri yüksek düzeylerde olan bir bireye depresif belirtileri azaltıcı bir müdahalede bulunduğu hem negatif duyguları düzenleme ile ilgili daha az zorluk yaşayacağı hem de belirsizliğe tahammülünün yükselebileceği düşünülebilir. Bununla birlikte, bu durumun hem negatif duygu düzenleme hem de belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde depresyonun olumsuz etkilerinin kalkmasıyla bağlantılı her bir değişkendeki becerilere özgü, kendilerine has bir iyileşmeyle ilintili olacağı, depresyon belirtileri kontrol altındayken belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki düşüşün tek başına negatif duygu düzenleme becerilerindeki iyileşmeyle bağlantılı olamayacağı görülmüştür.

3.4.2.2. Pozitif Duygu Düzenleme ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Pozitif duygu düzenleme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki, araştırma kapsamında, pozitif duyguları artırma değerindeki düşüşün belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını içeren H8 hipotezi; pozitif ruminasyon değerindeki düşüşün belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını yordayan H12 hipotezi; ve son olarak pozitif duyguda indirim değerinin yükselmesinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını yansıtan H14 hipoteziyle ortaya konmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarında pozitif duyguları artırma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülse de bu ilişki istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmamıştır. Pozitif ruminasyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülürken; pozitif duyguda indirim ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yol analizi bulgularına bakıldığında ise, pozitif duyguları artırma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki yol, korelasyon analizi bulgularıyla tutarlı şekilde, anlamlı bulunmamış ve modelden çıkarılmıştır. Pozitif ruminasyon ve pozitif duyguda indirim ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki yollar ise, korelasyon analizi bulgularıyla tutarlı olarak, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, pozitif duyguda indirim değerindeki artışın belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışı yordadığını içeren H14 hipotezini desteklerken; pozitif ruminasyon değerindeki düşüşün belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışı yordadığını içeren H12 hipotezindeki ilişkinin yansıtılanın aksine negatif değil pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, negatif duyguları azaltma değişkeniyle benzer şekilde pozitif ruminasyon değişkeninin değerindeki artış da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışı yordamaktadır. Pozitif duygu düzenleme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki için literatürde de belirgin bir bulgu görülememektedir.

Yol analizi bulgularını değerlendirirken yine burada da modelin depresyon belirtileri için kontrol edildiğini hesaba katmak önem taşır çünkü negatif duygulanımın sürekliliğinin yanında pozitif duygulanımın azlığı ve pozitif deneyimlerin yokluğu da (enerji kaybı, aktivitelere olan ilginin kaybolması, hiçbir şeyden keyif alamama vb.)

depresyon belirtilerindedir (Clark ve Watson, 1991). Bu durumla tutarlı olarak, çalışmamızda da, depresyon ve pozitif ruminasyon arasındaki ilişki negatif yönlü ve anlamlı, depresyon ve pozitif duyguda indirim arasındaki ilişki ise pozitif yönlü ve anlamlıdır.

Bu bakımdan değerlendirildiğinde, modelin depresyon belirtileri için kontrol edilmiş olmasının, negatif duyguları azaltma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide olduğu gibi, pozitif ruminasyon ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi etkilemesi de muhtemel görünmektedir. Dolayısıyla, negatif duyguları azaltma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki için getirilen açıklamaya benzer bir açıklama pozitif ruminasyon için de kullanılabilir. Depresif belirtileri yüksek düzeylerde olan bir bireyin depresif belirtilerini azaltma yönündeki bir müdahale pozitif ruminasyon düzeyinde artışı, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde ise düşüşü yordayabilir. Bununla birlikte, bu durumun hem pozitif ruminasyon hem de belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi üzerinde depresyonun olumsuz etkilerinin kalkmasıyla ilintili, her bir değişkendeki kendine has bir iyileşmeyle bağlantılı olacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

Bulgularda dikkat çeken bir diğer nokta ise diğer pozitif duygu düzenleme değişkenlerinin aksine pozitif duyguları artırma değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı bir şekilde yordamamasıdır. Bunun da ölçüm aracıyla bağlantılı olabileceği düşünülebilir. Pozitif duyguları artırma, daha önce de belirtildiği gibi, çalışmamızda John ve Gross'un (2007) öne sürdüğü duygu düzenleme süreçlerinin (1-ortam/konum seçimi, 2-ortamı/konumu değiştirme, 3-dikkatin dağılması/yayılması, 4-bilişsel değişim, 5-deneyimsel (experiential) tepki modülasyonu 6-davranışsal tepki modülasyonu, 7-fiziksel tepki modülasyonu) pozitif duyguları artırma amacıyla kullanılmasının değerlendirilmesiyle ölçülmüştür. Dolayısıyla, pozitif duygu düzenleme bakımından, pozitif ruminasyon ya da pozitif duyguda indirim değişkeni gibi belirli bir duygu düzenleme stratejisinin kullanılma düzeyini değil daha genel olarak kişinin pozitif duyguların ortaya çıkabileceği ortamlar yaratmaya, ortamları o yönde kontrol etmeye ve duygu ortaya çıktıktan sonra ona verdiği tepkileri düzenleme yoluyla (duygunun yarattığı içsel işaretlere (coşkulanmak vs.) ve bedensel tepkilere

odaklanmak, duygunun yoğunluğunu artıracak davranışlarda bulunmak, o duyguya yoğunlaşmak vs.) pozitif duygularını artırmaya olan yatkınlığına işaret eder. Bu bakımdan diğer iki stratejiye göre çok daha genel bir yatkınlığı yansıtmaktadır. Bu bakımdan değerlendirildiğinde pozitif duygu düzenlemenin genel bir yatkınlık olarak alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordama gücünün istatistiksel olarak anlamlı olacak düzeyde olmadığına kanaat getirilebilir. Bununla birlikte, pozitif kişisel özellikler, pozitif duygusal deneyimler ve olumlu yaşam koşulları hakkında tekrarlayan düşünceleri içeren pozitif ruminasyon ve pozitif duyguda indirimi amaçlayan düşünce süreçlerini (örneğin; iyi hissetmeyi hak etmiyorum) içeren pozitif duyguda indirim; başka bir deyişle pozitif duyguları düşünce süreçleri üzerinden düzenlemeyi temel alan pozitif duygu düzenleme stratejilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, pozitif duygu düzenleme açısından, düşünce süreçlerine odaklı stratejilerin kullanımının duygu düzenlemesinin daha etkin yapılmasına katkıda bulunacağı düşünülebilir.

Bu durum, pozitif duyguların doğası ve işlevselliğiyle de tutarlıdır. Pozitif duygular negatif duyguların hayatta kalmayı daha olası kılan anlık çözüm bulmalarından farklı olarak, problemlere kişisel gelişime ve büyümeye katkı sağlayacak çözümler sağlamakla ilgilenirler (Fredrickson, 2003). Dolayısıyla, pozitif duyguları deneyimlemek kişiye belirli zihin yapıları ve davranışları kazandırarak, işlevsellik ve iyilik halini artıran kişisel ve sosyal kaynakları “geliştirerek ve inşa ederek, onu gelecekteki zor zamanlar için dolaylı yoldan hazırlar (Fredrickson, 1998, 2001, 2003). Bu bakımdan, düşünce süreçlerine odaklanan duygu düzenleme stratejilerinin pozitif duygu düzenlemede daha etkin olmasının, pozitif duyguların belirli zihin yapılarını kazandırma işlevine doğrudan hizmet etmesinden ileri geldiği de düşünülebilir.

3.4.2.3. Bağlanma ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki Doğrudan İlişkinin Tartışılması

Bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki doğrudan ilişki, araştırma kapsamında, güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırdığını içeren H6 hipoteziyle ortaya konmuştur. Korelasyon analizi

sonuçları bu iki değişken arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yol analizi bulguları da güvensiz bağlanma değerindeki artışın belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışı yordadığını göstermiş ve korelasyon analiziyle tutarlı bulgular vermiştir. Dolayısıyla, güvensiz bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki doğrudan ilişkiyi ortaya koyan H6 hipotezi desteklenmiştir.

Literatür gözden geçirmesi sonunda bağlanma biçimleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışma saptanamamıştır. Bu bakımdan, bu çalışma iki değişken arasındaki ilişkinin ifade edilmesine katkı sağlamış ve güvensiz bağlanmanın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur.

3.4.3. Araştırma Değişkenleri ile Kaygı Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın H4, H7, H9, H11, H13, H15 ve H16 hipotezleri araştırma değişkenlerinin kaygıyla olan doğrudan ilişkilerine karşılık gelmektedir. H4 hipotezi güvenli bağlanma değerindeki düşmenin; H7 hipotezi ise güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin kaygı düzeyini artırdığını yordar. H9 hipotezi pozitif duyguları artırma değerindeki düşüşün, H11 hipotezi negatif duyguları artırma değerindeki düşüşün ve H13 hipotezi de pozitif ruminasyon değerindeki düşüşün kaygı düzeyini artırdığını içerirken; H15 hipotezi ise pozitif duyguda indirim değerindeki yükselmenin kaygı düzeyini artırdığını yordar. Son olarak, H16 hipotezi ise belirsizliğe tahammülsüzlük değerindeki yükselmenin kaygı düzeyini artırdığını içerir. Yapılan yol analizinde H4 ve H9 hipotezlerine karşılık gelen yollar istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmamış ve modelden çıkarılmıştır. Diğer hipotezlerin yansıttığı ilişkiler ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve hipotezler desteklenmiştir. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

3.4.3.1. Bağlanma ile Kaygı Arasındaki Doğrudan İlişkinin Tartışılması

Bağlanma ile kaygı arasındaki doğrudan ilişkiler, araştırma kapsamında, güvenli

bağlanma değerindeki düşüşün kaygıyı artırdığını içeren H4 hipotezi ve güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin kaygı düzeyini artırdığını yordayan H7 hipoteziyle ortaya konmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarında, beklendiği gibi, güvenli bağlanma ile kaygı arasında negatif yönlü ve anlamlı, güvensiz bağlanma ile kaygı arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yol analizi bulguları ise güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin kaygı düzeyindeki artışı yordadığını gösterirken; güvenli bağlanma değerindeki düşüşün kaygı düzeyindeki artışı yordadığına işaret eden yolun istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmadığını yansıtmıştır.

Güvensiz bağlanma ile kaygı düzeyi arasındaki ilişki için elde edilen bulgular daha önceki çalışmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Bifulco, Moran, Ball ve Bernazzani, 2002; Ceyhan, 2006; Mikulincer ve Sheffi, 2000; Simonelli, Ray ve Pincus, 2004). Benzer şekilde, literatür güvenli bağlanma ve kaygı arasındaki ilişki için de tutarlı bulgular sunmaktadır. Güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerin hem kaygıya olan hassasiyetlerinin hem de kaygı düzeylerinin güvensiz bağlanma sergileyenlere göre daha düşük olduğu görülmüştür (Watt, McWilliams ve Campbell, 2005; Dilmaç, Hamarta ve Arslan, 2009). Bununla birlikte, bu ilişki çalışmamızda desteklenmemiştir. Bu noktada, yine modelin depresyon belirtileri için kontrol edilmesini hesaba katmak ve bulguları ona göre değerlendirmek önem taşır.

Bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinde Clark ve Watson (1991) tarafından ortaya konan, başka çalışmaların bulgularıyla da desteklenen (Watson, Clark, Weber, Assenheimer, Strauss ve McCormick, 1995; Watson, Weber, Assenheimer, Clark, Strauss ve McCormick, 1995; Cook, Orvaschel, Simco, Hersen ve Joiner, 2004), "kaygı ve depresyonun üçlü modeli"ne başvurulabilir. Daha önceki bölümlerde de aktarıldığı gibi, Clark ve Watson (1991) kaygı ve depresyon belirtilerinin hangi açılardan ilişkili olduklarını ve birbirlerinden nasıl daha iyi ayrıştırılabileceklerini incelemek amacıyla literatürü gözden geçirmiş ve kaygı ve depresyon belirtileri için üçlü bir model ortaya koymuşlardır: 1) genel sıkıntı ve bunaltıya bağlı belirtiler, 2) (depresyona özgü) yaşamdan ve yapılan aktivitelerden zevk/haz alamama, ve 3) (kaygıya özgü) bedensel gerilim ve uyarılmalar. Dolayısıyla, model kaygı ve depresyon belirtilerini üç alt gruba ayırmıştır. İlk gruptaki belirtiler ne kaygı ne de depresyona özgü olmayan fakat genel sıkıntı ve negatif duygulanım yansıtan belirtileri ve

uykusuzluk, huzursuzluk, konsantrasyon problemleri gibi sorunları içerir. Dolayısıyla, bu grup hem kaygılı hem de depresif kişiler tarafından deneyimlenen belirtilerden oluşur. Modelde ilk grup dışındaki diğer iki grup ise kaygı ve depresyonun kendilerine has özelliklerini gösterir. Bir grup yaşamdan zevk alamama ve pozitif deneyimlerin yokluğu (enerji kaybı, aktivitelere olan ilginin kaybolması, hiçbir şeyden keyif alamama vb.) gibi depresyona özgü belirtileri içerirken, diğer grup ise bedensel gerginlik ve uyarılmalarla ilişkili (baş dönmesi, ağızda kuruma, titreme vb.) kaygıya özgü belirtileri kapsar.

Bağlanma ve kaygı arasındaki ilişkiler bu modelden yola çıkarak değerlendirilebilir. Depresyon belirtileri kontrol edildikten sonra, güvensiz bağlanma ile kaygı arasındaki yol istatistiksel olarak anlamlılık sergilerken; güvenli bağlanma ile kaygı arasındaki yol istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmamıştır. Bu durum güvenli bağlanma düzeyi düşük olan kişilerin kaygı belirtilerinin büyük bir bölümünün modeldeki ilk grubu oluşturan ve kaygı ve depresyon ölçümleri arasındaki güçlü ilişkiden sorumlu olan belirtilerden oluştuğuna işaret edebilir. Dolayısıyla, depresyon belirtilerinin kontrol edilmesinin iki değişken arasındaki ilişkiyi zayıflattığı ve kaygı belirtilerinin istatistiksel anlamlılık yaratacak gücünü kırdığını düşünülebilir.

3.4.3.2. Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ile Kaygı Arasındaki Doğrudan İlişkilerin Tartışılması

Pozitif ve negatif duygu düzenleme ile kaygı arasındaki doğrudan ilişkiler, araştırma kapsamında, pozitif duyguları artırma değerindeki düşüşün kaygı düzeyini artırdığını içeren H9 hipotezi; negatif duyguları azaltma değerindeki düşüşün kaygı düzeyini artırdığını yansıtan H11 hipotezi; pozitif ruminasyon düzeyindeki düşüşün kaygıyı artırdığını içeren H13 hipotezi; ve son olarak pozitif duyguda indirim değerindeki düşüşün kaygı değerindeki artışı yordadığını içeren H15 hipoteziyle ortaya konmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarında, beklendiği gibi, pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyon ile kaygı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki; pozitif duyguda indirim ve kaygı arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yol analizi bulguları da negatif duyguları azaltma ve pozitif

ruminasyon değerindeki düşüşün, pozitif duyguda indirim değerinde ise yükselmenin kaygıyı yordadığını göstermiş ve dolayısıyla H11, H13 ve H15 hipotezleri desteklenmiştir. H9 hipotezine karşılık gelen pozitif duyguları artırma ve kaygı arasındaki yol ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış ve modelden çıkarılmıştır.

Pozitif duyguları artırma ve kaygı arasındaki yolun istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması konusunda pozitif duyguları artırma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin anlamlı bulunmamasına benzer, pozitif duyguları artırmanın ölçümünden kaynaklı bir değerlendirme yapılabilir. Pozitif ruminasyon ve pozitif duyguda indirim pozitif duyguların doğası ve işlevselliğiyle tutarlı olarak düşünce süreçlerine odaklı duygu düzenleme stratejilerini yansıtır ve dolayısıyla, duygu düzenlemesinin daha etkin bir şekilde yapılabileceği alanları yansıtır. Bu bakımdan bu iki değişkenin ölçümlerinin kaygıyı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülürken, pozitif duyguları artırma değişkeni aynı güçte bir etkiyi yansıtamamış ve yol analizinde kaygıyla istatistiksel olarak anlamlı bir yol sergileyememiştir.

3.4.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kaygı Arasındaki Doğrudan İlişkinin Tartışılması

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı arasındaki ilişki, araştırma kapsamında, belirsizliğe tahammülsüzlük değerindeki yükselmenin kaygı düzeyindeki artışı yordadığını içeren H16 hipoteziyle ortaya konmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarında belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yol analizi bulguları da belirsizliğe tahammülsüzlük değerindeki artışın kaygıyı yordadığını göstermiştir. Dolayısıyla, korelasyon analizi ve yol analizi bulgularının iki değişken arasındaki ilişki için uyuşan sonuçlar verdiği görülmüş ve H16 hipotezi desteklenmiştir.

Literatüre bakıldığında elde edilen bu bulgunun daha önceki çalışmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir (Buhr ve Dugas, 2012; Dugas, Gosselin, ve Ladouceur, 2001b; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005; Fergus ve Wu, 2011; Khawaja ve McMahon, 2011; Mahoney ve McEvoy, 2012; McEvoy ve Mahoney, 2012;

Tan, Moulding, Nedeljkovic ve Kyrios, 2010). Bu çalışmanın bulgularıyla, iki değişken arasındaki ilişkinin depresyon belirtileri kontrol edildikten sonra da istatistiksel anlamlılığını koruduğu da dikkat çekmiştir.

3.4.3.4. Doğrudan İlişkilere Diğer Değişkenler Aracılığıyla Gelen Dolaylı Etkilerin Tartışılması

Çalışmanın bulgularında araştırma değişkenlerinin kaygıyla olan doğrudan ilişkilerini güçlendiren, diğer değişkenler aracılığı ile gelen, dolaylı etkiler olduğu da görülmüştür. Kaygı üzerinde güvensiz bağlanmanın hem doğrudan hem de pozitif duyguda indirim aracılığıyla dolaylı bir etkisi bulunmakta ve toplam etkisi güçlenmektedir. Benzer şekilde, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde de güvensiz bağlanmanın yine hem doğrudan hem de pozitif duyguda indirim aracılığı ile dolaylı bir etkisi bulunmakta ve güvensiz bağlanmanın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki toplam etkisi artmaktadır. Son olarak, kaygı üzerinde pozitif duyguda indirimin de hem doğrudan hem de belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığı ile dolaylı bir etkisi bulunmaktadır. Bu durum da pozitif duyguda indirimin kaygı üzerindeki toplam etkisini artırmıştır.

3.5. GENEL TARTIŞMA

Bu tez kapsamındaki çalışmaların bulguları genel olarak incelendiğinde, öncelikle, Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin Türk kültüründe klinik olmayan örneklemelerde araştırma amacıyla kullanılabilecek düzeyde geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu ancak psikometrik özelliklerinin klinik örneklemelerde de araştırılması gerektiği söylenebilir.

Ana çalışmanın bulguları ise pozitif işlevselliğin klinik rahatsızlıklarla nasıl ilişkilendirilebileceğiyle ilgili literatürdeki sınırlı bulgulara önemli bir katkı sağlamıştır. Daha önce de belirtildiği gibi, pozitif klinik psikoloji kişinin ruh sağlığının pozitif ve negatif özellikleri arasındaki karşılıklı bağlılığa odaklı olduğunu ve ruhsal rahatsızlıkların anlaşılması ve tedavisi için yaşamın pozitif ve negatif yanlarına eşit ağırlık verilmesi gerektiğini vurgular (Wood ve Tarrier, 2010). Bu tez kapsamında,

pozitif klinik psikolojinin bu önermelerinden yola çıkarak, pozitif duygu düzenlemenin hem kaygıyla olan doğrudan ilişkisi hem de bağlanma, negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlükle bir arada ele alındığında kaygıyı açıklamada nasıl bir yerde bulunduğu incelenmiştir. Bulgular da hem pozitif ruminasyon ve pozitif duyguda indirimin kaygıyı doğrudan etkilediğini göstermiş ve dolayısıyla, bağlanma, duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü kaygıyı açıklamada birlikte ele alan bir model içinde kaygı düzeyini düşürmede pozitif duygu düzenlemenin terapötik hedeflerden biri olabileceğini yansıtmıştır. Ayrıca, pozitif klinik psikolojinin pozitif özelliklerden klinik olmayan örneklerde ruhsal rahatsızlıklara karşı dayanıklılığı güçlendirmede faydalanılabileceği önermesi (Wood ve Tarrrier, 2010) de kaygıya karşı dayanıklılığın artırılmasında pozitif duygu düzenleme becerilerinin geliştirilebileceğinin sunulmasıyla desteklenmiştir.

Pozitif klinik psikolojinin önermeleri klinik psikoloji için ayrı bir alan oluşturma odaklı değil, klinik psikolojinin yönelimiyle ilgili bir değişime gitme ve pozitif ve negatif işlevselliğin ruhsal rahatsızlıkların yordanması, anlaşılması ve tedavisinde eşit derecede ele alınmasını sağlama odaklıdır. Bununla birlikte, literatürde pozitif işlevselliğin ruhsal rahatsızlıklarla nasıl ilişkilendirildiğini inceleyen yeterli çalışma yoktur ve bilgi birikimi çok sınırlıdır. Bu bakımdan da bu çalışma pozitif duygu düzenlemenin kaygı belirtileriyle olan bağlantısı gösterme açısından literatüre önemli bir katkı sağlamıştır diyebiliriz. Bu çalışmayla negatif özelliklerin yanında pozitif özelliklerin de kaygıyla doğrudan bağlantılı olabileceği görüşü desteklenmiş ve pozitif özelliklerin kişinin işlevselliğine olan etkilerinin ruhsal rahatsızlıkların anlaşılmasında ihmal edilmemesi gerektiği vurgulanmıştır.

3.6. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Çalışmanın sınırlılıklarını yansıtan ilk alan örneklem özellikleridir. İlk olarak, araştırmanın örnekleme Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinden oluşmuştur ve katılımcılar belirli bir yaş aralığında ve eğitim seviyesindedir. Bu nedenle örneklemden elde edilen bulguların Türkiye'deki tüm üniversite öğrencilerine, farklı yaş gruplarına ve yükseköğrenim görmemiş kişilere genellenmesi uygun olmayacaktır. Ayrıca, hem

halihazırda ruhsal bir rahatsızlıktan dolayı ilaç kullandığını belirten hem de ruhsal rahatsızlık geçmişi belirten katılımcıların, örneklemin klinik özellikleri hariç tutan yapısını korumak amacıyla, araştırmadan çıkarılmasına kanaat getirilmiştir. Bu bakımdan, çalışma bulgularının klinik örneklemlere genellenmesi de mümkün değildir. Dolayısıyla, örneklem özellikleri araştırma bulgularının genellenebilirliğini azaltmaktadır.

Örnekleme ilgili diğer bir sınırlılık da kadın ve erkek katılımcı sayısının dengeli bir dağılım göstermemesidir; 1026 katılımcının 737'si kadın 289'u ise erkektir. Bu bakımdan, çalışma bulguları örneklemin geneli için değerlendirilmiş, cinsiyete göre ayrı bir değerlendirme yapılmamıştır.

Çalışma ile ilgili bir diğer sınırlılık ise katılımcılardan alınan verilerin kendini bildirim dayalı veri toplama araçları ile elde edilmiş olmasıdır. Dolayısıyla, elde edilen bulguların yorumlanmasında kendini bildirim dayalı ölçümlere ait sıkıntılar göz ardı edilmemelidir.

Son olarak, bir diğer sınırlılık ise, Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin bu tez kapsamında ön çalışmayla Türkçeye uyarlanması ve ilk defa bu çalışmada kullanılmasıdır. Dolayısıyla, elde edilen bulgular değerlendirilirken ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik değerlerinin ön çalışmada elde edilen bulgulara dayandığı ve ölçeğin daha önce kullanıldığı başka bir çalışma olmadığı da göz önünde bulundurulmalıdır.

3.7. GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Öncelikle Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'nin farklı yaş grupları ve eğitim seviyelerini kapsayan örneklemler içeren araştırmalarda da kullanılması ve geçerlik ve güvenilirlik değerlerinin bu örneklemler için de değerlendirilmesi önerilmektedir. Benzer şekilde, bu ölçeğin psikometrik özellikleri klinik örneklemler için de araştırılabilir. Bu bakımdan, gelecek dönemlerdeki çalışmaların ölçeğin farklı örneklemlerde de kullanılabilmesini sağlamak açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu tez kapsamında kaygıyı açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü birlikte ele alan bir model testi yapılmıştır. Bağlanma, duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyla olan ilişkileri daha önceki çalışmalarda incelenmiş de bu değişkenlerin birlikte ele alındığında kaygıyı yordamada nasıl bir model oluşturduklarını gösteren bir çalışma bulunmamaktaydı. Ayrıca, duygu düzenlemesi ve kaygı arasındaki ilişkiyi açıklamaya odaklanan araştırmalar genel olarak negatif duygu düzenlemenin kaygı belirtileriyle olan bağına açıklamaya odaklanmış ve kaygının pozitif duygu düzenlemeyle olan ilişkisini ihmal etmişlerdi. Bu bakımdan, bu çalışma hem pozitif duygu düzenlemenin kaygıyla olan ilişkisinin çalışılması, hem de bağlanma, negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlükle beraber kaygıyı nasıl bir model içinde açıkladığının gösterilmesi açısından önemli bir adım atmıştır. Bununla birlikte, pozitif duygu düzenlemenin hem kaygıyla hem de ilişkili olabileceği diğer değişkenlerle olan ilişkilerinin gelecek araştırmalarda çalışılması hem bu çalışmanın bulgularının desteklenmesi hem de pozitif duygu düzenleme ile ilgili literatürde yer alan boşluğun doldurulması bakımından önem taşımaktadır. Dolayısıyla, yapılacak çalışmalarda kişilerin hem pozitif hem de negatif özelliklerinin ele alınması ve ruhsal rahatsızlıkların pozitif ve negatif özelliklere eşit ağırlık verilerek çalışılması önerilmektedir. Bu yönde yapılacak çalışmaların hem ruhsal rahatsızlıkların fenomenolojilerinin nasıl kavramsallaştırılacağını hem de tedavilerine nasıl yaklaşılması gerektiğini belirleme açısından literatüre ve klinik uygulamalara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak, daha önce de belirtildiği gibi, bu çalışma kaygıyı açıklamada bağlanma, duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü birlikte ele alan bir modelin oluşturulduğu ilk çalışmadır. Bu bakımdan, bağlanma biçimleri ve kaygı arasındaki ilişkinin diğer olası değişkenlerin de etkileri göz önünde bulundurularak çalışılması ve aradaki ilişkinin netleştirilmesi açısından literatüre katkı sağlamıştır. Gelecek çalışmalarda da bu ilişkide rol oynayabilecek farklı değişkenlerin de göz önünde bulundurularak modelin desteklenmesi ve zenginleştirilmesi ya da modele farklı bakış açıları getirilmesi de önerilmektedir.

3.8. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, depresyon belirtileri kontrol edildikten sonra, güvenli bağlanma değerindeki yükselmenin pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyon değerindeki artışı; güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin ise pozitif duyguda indirim düzeyindeki artışı yordadığı görülmüştür. Ayrıca, güvensiz bağlanma değerindeki yükselme belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı düzeylerindeki artışı da yordamaktadır. Duygu düzenleme becerileri açısından değerlendirildiğinde ise hem negatif duyguları azaltma hem de pozitif ruminasyon değişkenleri açısından duygu düzenleme becerilerinin daha iyi düzeylerde olması belirsizliğe tahammülsüzlük değerinde artışı yordarken, kaygı düzeyinde ise düşüşü yordamaktadır. Pozitif duyguda indirim değişkenindeki artış ise hem belirsizliğe tahammülsüzlük hem de kaygı düzeyinde artışı yordamaktadır. Son olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük değerindeki yükselmenin ise kaygı düzeyindeki artışı yordadığı da görülmüştür.

Bu bakımdan, model testinin bulguları yüksek düzeylerdeki sürekli kaygıya hangi noktalardan müdahalede bulunulabileceği ile ilgili ışık tutmuştur diyebiliriz. Bulgulardan da görüldüğü gibi sürekli kaygının azaltılması yolunda negatif duygu düzenleme becerilerinde olduğu gibi pozitif duygu düzenleme becerilerini geliştirmek de terapötik hedeflerden biri olabilir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük de duygu düzenleme becerilerinden bağımsız olarak tahammülün artırılması yolunda terapide ele alınabilir. Bulgulardan da görüldüğü gibi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki düşüş duygu düzenleme becerilerindeki artışla doğrudan bağlantılı değildir. Dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlüğün terapi çalışmalarında duygu düzenleme becerilerinden bağımsız, ayrı bir kolla ele alınmasının faydalı olacağı da düşünülmektedir.

Çalışma bulguları, pozitif duygu düzenlemenin pozitif ruminasyon ve pozitif duyguda indirim gibi düşünce süreçleriyle bağlantılı duygu düzenleme stratejileri vasıtasıyla yapıldığında daha etkili olduğunu da göstermiştir. Dolayısıyla, pozitif duygu düzenleme becerileri, terapi çalışmasında, düşünce süreçlerini baz alan stratejiler kullanılarak artırılırsa kişinin kaygı düzeyindeki düşüşe daha etkin bir katkı sağlanabilir.

Son olarak, kişilerin sergilediği bağlanma biçiminin hem pozitif ve negatif duygu düzenleme becerileri hem de belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı ile doğrudan ilişkili olduğu çalışmanın bulgularında gösterilmiştir. Dolayısıyla, güvensiz bağlanma örüntüsünün çalışılmasının, birbirlerinden bağımsız olarak da, hem duygu düzenleme becerileri hem belirsizliğe tahammülsüzlük hem de kaygı düzeyinde iyileşmeye katkı sağlayabileceği de görülmüştür.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Oxford, England: Lawrence Erlbaum.
- Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Arditte, K. A. ve Joormann, J. (2011). Emotion regulation in depression: Reflection predicts recovery from a major depressive episode. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 536-543.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A. T. (1978). *Beck Depression Inventory: Suggestions for use*. Philadelphia: Center for Cognitive Therapy.
- Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C. ve Bernazzani, O. (2002). Adult attachment style I: Its relationship to clinical depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 50-59.
- Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J. ve Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.). *Attachment theory and close relationships* (s. 46-76). New York: Guilford Press.

- Brennan, K. A., Shaver, P. R. ve Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 451-466.
- Brown, T. A. ve Barlow, D. H. (2009). A proposal for a dimensional classification system based on the shared features of the DSM-IV anxiety and mood disorders: Implications for assessment and treatment. *Psychological Assessment*, 21(3), 256-271.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behavior Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 1-17.
- Burgdorf, J. ve Panksepp, J. (2006). The neurobiology of positive emotions. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 30(2), 173-187.
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W. ve Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation, and coping in Portuguese emerging adults: A test of mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 100-1012.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D., Brown, T. ve Hofman, S. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587-595.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C. ve Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33, 343-360.
- Carleton, R. N., Norton, P. J., ve Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105-117.
- Carnelley, K. B., Israel, S. ve Brennan, K. A. (2007). The role of attachment in influencing reactions to manipulated feedback from romantic partners. *European Journal of Social Psychology*, 37, 968-986.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R. ve Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 127-140.

- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-283.
- Ceyhan, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısının öğrenilmiş güçlük, kaygı ve psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(1), 53-73.
- Clark, L. A. ve Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336.
- Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 363-383.
- Cook, J. M., Orvaschel, H., Simco, E., Hersen, M. ve Joiner, T. (2004). A test of tripartite model of depression and anxiety in older adult psychiatric outpatients, *Psychology and Aging*, 19(3), 444-451.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S. ve Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety*, 26, 1066-1085.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Dilmaç, B., Hamarta, E. ve Arslan, C. (2009). Analysing the trait anxiety and locus of control of undergraduates in terms of attachment styles. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(1), 143-159.
- Dockray, S., & Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35(1), 69-75.
- Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 142-163). New York, NY: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001b). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Clinical Psychology:*

- Science and Practice*, 25(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Philips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Dugas, M. J., Marchand, A. ve Ladouceur, R. (2005). Further validation of cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329-343.
- Eisner, L. R., Johnson, S. L. ve Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 645-649.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 187-215.
- Feldman, G. C., Joorman, J. ve Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507-525.
- Fergus, T. A. ve Wu, K. D. (2011). Searching for specificity between cognitive vulnerabilities and mood and anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(4), 446-458.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
- Fredrickson, B. L. ve Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.). *Handbook of emotions* (s. 777-796). New York: Guilford Press.
- Freeston M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802.

- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S. ve Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 849-864.
- Gentzler, A. L. ve Kerns, K. A. (2006). Adult attachment and memory of emotional reactions to negative and positive events. *Cognition and Emotion, 20*, 20-42.
- Gentzler, A. L., Kerns, K. A. ve Keener, E. (2010). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and Emotion, 34*, 78-92.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (s. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gruber, J. (2011). When feeling good can be bad: Positive emotion persistence (PEP) in bipolar disorder. *Current Directions in Psychological Science, 20*(4), 217-221.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 965-991.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi, 6*(22), 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri için Geçerliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi, 7*(23), 3-13.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (s. 351-372). New York: Guilford.
- Johnson, S. L. & Jones, S. (2009). Cognitive correlates of mania risk: Are responses to success, positive moods, and manic symptoms distinct or overlapping? *Journal*

- of Clinical Psychology*, 65(9), 891-905.
- Johnson, S. L., McKenzie, G. ve McMurrich, S. (2008). Ruminative responses to negative and positive affect among students diagnosed with bipolar disorder and major depressive disorder. *Cognitive Theory and Research*, 32, 702-713.
- Joormann, J. ve D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes. *Cognition and Emotion*, 24(6), 913-939.
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.
- Jöreskog, K. ve Sörbom, D. (2001). *LISREL 8: User's reference guide* (2. bs.). Lincolnwood, IL: Scientific Software International, Inc.
- Khawaja, N. G. ve McMahon, J. (2011). The relationship of meta-worry and intolerance of uncertainty with pathological worry, anxiety and depression. *Behavior Change*, 28(4), 165-180.
- Khawaja, N. G., McMahon, J. ve Strodl, E. (2011). Intolerance of uncertainty and meta-worry: Relative importance in discriminating GAD. *Behavior Change*, 28(4), 181-194.
- Koerner, N., ve Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638.
- Kowalsky, R. M. (2002). Whinig, griping and complaining: Positivity in the negativity, *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1023-1035.
- Lang, T. J., Blackwell, S. E., Harmer, C. J., Davison, P. ve Holmes, E. A. (2012). Cognitive bias modification using mental imagery for depression: Developing a novel computerized intervention to change negative thinking styles. *European Journal of Personality*, 26(2), 145-147.
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word "anxiety". *International Journal of Psychiatry*, 9, 62-79.
- Liao, K. Y. ve Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239.
- Mahoney, A. E. J. ve McEvoy, P. M. (2012). Trait versus situation-specific intolerance of uncertainty in a clinical sample with anxiety and depressive disorders.

- Cognitive Behavior Therapy*, 41(1), 26-39.
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. J. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545.
- Marganska, A., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141.
- McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001). Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 43(10), 1281-1310.
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A. ve Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mikulincer, M., Florian, V., Tolmacz, R. ve ark. (1990). Attachment styles and fear of death: A case of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 273-280.
- Mikulincer, M., Shaver, P. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Mikulincer, M., & Sheffi, E. (2000). Adult attachment style and cognitive reactions to positive affect: A test of mental categorization and creative problem solving. *Motivation and Emotion*, 24(3), 149-174.
- Miranda, R., Fontes, M. ve Marroquin, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behavior Research and Therapy*, 46(10), 1151-1159.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M. ve Mikolajczak, M. (2011). Measuring

- individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49-91.
- Norem, J. K. ve Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 993-1001.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri Elkitabı* (2. bs.). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Paradiso, S., Naridze, R. ve Holm-Brown, E. (2012). Lifetime romantic attachment style and social adaptation in late-onset depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27, 1008-1016.
- Pietromonaco, P. R. ve Feldman Barrett, L. (1997). Working models of attachment and daily social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409-1423.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H. ve Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 310-320.
- Salter-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L. ve Mennin, D. S. (2006). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy & Research*, 30, 469-480.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equational modeling*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schutte, N. S., Manes, R. R. ve Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28, 21-31.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *The American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Simonelli, L. E., Ray, W. J. ve Pincus, A. L. (2004). Attachment models and their relationship with anxiety, worry and depression. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 1, 107-118.

- Spielberger, C.D. (1966). The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. C.D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and behaviour* (s. 361–398). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research, Voll*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushere, R. E. (1970). *Manual for state-trait anxiety inventory*. Palo Alta, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7, 349-367.
- Strodl, E. ve Noller, P. (2003). The relationship of adult attachment dimensions to depression and agoraphobia. *Personal Relationships*, 10, 171-185.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tan, S., Moulding, R., Nedeljkovic, M. ve Kyrios, M. (2010). Metacognitive, cognitive, and developmental predictors of generalized anxiety disorder symptoms. *Clinical Psychologist*, 14(3), 84-89.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Treanor, M., Erisman, S. M., Salters-Pedneault, K., Roemer, L. ve Orsillo, S. M. (2011). Acceptance-based behavioral therapy for GAD: Effects on outcomes from three theoretical models. *Depression and Anxiety*, 28, 127-136.
- Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (s. 249-268). New York: Guilford Press.
- Tull, M. T., Stipelman, B. A., Salters-Pedneault, K. ve Gratz, K. L. (2009). An

- examination of recent non-clinical panic attacks, panic disorder, anxiety sensitivity, and emotion regulation difficulties in the prediction of generalized anxiety disorder in an analogue sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 275-282.
- Ullman, J. B. (2001). Structural equation modeling. B. G. Tabachnick ve L. S. Fidell(Ed.). *Using multivariate statistics*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J. S., Strauss, M. E. ve McCormick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: II. Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult and patient samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 15-25.
- Watson, D., Weber, K., Assenheimer, J. S., Clark, L. A., Strauss, M. E. ve McCormick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: I. Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 3-14.
- Watt, M. C., McWilliams, L. A. ve Campbell, A. G. (2005). Relations between anxiety sensitivity and attachment style dimensions. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), 191-200.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 368-377.
- Wood, A. M. ve Tarrrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30, 819-829.
- Yılmaz, V. (2004). LISREL ile Yapısal Eşitlik Modelleri: Tüketici Şikayetlerine Uygulanması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 77-90.
- Yook, K., Kim, K., Suh, S. Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628.

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın ___ Erkek ___

3. Eğitim durumunuz:

___ İlkokul mezunu ___ Ortaokul mezunu ___ Lise mezunu

___ Yüksekokul mezunu ___ Üniversite mezunu ___ Yüksek lisans ve üstü

4. (Eğitiminiz devam ediyorsa) Şu an bağlı olduğunuz:

Okul:

Bölüm:

Sınıf:

5. Mesleğiniz:

6. Medeni durumunuz:

___ Bekar ___ Evli ___ Dul ___ Diğer (Lütfen belirtiniz:))

7. Annem:

___ Yaşıyor ___ Vefat etti ___ Yaşıyor, ama yıldır ilişkimiz yok

8. Babam:

___ Yaşıyor ___ Vefat etti ___ Yaşıyor, ama yıldır ilişkimiz yok

9. (Anne ve babanız hayattaysa) Ebeveynleriniz için uygun olanı işaretleyiniz:

___ Evliler, birlikte oturuyorlar ___ Evliler, ayrı yaşıyorlar ___ Boşandıılar

10. Annenizin eğitim durumu nedir?

___ Hiç okula gitmemiş ___ Okur-yazar ___ İlkokul mezunu ___ Ortaokul

mezunu ___ Lise mezunu ___ Yüksekokul mezunu ___ Üniversite mezunu

___ Yüksek lisans ve üstü

11. Babanızın eğitim durumu nedir?

Hiç okula gitmemiş Okur-yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu Yüksekokul mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üstü

12. Annenizin mesleği:**13. Babanızın mesleği:****14. Yaşamınızın büyük bir çoğunluğunun geçtiği yer neresidir?**

Büyükşehir Şehir Kasaba Köy

15. Bebekliğinizde/çocukluğunuzda bakımınızı büyük ölçüde kim üstlenmişti?

Annem Babam Kardeş(ler)im Bakıcım Kreş
 Diğer (Lütfen belirtiniz:

16. Şu an kimlerle beraber yaşıyorsunuz?

.....

17. Bugüne kadar ruhsal bir rahatsızlığınız oldu mu?

Hayır Evet (Lütfen hastalık belirtilerini kısaca yazınız.)

.....

18. (Önceki soruya “evet” dediyseniz) Bugüne kadar bu belirtiler için psikolojik/psikiyatrik yardım aldınız mı?

Hayır Evet

19. Psikolojik/psikiyatrik belirtileriniz için şu anda ilaç kullanıyor musunuz?

Hayır Evet

20. Ailenizde psikiyatrik tanı alan kimse var mı? Varsa lütfen kim olduğunu (yakınlık derecenizi) belirtiniz. (Eğer biliyorsanız kendisine ne gibi bir tanı konduğunu da belirtiniz.

EK 2

POZİTİF DUYGULARA VERİLEN TEPKİLER ÖLÇEĞİ

İnsanlar mutlu hissettiklerinde birçok farklı şey düşünebilir ya da yapabilirler. Aşağıdaki maddeleri okuyunuz ve her birini mutlu, heyecanlı ya da coşkulu hissettiğinizde ne sıklıkta (hemen hiçbir zaman, bazen, çoğu zaman, hemen her zaman) yaptığınızı gösteren seçeneği (rakamı) yazınız. Maddeleri yapılması gerektiğini düşündüğünüz seçeneğe göre değil, genellikle yaptığınız seçeneğe göre işaretlemeye özen gösteriniz.

1	2	3	4
Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman

Kendinizi mutlu hissettiğinizde, ne sıklıkta...

- ▲ enerji dolu olduğunuzu fark edersiniz.
- ▲ o anın tadını çıkarırsınız.
- ▲ “Her şeyi halledebiliyorum.” diye düşünürsünüz.
- ▲ her şeyi yapabilecek güce sahip olduğunuzu düşünürsünüz.
- ▲ “Sahip olduğum becerilerin hakkını veriyorum.” diye düşünürsünüz
- ▲ "Gerçek olamayacak kadar güzel." diye düşünürsünüz.
- ▲ ne kadar da mutluyum diye düşünürsünüz.
- ▲ ne kadar da güçlüyüm diye düşünürsünüz.
- ▲ yolunda gitmeyebilecek şeyler hakkında düşünürsünüz.
- ▲ bu duyguların uzun sürmeyeceğini kendinize hatırlatırsınız.
- ▲ “İnsanlar kendimle övündüğümü düşünecek.” diye düşünürsünüz.
- ▲ bir şeye konsantre olmak ne kadar da güç diye düşünürsünüz.
- ▲ "Her şeyi başarıyorum." diye düşünürsünüz.
- ▲ "Bunu hak etmiyorum." diye düşünürsünüz.

- ♣ "Şansım yakında tükenecek." diye düşünürsünüz.
- ♣ kendinizle ne kadar gurur duyduğunuzu düşünürsünüz.
- ♣ şimdiye kadar yolunda gitmemiş olan şeyler hakkında düşünürsünüz.

EK 3

ERİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMİ ÖLÇEĞİ (EBBÖ)

Aşağıda 18 tane cümle bulunmaktadır. Lütfen bu cümlelerin sizin kişisel görüş ve davranışlarınızı ne kadar yansıttığını değerlendirin ve yanıtlarınızı tüm yaşamınızı göz önünde bulundurarak verin. Her sorunun yanında "doğru" ve "yanlış" seçenekleri bulunmaktadır. Sizin durumunuza en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir.	Doğru / Yanlış
2. İhtiyacın olduğunda başkaları asla orada olmaz.	Doğru / Yanlış
3. Başka birine rahatça bağlanırım.	Doğru / Yanlış
4. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim.	Doğru / Yanlış
5. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	Doğru / Yanlış
6. Başka bir insana tümüyle güvenmek zor gelir.	Doğru / Yanlış
7. Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam.	Doğru / Yanlış
8. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım.	Doğru / Yanlış
9. Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm.	Doğru / Yanlış
10. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım.	Doğru / Yanlış
11. Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim.	Doğru / Yanlış
12. Başka bir insanla tümüyle bir olma arzumu insanları benden uzaklaştırır.	Doğru / Yanlış
13. Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum.	Doğru / Yanlış
14. Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam.	Doğru / Yanlış
15. Başka birinin benimle çok yakınlaşması beni endişelendirir.	Doğru / Yanlış

16. Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır.	Doğru / Yanlış
17. Sıklıkla birlikte olduğum kişi benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yakınlaşmak ister.	Doğru / Yanlış
18. Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim.	Doğru / Yanlış

EK 4

DUYGU DÜZENLEME SÜREÇLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen deneyimlemek istediğiniz ve kaçındığınız duyguların sizde nasıl ortaya çıktığını düşünün. Deneyimlemek istediğiniz duygular mutluluk ve gurur olabilir. Kaçındığınız duygular da korku ve kızgınlık olabilir. Cevaplayacağınız soruların bazıları birbirlerine benzeseler de, önemli açılardan farklılaşmaktadırlar.

Lütfen her maddeyi okuduktan sonra, o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen Katılıyorum) ve 1 (Hiç Katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

1. Hiç Katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Biraz Katılmıyorum
4. Kararsızım
5. Biraz Katılıyorum
6. Katılıyorum
7. Tamamen Katılıyorum

1. Tercih ettiğim duyguları hissedebileceğim ortamlarda vakit geçiririm.	1	2	3	4	5	6	7
2. Tercih etmediğim duyguları hissetmemi engelleyen ortamlarda vakit geçiririm.	1	2	3	4	5	6	7
3. <u>Olumlu</u> duygular hissedebileceğim ortamları bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. <u>Olumsuz</u> duygular hissetmeme yol açan durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. İçinde bulunduğum durumları, tercih ettiğim duyguları hissetmeme yardımcı olacak şekilde değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tercih etmediğim duyguları hissetmeme yol açan durumları değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
7. İçinde bulunduğum durumları, <u>olumlu</u> duygular hissetmeme yardımcı olacak şekilde değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
8. İçinde bulunduğum durumları, <u>olumsuz</u> duygular hissetmeme yol <u>açmayacak</u> şekilde değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bulduğum ortamda, tercih ettiğim duyguları hissedebileceğim durumlara dikkatimi yönlendiririm.	1	2	3	4	5	6	7
10. Bulduğum ortamda, tercih etmediğim duyguları engelleyecek durumlara dikkatimi yönlendiririm.	1	2	3	4	5	6	7

11. <u>Olumlu</u> duygular hissetmeme yardımcı olacak durumlara yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. <u>Olumsuz</u> duygularımı engelleyen durumlara yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Olaylar hakkındaki düşünce şeklimi, <u>tercih ettiğim</u> duyguları hissetmeme yardımcı olacak şekilde değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
14. Olaylar hakkındaki düşünce şeklimi, <u>tercih etmediğim</u> duyguları hissetmemi engelleyecek şekilde değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
15. Olaylara bakış açımı, <u>olumlu</u> duygular yaratacak şekilde değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Olaylara bakış açımı, <u>olumsuz</u> duygular hissetmeme yol <u>açmayacak</u> şekilde değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
17. Devam etmesini istediğim bir duygu hissettiğimde, o duyguya odaklanırım.	1	2	3	4	5	6	7
18. <u>Tercih etmediğim</u> bir duygu hissettiğimde, o duyguyu düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. <u>Olumlu</u> bir duygu hissettiğimde, o duyguya yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
20. <u>Olumsuz</u> bir duygu hissettiğimde, o duyguyu göz ardı ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Devam etmesini istediğim bir duygu hissettiğimde, o duyguyu devam ettirecek davranışlarda bulunurum (örn., o duyguyla ilişkili olaylar hakkında konuşmak gibi)	1	2	3	4	5	6	7
22. <u>Tercih etmediğim</u> bir duygu hissettiğimde, o duyguyu azaltacak davranışlarda bulunurum (örn., o duyguya yol açan problemi çözmeye çalışmak gibi)	1	2	3	4	5	6	7
23. <u>Olumlu</u> bir duygu hissettiğimde, o duygunun yoğunluğunu arttıracak şekilde davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
24. <u>Olumsuz</u> bir duygu hissettiğimde, o duygunun yoğunluğunu azaltacak şekilde davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Devam etmesini istediğim bir duygu hissettiğimde, vücudumun o duyguyla ilgili verdiği tepkilere (örn., heyecanlanıp ürpermek gibi) odaklanırım.	1	2	3	4	5	6	7
26. <u>Tercih etmediğim</u> bir duygu hissettiğimde, vücudumun o duyguyla ilgili verdiği tepkileri (örn., terleyen ellerim gibi) görmezden gelirim.	1	2	3	4	5	6	7

27. <u>Olumlu</u> bir duygu hissettiimde, o duygunun içsel işaretlerine (örn., coşkulanmak gibi) odaklanırım.	1	2	3	4	5	6	7
28. <u>Olumsuz</u> bir duygu hissettiimde, o duygunun içsel işaretlerine karşı (örn., kaslarımın gerilmesi gibi) kendimi kapatırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz

1	2	3	4	5
Beni Hiç Tanımlamıyor		Beni Kısmen Tanımlıyor		Beni Tam Olarak Tanımlıyor
1. Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.				
		1.....2.....3.....4.....5		
2. Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.				
		1.....2.....3.....4.....5		
3. Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.				
		1.....2.....3.....4.....5		
4. Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.				
		1.....2.....3.....4.....5		
5. Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.				
		1.....2.....3.....4.....5		
6. Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.				
		1.....2.....3.....4.....5		
7. Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.				
		1.....2.....3.....4.....5		
8. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.				
		1.....2.....3.....4.....5		
9. Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.				
		1.....2.....3.....4.....5		
10. Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi bozabilir.				
		1.....2.....3.....4.....5		

11. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor. 1.....2.....3.....4.....5
12. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir. 1.....2.....3.....4.....5
13. Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum. 1.....2.....3.....4.....5
14. Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum. 1.....2.....3.....4.....5
15. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar. 1.....2.....3.....4.....5
16. Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor. 1.....2.....3.....4.....5
17. Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim. 1.....2.....3.....4.....5
18. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum. 1.....2.....3.....4.....5
19. En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor. 1.....2.....3.....4.....5
20. Her şeyi önceden organize edebilmeliyim. 1.....2.....3.....4.....5
21. Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir. 1.....2.....3.....4.....5
22. Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir. 1.....2.....3.....4.....5
23. Belirsizlik derin uyumamı engelliyor. 1.....2.....3.....4.....5
24. Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım. 1.....2.....3.....4.....5
25. Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor. 1.....2.....3.....4.....5
26. Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum. 1.....2.....3.....4.....5

EK 6

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. **Her ifadeyi okuyunuz, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.** Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz. Lütfen boş soru bırakmayınız.

	<u>Hiç</u>	<u>Biraz</u>	<u>Çok</u>	<u>Tümüyle</u>
1. Şu anda sakinim.	()	()	()	()
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	()	()	()	()
3. Şu anda sinirlerim gergin.	()	()	()	()
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.	()	()	()	()
5. Şu anda huzur içindeyim.	()	()	()	()
6. Şu anda hiç keyfim yok.	()	()	()	()
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	()	()	()	()
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	()	()	()	()
9. Şu anda kaygılıyım.	()	()	()	()
10. Kendimi rahat hissediyorum.	()	()	()	()
11. Kendime güvenim var.	()	()	()	()
12. Şu anda asabım bozuk.	()	()	()	()
13. Çok sinirliyim.	()	()	()	()
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	()	()	()	()
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	()	()	()	()
16. Şu anda halimden memnunum.	()	()	()	()
17. Şu anda endişeliyim.	()	()	()	()
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	()	()	()	()
19. Şu anda sevinçliyim.	()	()	()	()
20. Şu anda keyfim yerinde.	()	()	()	()

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. **Her ifadeyi okuyunuz, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.** Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz. Lütfen boş soru bırakmayınız.

	Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman
21. Genellikle keyfim yerindedir.	()	()	()	()
22. Genellikle çabuk yorulurum.	()	()	()	()
23. Genellikle kolay ağlarım.	()	()	()	()
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	()	()	()	()
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	()	()	()	()
26. Kendimi dinlenmiş hissedirim.	()	()	()	()
27. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	()	()	()	()
28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.	()	()	()	()
29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	()	()	()	()
30. Genellikle mutluyum.	()	()	()	()
31. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	()	()	()	()
32. Genellikle kendime güvenim yoktur.	()	()	()	()
33. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.	()	()	()	()
34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	()	()	()	()
35. Genellikle kendimi hüznümlü hissedirim.	()	()	()	()
36. Genellikle yaşantımdan memnunum.	()	()	()	()
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	()	()	()	()
38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	()	()	()	()
39. Akli başında ve kararlı bir insanım.	()	()	()	()

40. Son zamanlarda kafama takılan
konular beni tedirgin ediyor.

() () () ()

EK 7

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler verilmiştir. Her gruptaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Bugün dahil geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin başındaki numarayı daire içine alınız.

0 Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1 Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

2 Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım.

3 O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

0 Gelecekte umutsuz ve karamsar değilim.

1 Gelecek için karamsarım.

2 Gelecekte hiçbir şey beklemiyorum.

3 Geleceğimden umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

0 Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1 Kendimi çevremdeki birçok insandan daha başarısız hissediyorum.

2 Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

3 Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

0 Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1 Her şeyden eskisi gibi hoşlanmıyorum.

2 Artık hiçbir şey bana tam anlamı ile zevk vermiyor.

3 Her şeyden sıkılıyorum.

0 Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1 Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

2 Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.

3 Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

0 Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.

1 Cezalandırılabilirim diye seziyorum.

2 Cezalandırılmayı bekliyorum.

3 Cezalandırıldığımı hissediyorum.

0 Kendimden hoşnutum.

1 Kendimden pek hoşnut değilim.

2 Kendime kızıyorum.

3 Kendimden nefret ediyorum.

0 Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1 Zayıf yanlarım ve hatalarımdan dolayı kendi kendimi eleştiririm.

2 Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.

3 Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.

- 0 Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
 1 Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor.
 2 Kendimi öldürmek isterdim.
 3 Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 0 İçimden her zamankinden fazla ağlamak gelmiyor.
 1 Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
 2 Çoğu zaman ağlıyorum.
 3 Eskiden ağlayabilirdim, şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 0 Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
 1 Eskisine göre daha kolay kızıyor veya sinirleniyorum.
 2 Şimdi hep sinirliyim.
 3 Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 0 Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
 1 Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2 Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
 3 Hiç kimse ile görüşüp, konuşmak istemiyorum.
- 0 Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.
 1 Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2 Karar verirken eskisine göre çok güçlük çekiyorum.
 3 Artık hiç karar veremiyorum.
- 0 Aynaya baktığımda kendimde bir değişiklik görmüyorum.
 1 Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2 Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3 Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 0 Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 1 Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2 Bir şeyler yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3 Hiçbir şey yapamıyorum.
- 0 Her zamanki gibi uyuyabiliyorum.
 1 Eskiden olduğu gibi uyuyamıyorum.
 2 Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.
 3 Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.
- 0 Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
 1 Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2 Yaptığım her şey beni yoruyor.
 3 Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 0 İştahım her zamanki gibi.
 1 İştahım eskisi kadar iyi değil.

- 2 İştahım çok azaldı.
- 3 Artık hiç iştahım yok.

- 0 Son zamanlarda kilo vermedim.
- 1 İki kilodan fazla kilo verdim.
- 2 Dört kilodan fazla kilo verdim.
- 3 Altı kilodan fazla kilo verdim.

- 0 Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
- 1 Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
- 2 Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmem zorlaşıyor.
- 3 Sağlımdan o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.

- 0 Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
- 1 Cinsel konulara eskisinden daha az ilgiliyim.
- 2 Cinsel konulara şimdi çok daha az ilgiliyim.
- 3 Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.