



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, ÖNGÖRÜLEMEZLİK İNANÇLARI VE  
KONTROL ODAĞININ DEPRESİF BELİRTİLER, OBSESİF-KOMPULSİF  
BELİRTİLER VE KAYGI BELİRTİLERİ İLE OLAN İLİŞKİSİNDE DUYGU  
DÜZENLEME ZORLUKLARI, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE  
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ARACI ROLÜNÜN YAPISAL  
EŞİTLİK MODELLEMESİ İLE İNCELENMESİ**

Fatma OKTAY

Doktora Tezi

Ankara, 2022



AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ, ÖNGÖRÜLEMEZLİK İNANÇLARI VE KONTROL  
ODAĞININ DEPRESİF BELİRTİLER, OBSESİF-KOMPULSİF BELİRTİLER VE  
KAYGI BELİRTİLERİ İLE OLAN İLİŞKİNDE DUYGU DÜZENLEME  
ZORLUKLARI, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE STRESLE BAŞA  
ÇIKMA TARZLARININ ARACI ROLÜNÜN YAPISAL EŞİTLİK MODELLEMESİ  
İLE İNCELENMESİ

Fatma OKTAY

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2022

## KABUL VE ONAY

Fatma OKTAY tarafından hazırlanan ‘‘Aile öngörülemezliği, ngrlemezlik İnançları ve Kontrol Odağının Depresif Belirtiler, Obsesif-Kompulsif Belirtiler ve Kaygı Belirtileri ile Olan İlişkisinde Duygu Düzenleme Zorlukları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Stresle Başa ıkma Tarzlarının Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi’’ başlıklı bu çalışma, 25.08.2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA (Başkan)

---

Prof. Dr. İhsan DAĞ (Danışman)

---

Doç. Dr. Sait ULUÇ (ye)

---

Prof. Dr. şennur TUTAREL KIşLAK (ye)

---

Doç. Dr. Dilek SARITAş ATALAR (ye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen ğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof.Dr. Uğur MRGNLşEN

Enstitü Müdürü

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ..... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

25.08.2022

[İmza]

**Fatma OKTAY**

<sup>1</sup>“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir \*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Prof. Dr. İhsan DAĞ** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

[İmza]

**Fatma OKTAY**

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince destekleyici ve motive edici yaklaşımıyla her daim yanımda olan danışmanım Prof. Dr. İhsan DAĞ ve yönlendirmeleriyle yolumu aydınlatan Tez İzleme Komite üyeleri Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA ve Doç. Dr. Ayşe Bikem HACIÖMEROĞLU'na sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca tez savunma jürimde yer almayı kabul etmeleri ve değerli geribildirimleri için Doç. Dr. Sait ULUÇ, Prof. Dr. Şennur TUTAREL KIŞLAK ve Doç. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR'a çok teşekkür ederim.

Tezimin veri toplama sürecinde desteklerini esirgemeyen arkadaşlarım Dr. Belgin BAL İNCEBACAK, Öğr. Gör. Dr. Bilgesu ATILGAN, Arş. Gör. Dr. Burcu KÖMÜRCÜ AKİK, Doç. Dr. Duygu İÇEN, Dr. Öğr. Üyesi Funda SALMAN, Dr. Öğr. Üyesi Gamze ŞEN PAKYÜREK, Dr. Öğr. Üyesi Gün PAKYÜREK, Arş. Gör. Dr. Hüseyin NERGİZ, Dr. Öğr. Üyesi Müge KADEMLİ, Dr. Öğr. Üyesi Nuray MUSTAFAOĞLU ÇİÇEK, Dr. Öğr. Üyesi Ozan KAYAR, Dr. Öğr. Üyesi Özlem ERTAN KAYA, Dr. Öğr. Üyesi Şule SELÇUK, Dr. Öğr. Üyesi Yasemin KAHYA, Zafer ÇILGIN, değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Zehra ÇAKIR ve kuzenim Dr. Öğr. Üyesi Fatih TAŞKESEN'e teşekkür ederim.

Isparta'daki yaşamımı ve tez sürecimi daha kolay ve eğlenceli hale getiren mesai arkadaşlarım Anıl KABLANOĞLU, Gonca NEBİOĞLU, Münevver Zuhâl BİLİK; arkadaşım Seher Duygu İŞLER; manevi ebeveynlerim Belgin NEBİOĞLU ve Hakkı NEBİOĞLU'na yürekten teşekkür ederim.

Ankara ziyaretlerimin misafirperver ev sahipleri Dilara DOĞAN ve Oğuz DOĞAN'a çok teşekkür ederim. Kendimi içinde bulduğum her 'trouble'da yanımda olan ve her biri hayatıma ayrı bir renk katan arkadaşlarım Bükre KAHRAMANOL, Gülpembe YÜCEOL AKŞİT ve Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Umutsuzluğa düştüğüm zamanlarda desteklerini hissettiren arkadaşlarım Kübra DAŞGIN SEVİNDİK, Tolga Nail SEVİNDİK ve Gülsüm ZEHİR'e teşekkür ederim.

Öğrenim hayatım boyunca aldığım kararlarda yanımda olup bana inanan annem Gülşen ÖZÇELİK, ablam Eda İZMİRLİ, eniştem Köksal İZMİRLİ ile yeğenlerim Ece Nur

İZMİRLİ, Alp Kemal İZMİRLİ, Selvihan Ülkü İZMİRLİ ve Öykü Ada İZMİRLİ'ye çok teşekkür ederim.

Son olarak, bu süreçte bana yardımcı olmak adına elinden gelen her şeyi yapan eşim Bahadır OKTAY ve kızlarım çArşı ile Bella'ya sonsuz teşekkür ederim.



## ÖZET

OKTAY, Fatma. *Aile Öngörülemezliği, Öngörülemezlik İnançları ve Kontrol Odağının Depresif Belirtiler, Obsesif-Kompulsif Belirtiler ve Kaygı Belirtileri ile Olan İlişkisinde Duygu Düzenleme Zorlukları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara, 2022.

Depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozuklukları işlevselliği ciddi biçimde sekteye uğratabilen bozukluklardır. Yapılan çalışmalar, bu bozuklukların ortaya çıkışında ortak mekanizmaların olduğunu göstermiştir. Bu çalışma kapsamında bahsi geçen tanılar üstü faktörlerden öngörülemezlik inançları, aile öngörülemezliği, kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzları ele alınmıştır. Ana çalışmadan önce bir ön çalışma yapılarak Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Ana çalışmada ise depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozukluklarının ortaya çıkışında rol oynayan tanılar üstü değişkenlerle oluşturulan bir model test edilmiştir. Ön çalışmanın örneklemi 563 kişiden oluşurken, ana çalışmanın örneklemi 795 kişiden oluşmuştur. Ön çalışma bulgularından yola çıkarak Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Türkiye örnekleminde kullanılmak için geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Ana çalışmada test edilen model aracılığıyla psikolojik belirtilerdeki varyansın önemli bir kısmı açıklanmıştır. Çeşitli sınırlılıkların yanı sıra yeni bir ölçüm aracının dilimize kazandırılması, öngörülemezlik inançları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin ilk kez incelenmiş olması ve psikolojik belirtilerle ilişkili birçok tanılar üstü faktörün bir araya getirilmesiyle bu tez çalışmasının alana önemli katkıları olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında birçok tanılar üstü mekanizmayı hedef alan müdahale programları için bir temel oluşturması bakımından da klinisyenler için değerli bilgiler sunmaktadır. Ek olarak davranış örüntülerinin işlevselliğinin bağlama göre değişimi tartışılmış, çevresel öngörülemezlik gibi olumsuz yaşantıların hem psikolojik dayanıklılık hem de psikopatolojiler için yatkınlık faktörü haline gelebileceğine dikkat çekilmiştir.

**Anahtar Sözcükler**

Öngörülemezlik İnançları, Aile Öngörülemezliği, Kontrol Odağı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Depresif Belirtiler, Obsesif-Kompulsif Belirtiler, Sürekli Kaygı

## ABSTRACT

OKTAY, Fatma. *Investigation of the Mediatlional Role of Emotion Regulation Difficulties, Intolerance of Uncertainty and Coping Styles in the Relationship between Family Unpredictability, Unpredictability Beliefs, Locus of Control and Depressive Symptoms, Obsessive-Compulsive Symptoms, Anxiety Symptoms by Structural Equation Modelling*, Ph. D. Dissertation, Ankara, 2022.

Depression, obsessive-compulsive disorder and anxiety disorders can seriously impair functionality. Studies have shown that there are common mechanisms in the emergence of these disorders. This study discussed unpredictability beliefs, family unpredictability, locus of control, intolerance of uncertainty, emotional regulation difficulties, and coping styles. Before the main study, the adaptation study of the Scale of Unpredictability Beliefs into Turkish was carried out by conducting a preliminary study. In the main study, a model created with transdiagnostic variables that play a role in the emergence of depression, obsessive-compulsive disorder and anxiety disorders was tested. The sample of the preliminary study consisted of 563 people, while the sample of the main study consisted of 795 people. Based on the preliminary study findings, it was concluded that the Scale of Unpredictability Beliefs is valid and reliable for use in the Turkish sample. The model tested in the main study explained a significant part of the variance in psychological symptoms. In addition to various limitations, it is thought that this thesis has important contributions to the field by introducing a new measurement tool into our language, examining the relationships between unpredictability beliefs and various variables for the first time, and bringing together many transdiagnostic factors related to psychological symptoms. Additionally, it provides valuable information for clinicians as it provides a basis for intervention programs targeting many transdiagnostic mechanisms. In addition, the variation of the functionality of behavioral patterns according to the context was discussed, and it was pointed out that negative experiences such as environmental unpredictability could become a predisposition factor for both psychological resilience and psychopathologies.

**Keywords**

Unpredictability Beliefs, Family Unpredictability, Locus of Control, Intolerance of Uncertainty, Depressive Symptoms, Obsessive-Compulsive Symptoms, Anxiety Symptoms

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>i</b>
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ETİK BEYAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>x</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>xv</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1. BÖLÜM: ALANYAZIN TARAMASI</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1. TANILAR ÜSTÜ YAKLAŞIM</b> .....	<b>4</b>
1.1.1. Aile Öngörülemezliği.....	7
1.1.2. Öngörülemezlik İnançları.....	10
1.1.2.1. Öngörülemezliğe İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....	10
1.1.2.2. Öngörülemezlik İnançları ile İlişkili Olumsuz Sonuçlar.....	13
1.1.3. Kontrol Odağı.....	15
1.1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	16
1.1.5. Duygu Düzenleme Zorlukları.....	19
1.1.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	21
<b>1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI</b> .....	<b>22</b>

<b>2. BÖLÜM: ÖN ÇALIŞMA.....</b>	<b>27</b>
<b>2.1. YÖNTEM.....</b>	<b>27</b>
2.1.1. Örneklem.....	27
2.1.2. Veri Toplama Araçları.....	27
2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu (DBF).....	29
2.1.2.2. Öngörülemezlik İnançları Ölçeği (ÖİÖ).....	29
2.1.2.3. Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği (GDAÖÖ).....	30
2.1.2.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	30
2.1.3. İşlem.....	31
2.1.4. Verilerin Analizi.....	32
<b>2.2. BULGULAR.....</b>	<b>32</b>
2.2.1. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Geçerlik Bulguları.....	32
2.2.2. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Güvenirlik Bulguları.....	33
2.2.3. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinden Elde Edilen Puanlarda Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Sosyoekonomik Düzeye Bağlı Farklılıklar.....	38
<b>2.3. TARTIŞMA.....</b>	<b>43</b>
2.3.1. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Geçerlik Bulgularının Değerlendirilmesi.....	43
2.3.2. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Güvenirlik Bulgularının Değerlendirilmesi.....	49
2.3.3. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinden Alınan Puanlarda Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Sosyoekonomik Düzey Kaynaklı Farklılıkların Değerlendirilmesi.....	50
<b>3. BÖLÜM: ANA ÇALIŞMA.....</b>	<b>53</b>

<b>3.1. YÖNTEM.....</b>	<b>53</b>
3.1.1. Örneklem.....	53
3.1.2. Veri Toplama Araçları.....	55
3.1.2.1. Demografik Bilgi Formu (DBF).....	55
3.1.2.2. Öngörülemezlik İnançları Ölçeği (ÖİÖ).....	55
3.1.2.3. Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği (GDAÖÖ).....	55
3.1.2.4. Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ).....	55
3.1.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ).....	57
3.1.2.6. Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (DDZÖ).....	58
3.1.2.7. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	58
3.1.2.8. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	59
3.1.2.9. Obsesif-Kompulsif Envanteri Gözden Geçirilmiş Form (OKE).....	59
3.1.2.10. Sürekli Kaygı Envanteri (SKE).....	60
3.1.3. İşlem.....	60
3.1.4. Verilerin Analizi.....	61
<b>3.2. BULGULAR.....</b>	<b>61</b>
3.2.1. Korelasyon Analizi Bulguları.....	61
3.2.2. Ölçüm Modeli ve Yol Analizi Modelinin Test Edilmesi.....	74
<b>3.3. TARTIŞMA.....</b>	<b>81</b>
3.3.1. Aile Öngörülemezliği, Öngörülemezlik İnançları, Kontrol Odağı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygu Düzenleme Zorlukları, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Depresif Belirtiler, Obsesif-Kompulsif Belirtiler ve Sürekli Kaygı Belirtileri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Değerlendirilmesi.....	81

3.3.2. Hipotize Edilen Yapısal Eşitlik Modeli ve Yol Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi.....	85
<b>4. BÖLÜM: GENEL DEĞERLENDİRME.....</b>	<b>95</b>
4.1. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	96
4.2. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI.....	97
4.3. GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	99
4.4. SONUÇ.....	102
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>105</b>
<b>EK 1-ORJİNALLİK RAPORU.....</b>	<b>149</b>
<b>EK 2-ETİK KOMİSYON İZİNİ.....</b>	<b>151</b>
<b>EK 3-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....</b>	<b>152</b>
<b>EK 4-ÖNGÖRÜLEMEZLİK İNANÇLARI ÖLÇEĞİ (İNGİLİZCE FORM).....</b>	<b>154</b>
<b>EK 5-ÖNGÖRÜLEMEZLİK İNANÇLARI ÖLÇEĞİ (TÜRKÇE FORM).....</b>	<b>155</b>
<b>EK 6-GEÇMİŞE DÖNÜK AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>157</b>
<b>EK 7-KISA SEMPTOM ENVANTERİ.....</b>	<b>159</b>
<b>EK 8-BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (ÖN ÇALIŞMA).....</b>	<b>162</b>
<b>EK 9-KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>164</b>
<b>EK 10-BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>167</b>
<b>EK 11-DUYGU DÜZENLEMEDE ZORLUKLAR ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>169</b>
<b>EK 12-STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>172</b>
<b>EK 13-BECK DEPRESYON ENVANTERİ.....</b>	<b>174</b>
<b>EK 14-OBSESİF-KOMPULSİF ENVANTERİ.....</b>	<b>177</b>
<b>EK 15-SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ.....</b>	<b>179</b>
<b>EK 16-BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (ANA ÇALIŞMA).....</b>	<b>181</b>



## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Ön Çalışma Katılımcılarının Demografik Özellikleri.....	28
<b>Tablo 2.</b> Öngörülemezlik İnançları Ölçeği, Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	35
<b>Tablo 3.</b> Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Alt Boyutlarının Psikometrik Özellikleri.....	37
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Öngörülemezlik İnançları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Sosyoekonomik Düzeye Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	40
<b>Tablo 5.</b> Ana Çalışma Katılımcılarının Öğrenim Gördükleri Üniversite, Fakülte ve Bölümlere Göre Dağılımları.....	54
<b>Tablo 6.</b> Ana Çalışma Katılımcılarının Demografik Özellikleri.....	56
<b>Tablo 7.</b> Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	62
<b>Tablo 8.</b> Ölçüm Modelindeki Gizli Değişkenlerin Kovaryans Değerleri.....	77
<b>Tablo 9.</b> Aracı Değişken Analizine İlişkin <i>b</i> Değerleri, Güven Aralıkları, Standardize Etki Değerleri ve Etki Büyüklükleri.....	80

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Test Edilen Model.....	23
Şekil 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları.....	34
Şekil 3. Hipotize Edilen Ölçüm Modeli.....	75
Şekil 4. Yol Analizi Modeli.....	77
Şekil 5. Yol Analizi $\beta$ Katsayıları.....	78

## GİRİŞ

Majör depresyon bozukluğu (MDB), obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve kaygı bozuklukları (KB) kronik gidişatı olan ve işlevselliği ciddi biçimde etkileyen psikolojik bozukluklardır. Yapılan bir çalışmada içinde obsesif-kompulsif bozukluğun da yer aldığı kaygı bozukluklarının, maluliyetin en önemli ilk 10 sebebi arasında yer aldığı gösterilmiştir (Mokdad ve ark., 2016). Tek başına gözlenebilen bu bozukluklar, sıklıkla birlikte de ortaya çıkabilmektedir. Öyle ki depresyon ve kaygı bozukluklarının tek başlarına yaşam boyu görülme sıklığı % 29 civarındayken; birlikte görülme oranları % 40 ile % 80 arasında değişmektedir (Wittchen ve ark., 2011). Bu durum, bahsi geçen bozuklukların ortaya çıkmasında birtakım ortak mekanizmaların olabileceği fikrini ortaya çıkarmıştır. Örneğin, zarardan kaçınma mizaç özelliği, hem yaygın kaygı bozukluğu (Bal ve ark., 2017) hem depresyon (Kaçar-Başaran ve ark., 2019) hem de obsesif-kompulsif bozuklukta gözlenmektedir (Kim ve ark., 2009).

Klinik psikoloji ve psikiyatri alanında yaygın olarak kullanılan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM: Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders), her psikopatolojinin tanı ve tedavi süreçleri için o psikopatolojiye özgü etkenlerin tanımlanmasına vurgu yapmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Zamanla, belirtiler ve onların işaret ettiği tanılardan ziyade bağlanma ve kişilik yapısının da aralarında bulunduğu tanılar üstü psikolojik süreçlerin değerlendirilmesi önem kazanmıştır (Knox ve Lutz, 2014). Tanılar üstü yaklaşım, psikolojik bozuklukların sınıflandırılmasında ve tedavisinde ortak mekanizmaların olduğunu öne sürmektedir. Tanılar üstü süreçlerin tanımlanması ve bu süreçleri hedef alan müdahalelerin planlanmasının daha bütüncül bir bakış açısını beraberinde getirdiğini söylemek mümkündür.

İzleyen bölümde ilk olarak tanılar üstü yaklaşım ele alınmıştır. Ayrıca depresyon, OKB ve kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olduğu gösterilen ve etkili olabileceği düşünülen aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları, kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma tarzları ve duygu düzenleme zorlukları

değişkenlerine ilişkin alanyazın bilgisi sunulmuştur. Son olarak bu araştırmanın amacı, önemi ve hipotezlerine yer verilmiştir.

## 1. BÖLÜM: ALANYAZIN TARAMASI

Majör depresyon bozukluğu, çökkün duygudurum, etkinliklere karşı azalan ilgi, değersizlik ve suçluluk duyguları ile karakterize bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Depresyon, yüksek yaygınlık oranları, kronikleşmeye olan yatkınlığı, intihar riskiyle ilişkisi ve kişilerin işlevselliğini ciddi bir biçimde düşürmesi nedeniyle sıklıkla araştırmalara konu olmakta; bu araştırmalarda depresyonla ilişkili risk faktörleri, önleme ve müdahale çalışmaları ele alınmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), girici düşünceler ve tekrarlayıcı davranışlarla belirli bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu girici düşünceler kişide sıkıntı veya kaygıya neden olmaktadır. Obsesyonların yarattığı kaygı ve rahatsızlığı gidermek için kişi kompulsiyonları yapmak zorundaymış gibi hissetmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Kompulsiyonları gerçekleştirmek ise kişinin işlevsellik alanlarında bozulmaya yol açmaktadır. OKB, DSM-V ile birlikte Kaygı Bozuklukları başlığı altında sınıflandırılmaktan çıkarılmış ve Obsesif-Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar kategorisinde sınıflandırılmaya başlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Dolayısıyla yakın zamana kadar yapılan çalışmalarda OKB'nin de kaygı bozuklukları içinde sınıflandırıldığı akılda tutulmalı ve bu metinde kaygı bozukluklarından bahsedilirken OKB'nin de bu bozukluklar içinde yer aldığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Kaygı bozuklukları, en yaygın ruhsal bozukluklar arasında yer almaktadır. 2012 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırma, nüfusun yaklaşık %34'ünün hayatlarının bir noktasında kaygı bozukluğu yaşadığını ortaya koymuştur (Kessler ve ark., 2012). Kaygı bozukluğu tanısının yanı sıra sürekli kaygı da kişilerin işlevselliklerini önemli derecede düşürmektedir. Sürekli kaygı öznel sinirlilik, gerginlik ve endişe duygularına vurgu yapan, görece istikrarlı bir bireysel değişken olarak ele alınmaktadır (Mundy ve ark., 2015; Watson ve Clark, 1984). Sürekli kaygı düzeyi yüksek kişiler, algılanan çevresel tehditler tarafından uyarılmaya ve endişelenmeye yatkındır (Ross ve Hasty, 2018).

Duygudurum bozuklukları, OKB ve kaygı bozuklukları sıklıkla komorbid olarak ortaya çıkmaktadır (Carter ve ark., 2004). Bu gibi komorbidite durumları, bozuklukların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde rol oynayabilecek ortak mekanizmalara dikkat çekmektedir. Örneğin, depresyon ve kaygı bozukluğu olan kişilerin duygusal deneyimlerini sağlıklı kişilere göre daha olumsuz şekilde yorumlama eğilimleri olduğu gösterilmiştir (Mennin ve ark., 2015). Alloy ve arkadaşları (1990) tarafından önerilen çaresizlik-umutsuzluk modeli (helplessness-hopelessness model) ise, depresyon ve kaygının bir süreklilik üzerinde yer aldığını savunmaktadır. Bu süreklilik üzerinde kaygı, kişinin olumsuz olaylarla karşılaştığında bunlarla başa çıkabileceğine dair belirsizlik olduğunda; kaygı ve depresyon birlikte, kişinin çaresiz olduğu durumlarda; depresyon ise kişi gelecek hakkında umutsuz olduğunda ortaya çıkmaktadır. Hatta bu gibi ortaklıklar göz önünde bulundurularak depresyon, kaygı ve somatoform bozuklukların da aralarında yer aldığı ‘duygularla ilişkili bozukluklar (emotional disorders)’ terimi ortaya atılmıştır (Brown ve Barlow, 2009).

### 1.1. TANILAR ÜSTÜ YAKLAŞIM

Son zamanlarda biyopsikososyal yaklaşıma olan ilginin artmasıyla beraber araştırmacıların dikkati bozuklukların biyolojik, bilişsel, davranışsal ve ilişkisel süreçlerine yönelmiştir (Akın, 2020). Bozuklukların ortaya çıkma, sürdürülme ve tedavisi süreçlerinde benzerlikler olduğuna dair tanılar üstü bir yaklaşım kabul görmeye başlamıştır. Kelime anlamından yola çıkarak tanılar üstü yaklaşımın, kategorize edilmiş tanı gruplarının ötesine geçmesi; psikopatolojilere yakınlaştırıcı ve onları sürdürücü özelliklerin üzerinde durması beklenmektedir (Fusar-Poli ve ark., 2019). Tanılar üstü yaklaşım, birçok psikolojik bozukluğun ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde ortak birtakım etkenlerin olabileceğine; bu bozukluklarda benzer duygusal ve bilişsel süreçlerin sekteye uğrayabileceğine vurgu yapmaktadır (Krueger ve Eaton, 2015). Tanılar üstü yaklaşım, psikopatolojilerin anlaşılması noktasında ortak mekanizmalara vurgu yaparak daha basit açıklamalar sunması; komorbiditeye dair ortak süreçlere dikkat çekmesi; kategorik yaklaşıma alternatif bir yapı barındırması; tedavi süreçlerinde ele alınacak ortak mekanizmaları ortaya koyarak tedavi süreçlerinde karmaşıklıktan

ziyade sadeliği teŖvik etmesiyle oldukça yararlı görünmektedir (Mansell ve ark., 2009; Watkins, 2015).

Sağlıklı rnekleme de görülebilen birçok süreç, tanılar üstü bir süreç olabilmektedir. Söz gelimi, tehdit edici uyarana seçici Ŗekilde dikkat etmek, evrimsel süreçte uyuma yönelik bir mekanizma olagelmiŖtir (Harvey ve ark., 2004). Kaygı bozuklukları bağlamında değerlendirildiğinde ise bozukluğa iliŖkin uyarılara seçici bir biçimde dikkat etmek, belirtileri daha Ŗiddetli hale getirebilmektedir (Akın, 2020). Bu örnekte de görüldüğü üzere psikolojik süreçler, belli bir bağlamda gzlendiklerinde uyuma yönelik bir iŖlev olarak değerlendirilirken; diğer bağlamlarda psikopatolojilere yatkınlaŖtırıcı ve onları sürdürücü özellikler taŖıyabilmektedir. Bu durum da psikolojik süreçleri bir spektrum üzerinde değerlendiren boyutsal yaklaŖımın gerekliliğini vurgulamaktadır. Tanılar st deđerŖkenler çok eŖitli olmalarına rağmen bir deđerŖkenin tanılar üstü olarak nitelenebilmesi için bazı kriterleri karŖılaması gerekmektedir (Mansel ve ark., 2009): Söz konusu deđerŖken,

1. Klinik olan ve olmayan örnekleme gözlenmeli,
2. En az dört psikolojik bozuklukta ortaya çıkmalı ve
3. Ruhsal bozukluklarda ne Ŗekilde gözlendiği incelenmelidir.

Tanılar st yaklaŖımın klinik uygulamalarda da farklılıklara yol açtığı görülmektedir. Vaka kavramsallaŖtırmaları tanılar üstü mekanizmalar aracılığıyla yapılabilmekte ve belli bir tanı kriterini karŖılamayan kiŖilerin de tedavi hizmetlerine ulaŖımı sağlanabilmektedir (Rodriguez-Seijas ve ark., 2015). Belirtilerin ortaya ıkıŖını ve sürdürülmesini sağlayan temel mekanizmalara odaklanmak, belli tanı grŖmelerine kıyasla zaman tasarrufu sağlamaktadır (Mansell ve ark., 2009). Komorbidite durumlarında, belli bir tanı özelinde tedavi yürütüp belirtilerin azalmasını veya ortadan kalkmasını sağlamak, komorbid bozuklukların temelindeki, sekteye uđramıŖ mekanizmalara müdahale edilmemesi sonucu diğer komorbid tanılara iliŖkin belirtilerin

devam etmesine veya yeni tanıların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Forrester ve ark., 2001). Örneğin, kaygı bozuklukları ve depresyon komorbiditesi düşünüldüğünde; tedavi planında bu iki bozuklukta ortak olarak gözlenen bozulmuş süreçleri ele almak yerine kaygı bozukluklarına özel müdahalelerde bulunmak, depresif belirtilerin devam etmesine neden olabilecektir. Ancak tanılar üstü yaklaşım, tüm bu komorbid bozukluklardaki ortak mekanizmaları ele aldığı için daha bütüncül bir tedavi planı sunmaktadır. Bunun yanında tanılar üstü yaklaşım, müdahalede bulunmak için herhangi bir tanının varlığına ihtiyaç duymamakta ve böylelikle etiketlenmeye ilişkin kaygıları azaltmaktadır (Akın, 2020). Ayrıca paket tedavilerden ziyade kişiye özgü tedavi süreçlerinin uygulanmasını içermektedir (Mansell ve ark., 2009). Klinik uygulamalarda en yüksek verim, şüphesiz ki tanılar üstü mekanizmalara odaklanmanın yanı sıra bozukluğa özgü mekanizmaların ele alınmasıyla mümkün olacaktır.

Benzer tedavi bileşenlerinin farklı tanı gruplarında işe yaraması, tanılar üstü yaklaşımın etkinliğini destekler niteliktedir (Hacıömeroğlu ve ark., 2018). Tanılar üstü bir yatkınlaştırıcı faktör, farklı psikopatolojilere yol açabilmektedir. Örneğin tanılar üstü bir risk faktörü olarak mükemmeliyetçilik, yıllar içinde değişen kavramsallaştırmalarına rağmen hem depresyon (Hewitt ve ark., 1996) hem obsesif-kompulsif bozukluk (Antony ve ark., 1998) hem de kaygı bozukluklarında belirgin bir tema olarak ortaya çıkmaktadır (Shirazi, 2016). Mükemmeliyetçiliğe müdahale edildiği noktada, bahsi geçen bu bozukluklarda iyileşme görüldüğü ve birçok çalışmada mükemmeliyetçiliğin bu bozukluklar açısından yatkınlaştırıcı ve/veya sürdürücü etkileri ortaya koyulduğu için mükemmeliyetçiliğin tanılar üstü bir süreç olduğu ileri sürülmektedir (Egan ve ark., 2011). Benzer şekilde depresyon tanısı alan kişiler ile yaygın kaygı bozukluğu tanısı alan kişilerde endişe puanlarının farklılaşmadığı gösterilmiştir (McEvoy ve ark., 2013). Hatta depresyon ve sürekli kaygının komorbiditesi kontrol edildikten sonra dahi endişenin bu iki değişkendeki varyansları açıklamaya devam ettiği ortaya koyulmuştur (Yılmaz, 2015). Ülkemizde yapılan bir çalışmada suçluluk, kaygı ve öfke duygularına sahip olma açısından majör depresif bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozukluğu olan gruplar arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (Hacıömeroğlu ve ark., 2018). Ayrıca obsesif inançların (örneğin belirsizliğe tahammülsüzlük, abartılı tehdit algısı, düşüncelerin kontrolünün önemi, abartılı sorumluluk algısı,



mükemmeliyetçilik) obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon ve kaygı bozukluğu gruplarında farklılaşmadığı gösterilmiştir (Belloch ve ark., 2010; Fergus ve Wu, 2010, 2011; Tolin ve ark., 2003; Tolin ve ark., 2006). Bunun yanında depresyon ve kaygı bozukluklarında duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ortak olarak gözlemlendiğine dair bulgular mevcuttur (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010).

Depresyon, OKB ve kaygı bozuklukları, insan yaşamını birçok yönden olumsuz bir biçimde etkilemektedir. Kişilerin yaşam kaliteleri düşerken, ekonomik olarak sağlık harcamaları bir hayli artmaktadır. Bu nedenle psikopatolojilerin temelinde yatan ortak risk faktörlerinin ortaya koyulması, değerlendirilmesi ve bu faktörleri hedef alan müdahale çalışmalarının yapılması oldukça önemli görülmektedir. Tanılar üstü tedavi protokollerinin geliştirilmesi için ilk adım, birçok tanıda ortak olan mekanizmaların tanımlanması ve çeşitli psikopatolojilerle olan ilişkilerinin ortaya koyulmasıdır. Bu noktadan hareketle, bu tez çalışması kapsamında, depresyon, OKB ve kaygı bozukluklarıyla ilişkili olduğu gösterilen veya bu bozukluklarla ilişkili olabileceği düşünülen tanılar üstü faktörlerden aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları, kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerine ilişkin bir model testi yapılmıştır. İzleyen başlıklarda bu değişkenler tanıtılmış ve çeşitli psikolojik süreçlerle olan ilişkilerine yer verilmiştir. Öngörülemezlik inançları kavramına dair ülkemizde yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanamaması nedeniyle, bu kavramın kuramsal dayanakları ve psikolojik süreçlerle olan ilişkileri daha kapsamlı biçimde ele alınmıştır.

### **1.1.1. Aile Öngörülemezliği**

Aile ortamı ve yaşanılan çevre, sosyal, duygusal ve fiziksel bağlamda çocuğun gelişmeye başladığı ilk çevrelerdir (Belsky, 1981). Bennett ve arkadaşlarına göre (1988), ebeveynler yaptıkları planları ve günlük rutinleri gerçekleştirdiklerinde, çocuklarına şu anki ve gelecekteki yaşam olaylarının kontrol edilebilirliğine dair önemli bir mesaj iletmektedirler. Öngörülebilir bir aile ortamı, çocuklara büyüme süreçlerinde ihtiyaç duydukları yapı ve tutarlılığı sağlarken; öngörülemeyen bir aile ortamı, çocukların duygusal olarak güvende hissetmelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Davies

ve Cummings, 1994). Gelişimsel deneyimler tutarlı ve öngörülebilir olduğunda, yani bakım verenler güvenilir ve yaşanan çevre kontrol edilebilir algılandığında çocuklar öngörülebilirliğe dair bir şema geliştireceklerdir (Cabeza de Baca ve ark., 2016). Ancak, öngörülemez bir aile ortamı, dürtüsellik ve risk almayla ilişkili olduğu gösterilen öngörülemezlik şemasının gelişmesine yol açabilmektedir (Cabeza de Baca ve ark., 2016; Hill ve ark., 1997; Ross ve Hill, 2002). Öngörülemezlik şeması, içsel çalışan modelleri şekillendirebilmekte ve dolayısıyla sosyal destek algısını ve başkalarının nasıl algılandığını etkileyebilmektedir (Collins ve Feeney, 2004). Ayrıca, kendini düzenleme davranışlarının (örneğin uzun vadeli planlama, öz kontrol ve hazzın ertelenmesi) ne kadar yararlı algılandığını ve kişinin kendini düzenleme davranışlarını kullanma örüntüsünü etkilemektedir (Cabeza de Baca ve ark., 2016; Hill ve ark., 1997; Ross ve Hill, 2002).

Aile alanında çalışan araştırmacılar, ebeveynliğin en önemli iki boyutunun fiziksel-duygusal doyum/sıcaklık ve kontrol/beklentiler/disiplin olduğunu ileri sürmektedir (Anderson ve Sabatelli, 1999). Bu nedenle, anne-baba tarafından uygulanan disiplindeki öngörülemezliklerin çocuklarda ortaya çıkan davranım sorunlarının önemli bir bileşeni olması, beklendik bir durum olarak değerlendirilmektedir (McCord ve ark., 1959; Patterson, 1976; Rutter, 1975). Kuralların olmaması, ebeveynlerin çocuğu gözlemlememesi ve ödül ile cezaların tutarsız bir biçimde uygulanması çocuklarda davranım sorunlarına yol açabilmektedir (Patterson, 1982). Tutarsız bir ebeveyn, çocuğun sosyal olarak uygun davranışını da cezalandırabilmekte (Patterson, 1976); bu durum davranış sorunlarına neden olabilmektedir ((Dumas ve Wahler, 1985; Johnson ve ark., 1973). Çocuğun davranışları sonucunda karmaşık, tutarsız veya öngöremediği sonuçlarla karşılaşması, itici bir uyarana dönüşebilmektedir (Wahler ve Dumas, 1986). Diğer taraftan, kronik bir biçimde deneyimlenen ebeveyn-çocuk çatışması esnasında ebeveynlerin tepkileri daha tutarlı hale gelebilmekte ve dolayısıyla ebeveyniyle girdiği bu etkileşimler çocuk için daha az itici olabilmektedir (Patterson, 1982). Sonuç olarak, çatışmaya giren çocuk ebeveyniyle daha tutarlı bir etkileşim yaşayacağı için olumsuz olarak pekişmiş olacak ve öngörülemez etkileşimden kaçınacaktır (Gardner, 1989).

Aile öngörülemezliği kavramı, tüm bu ebeveyn tutarsızlıklarından farklı olarak genel aile ortamının da çocukların gelişimleriyle ilişkili olabileceği fikrine dayanmaktadır. Yani anne-babanın tutarsız bakım verme ve disipline etme davranışlarının yanı sıra ailece yenen yemekler, ailenin ekonomik durumu, eve gidip gelen insanlarla ilişkili durumlar da yetişkin yaşamında deneyimlenen psikolojik bozukluklarla ilişkili olabilmektedir. Dolayısıyla sadece ebeveynlerle olan etkileşimlerin ötesinde, aile yaşamının çeşitli özelliklerinin de önemli görüldüğü söylenebilir. Kaotik evlerde yaşayan çocuklar, istenmeyen uyaranları filtrelemeye alışıp, bu davranışı işlevsel olmayan ortamlara (örneğin sınıf) genelleyebilmektedirler (Jaffee ve ark., 2012). Bu çocuklar, davranışlarına rehberlik edecek güvenilir sosyal dayanaklar bulamamakta; bu nedenle gelişme, uyuma yönelik davranışlar sergileme, sosyal ipuçlarını anlama ve onlara uygun tepkiler verme konusunda zorluk yaşayabilmektedirler (Dumas ve ark., 2005; Wahler ve Dumas, 1989). Öngörülemeyen bir ev ortamı gelir miktarı ve ebeveynlerin eğitim durumu, ebeveynlerin duygusal stres altında olması, uygun olmayan disiplin uygulamaları ve duyarsızlık gibi ebeveynlik uygulamalarında zorluklar, ebeveynlerin boşanması, dürtüsellik, davranım sorunları ve suç davranışları gibi çocuklarda ortaya çıkan davranışsal sorunlarla ilişkili bulunmuştur (Dumas ve ark., 1995; Evans ve ark., 1998; Farrington ve Loeber, 1998; Ross ve McDuff, 2008; Smith ve ark., 2001; Wachs, 1993). Ailedeki kaotik ortam ayrıca annenin depresyonu (Pike ve ark., 2006), ebeveynlerin olumlu davranışlarında azalma (Valiente ve ark., 2007) ve sert disiplin uygulamaları (Dumas ve ark., 2005) ile ilişkili bulunmuştur. Gürültü, aşırı kalabalık ve düzen eksikliğiyle öne çıkan öngörülemeyen evlerde büyüyen çocuklar, daha az öngörülemeyen evlerde büyüyen çocuklara göre bilişsel beceri ve kendini düzenleme becerilerine ilişkin testlerde daha düşük puanlar almış, daha zayıf dil yetenekleri sergilemiş, problemlili davranış ve öğrenilmiş çaresizlik alanlarında daha yüksek puanlar almışlardır (Evans ve ark., 2005; Hanscombe ve ark., 2011). Ayrıca ebeveynler tarafından rapor edilen kaotik durum, çocuklarda düşük zekâ puanları ve başarı puanları (Asbury ve ark., 2005; Dumas ve ark., 2005) ile davranım bozukluklarındaki artışı yordamaktadır (Coldwell ve ark., 2006; Dumas ve ark., 2005; Petrill ve ark., 2004; Pike ve ark., 2006). Yeme bozukluğu belirtileri gösteren üniversite öğrencisi kadınların, büyüdüğü ortamda tutarsız ebeveynliğe maruz kalma, kaygı ve alkol tüketimi deneyimlemeleri daha muhtemel görünmektedir (Ross ve Gill, 2002).

Öngörülemeyen ebeveynlerin bulunduğu kaotik bir aile ortamı, çocuklardaki kaygıyla ilişkili bulunmuştur (Kohlmann ve ark., 1988; Perry ve Millimet, 1977).

### 1.1.2. Öngörülemezlik İnançları

Öngörülemezlik, genellikle kişinin içinde yaşadığı çevrenin bir özelliği olarak kavramsallaştırılmaktadır (Ross, Short ve Garofano, 2016). Öngörülemez bir çevrede doğan ve bu çevrede yetişen kişiler, Ross ve Hill (2002) tarafından öngörülemezlik şeması olarak tanımlanan bilişsel yapıya sahip olabilmektedirler. Şemalar, dünya hakkındaki bilgileri depolayan ve düzenleyen, çalışan modeller veya bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Mandler, 1985). Öngörülemezlik şeması ise dünyanın kaotik ve insanların güvenilmez olduğuna vurgu yapan yaygın bir inançtır. Bu tür inançların öngörülemeyen bir çevrede yaşamakla (örneğin kaotik aile ortamı veya suç oranı yüksek mahallelerde yaşama, ebeveynlerin boşanması, ebeveynlerde alkol problemi olması), tutarsız aile dinamikleri ve rutinleriyle (Proffitt Leyva ve Hill, 2018; Matheny ve ark., 1995; Ross ve Hill, 2000; Ross ve McDuff, 2008), tutarsız ebeveyn davranışlarıyla (Dishion ve Loeber, 1985; Gardner, 1989; Proffitt Leyva ve Hill, 2018), öngörülemeyen itici bir uyarana maruz kalmakla (örneğin yüksek ses; Baker ve Stephenson, 2000) ve çocuklukta tutarsız bakımla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Ross ve Hill, 2002; Hill ve ark., 1997).

#### 1.1.2.1. Öngörülemezliğe İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Öngörülebilirliğin önemine ve öngörülemezlik şemasının gelişimine dair çeşitli kuramsal dayanaklar bulunmaktadır. Bu kuramlardan ilki yaşam öyküsü kuramıdır (life history theory) ve öngörülemeyen erken yaşam deneyimlerinin önemine dikkat çekmektedir. Yaşam öyküsü kuramı, biyolojik düzeyde, türlerin yaşam döngüleri, olgunlaşma, üreme, sosyal ve cinsel davranışlarındaki farklılıkları açıklamak üzere evrim kuramı temelinde ortaya çıkmıştır (Stearns, 1976, 1977). Yaşam öyküsü stratejileri, yaşanan çevrenin bir sonucu olarak gelişmektedir. Hatta biyolojik düzeyde, anne karnındayken bile gelecekteki yaşam çevresi hakkında tahminlerde bulunduğu ve bu çevreye en iyi nasıl uyum sağlanabileceğinin değerlendirildiğine dair görüşler

bulunmaktadır (Gluckman ve ark., 2007). Tıpkı biyolojik düzeyde olduğu gibi psikolojik düzeyde de mevcut yaşam öyküsü stratejisi ile mevcut ortam arasında eşleşme olması oldukça önemlidir. Aksi takdirde ortaya çıkan uyumsuzluklar strese ve dolayısıyla psikiyatrik durumlarla ilişkili hormon değişikliklerine, olumsuz biyolojik ve bilişsel durumlara yol açacaktır (Beck ve Bredemier, 2016; Kudinova ve ark., 2016; McEwen ve Wingfield, 2003; Mitropoulou ve ark., 2004; Pajer ve ark., 2012; Zilioli ve ark., 2016). Yaşam öyküsü kuramı, erken yaşam çevresinin yaşam stratejilerinin üzerindeki etkisine ve yaşam stratejilerinin psikopatolojilerle ilişkisine dikkat çekmesi bakımından öngörülemezlik algısının önemine vurgu yapmaktadır.

Erken dönemde deneyimlenen öngörülemezliklerin insan yaşamına dair önemine vurgu yapan bir diğer kuram, bağlanma kuramıdır. İnsanların gelecekteki çevreleri ve yaşantıları hakkındaki beklentileri, hem ebeveynlerinin (gen-çevre etkileşiminin sonucu olarak epigenetik ifadeler) hem de kendilerinin erken yaşam deneyimleri (besin kaynakları, kaynaklara ulaşım, birincil bakım verenle bağlanma örüntüleri vb.) çerçevesinde şekillenmektedir (Kavanagh ve Kahl, 2018). Doğum öncesi çevresinden dahi gelecekteki yaşamına dair beklentilerini şekillendirmeye başlayan bebeklerin davranışlarının temelindeki motivasyon, çevreleriyle etkili bir biçimde baş edebilmektir (White, 1959). Elbette ki çevreleriyle baş edebilmek için onlara güçlü bir müttefik gerekmektedir: Birincil bakım verenleri. Bebekler, dünyaya geldiklerinde birincil bakım verenleriyle yaşadıkları bağlanma deneyimleri sonucunda içsel çalışan modeller geliştirmektedir (Bowlby, 1969). Birincil bakım verenleri ulaşılabilir ve kabul edici olan bebeklerin güvenli bağlanma gerçekleştirdikleri ifade edilmektedir (Ainsworth ve ark., 1978). Bakım verenlerin tutarsız davranışları ise, bebeğin güvensiz bir bağlanma örüntüsü geliştirmesine yol açabilmektedir (Bowlby, 1982). Bebekler ilerleyen yıllarda, kendileri ve birincil bakım verenleri (genellikle anneleri) arasında oluşturdukları içsel çalışan modelleri, daha sonraki ilişkilerine genellemektedirler. Güvensiz bağlanma deneyimleri, çevresel tehditleri algılama eşiğini düşürmekte (Fonagy ve ark., 2014) ve hem fiziksel (Puig ve ark., 2013) hem de psikolojik sağlığı (Dykas ve Cassidy, 2011) olumsuz yönde etkilemektedir. Tıpkı bağlanma deneyimlerinde olduğu gibi, öngörülemezliğe dair inançlar da erken dönem deneyimleriyle oluşturulup hayatın ilerleyen yıllarına ve dış dünyaya genellenmektedir (Ross, Short ve Garofano, 2016).

Bununla birlikte bağlanma deneyimlerinin, kişinin diğer insanlar ve kendisiyle ilgili öngörülemezlik inançlarıyla da yakından ilişkili olacağı düşünülmektedir. Bağlanma kuramı ve öngörülemezlik inançları arasındaki ilişki, erken dönem deneyimlerinin yaşamın ilerleyen yıllarına olan etkisi çerçevesinde açıklanabilir.

Öngörülemezlik inançlarıyla ilişkili olan üçüncü bir kuram ise öğrenilmiş çaresizlik kuramıdır. Öğrenilmiş çaresizlik durumunda hayvanlar, çevreleriyle baş edebilmek için gerekli tepkiler üretmez hale gelip, tepkileriyle sonuç arasındaki tutarlılığı yitirmektedirler. Bu durumda kişinin kaderini dış güçlerin veya diğer kişilerin belirlediğine dair bir öğrenilmiş çaresizlik inancı gelişmektedir (Overmier, 2002). Öğrenilmiş çaresizlik de tıpkı bağlanma örüntüleri gibi hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı etkilemektedir (Cohen, 1980). Yapılan araştırmalarda, kontrol edilebilir olup olmamasından bağımsız olarak, öngörülebilir durumlarda öğrenilmiş çaresizlik inançları gelişmezken; öngörülemez durumlarda bu tür inançların geliştiği ortaya konmuştur (Tiggeman ve Winefield, 1987). Bu bulgudan yola çıkarak olayların öngörülebilirliğinin, kontrol edilebilirliğinden daha önemli olabileceği düşünülmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik kuramının öngörülemezliğin önemine yaptığı vurgu, hem kontrol edilebilirlik ile öngörülebilirlik arasındaki ayrımın daha da net olarak ortaya konmasına hem de araştırmacıların dikkatinin öngörülemezlik inançlarına çevrilmesine büyük katkı sağlamıştır.

Öngörülebilirliğin/öngörülemezliğin önemine vurgu yapan başka bir kuram ise duygunun değerlendirme kuramıdır (appraisal theory of emotion). Bu kuram çevreyi değerlendirmek için belirlilik/belirsizlik diye önemli bir boyutun olduğunu, bu boyutun gelecekteki olayların ne dereceye kadar anlaşılabilir ve öngörülebilir olduğunu belirttiğini ileri sürmektedir (Lerner ve Keltner, 2000). Yapılan değerlendirmeler, belirli duygularla ilişkili hale gelmektedir (Frijia, 1993). Belirlilik değerlendirmeleri, mutluluk ve öfkeyle ilişkilendirilirken; durumları belirsiz olarak değerlendirmek korku ve üzüntü ile daha çok ilişkilidir (Ross, Short ve Garofano, 2016). Ayrıca belirsizlikle ilişkili duygular, çevresel öngörülemezliğe vurgu yaparak, gelecekle ilgili değerlendirmelerin daha olumsuz olmasına katkıda bulunmaktadır (Lerner ve Keltner, 2000).

### 1.1.2.2. Öngörülemezlik İnançları ile İlişkili Olumsuz Sonuçlar

Sağlıklı bir şekilde gelişimlerini sağlayacak gerekli kaynaklara sahip ve öngörülebilir bir çevrede çocuklar daha iyi ve duyarlı bir bakım almaktadır: Ebeveynleri onlara daha çok zaman, dikkat ve kaynağını ayırmaktadır (Simpson ve ark., 2012). Bu aile içi ortam, çocukların güvenli içsel çalışan modeller geliştirmelerini, sosyal güven ve iş birliği sağlamalarını, daha uzun süreli ve adanmışlığı yüksek yetişkin romantik ilişkileri kurmalarını ve popüler olmak için daha az risk alma davranışları sergilemelerini sağlamaktadır (Belsky ve ark., 1991). Ancak, çevre öngörülemez bir haldeyse ebeveynler çocuklarına daha az zaman, dikkat ve kaynak ayırıp, daha kötü ve duyarsız bir bakım verebilmektedir (Quinlan, 2007). Böylesine bir ailede yetişmek, çocukların güvensiz içsel çalışan modeller geliştirmelerine, iş birliğine açık olmamalarına, güven duygularının gelişmemiş olmasına, akranları arasında statülerini yükseltmek için risk alma davranışları sergilemelerine ve kısa süreli, adanmışlıklarının düşük olduğu yetişkin romantik ilişkilerinde olmalarına yol açabilmektedir (Belsky, 1999; Ellis ve ark., 2009; Simpson ve Belsky, 2008). Bu durumla bağlantılı olarak, daha öngörülemez çevrede büyüyen erkeklerin kaygılı veya kaçınan bağlanma olasılıkları artmakta ve bu durum olumsuz ebeveynlik uygulamalarıyla ilişkili görünmektedir (Szepeswol ve ark., 2015). Öngörülemeyen bir çevrenin olumsuz sonuçlarla olan ilişkisinde öngörülemezlik şemasının da payı olabileceği düşünülmektedir. Öngörülemeyen bir çevrede doğup büyümenin, öngörülemezlik şemasının gelişimine yol açabileceği ileri sürülmektedir (Ross ve Hill, 2002). Bu şemaya sahip kişiler için 'şimdi ve burada' daha önemli olabilmektedir, çünkü geleceği düşünme ve planlar yapma olasılıkları daha düşüktür. Risk almak daha makul bir seçim haline gelmekte, anında veya kısa vadeli tatminler önem kazanırken, risk almanın uzun erimli bedelleri daha önemsiz hale gelmektedir (Ross ve Hill, 2001).

Yaşamın erken dönemlerinde maruz kalınan öngörülemeyen bir ortam, ergenlikteki cinsel ilişki partnerlerinin ve risk alma davranışlarının fazlalığıyla ilişkili bulunmuştur (Belsky ve ark., 2012; Simpson ve ark., 2012). Ayrıca böylesine bir ortam, yetişkinlerde daha az güvenli bağlanma ve ebeveyn davranışlarının daha az optimal olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Szepeswol ve ark., 2015). Uzun süreli olarak öngörülemeyen veya

beklenmeyen olaylara maruz kalmak, öğrenme bozuklukları ve normal sosyal etkileşimde bozulmayla kendini gösterebilmektedir (Schulz, 1976). Çocukların sosyal çevrelerindeki tutarsızlıkların çocukta kafa karışıklığına yol açtığı ve dolayısıyla öğrenme ile sosyalleşme süreçlerini sekteye uğrattığı ileri sürülmektedir (Wenar ve Kerig, 2000). Kronik stres ve bu stresle bağlantılı olarak ortaya çıkan sağlık sorunları, öngörülemeyen veya kontrol edilemeyen bir çevrenin sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir (Haidth ve Rodin, 1999). Öngörülemezliğin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinden bir diğeri kendini düzenleme yetisine zarar vermesidir (Pham ve ark., 2001). Çünkü kendini düzenleme yetisi, çevrenin öngörülebilirliğiyle yakından ilişkilidir (Aspinwall ve Taylor, 1997). Öyle ki öngörülebilirlikteki artış, gelecek yönelimli olmak ve kişisel hedefler belirleme gibi kendini düzenleme stratejilerinde olan vurgunun artışı ile ilişkili bulunmuştur (Pham ve ark., 2001). Hatta araştırmacılar, öngörülemeyen bir çevre ile fiziksel ve ruhsal sağlık arasındaki ilişkide kendini düzenlemenin aracı rolünden bahsetmişlerdir. Çevreyle ilişkili öngörülemezliğin ilişkili olduğu diğer olumsuz sonuçlar şu şekildedir: Alkolle ilişkili sorunlar (Ross ve Hill, 2001, 2004), ruh sağlığı sorunları (Dwairy, 2008; Mineka ve Zinbarg, 1996; Ross ve Hill, 2000; Ross ve Wynne, 2010), risk alma davranışları (Belsky ve ark., 2012; Hill ve ark., 1997; Ross ve Hill, 2002; Simpson ve ark., 2012) ve çocuk ve ergenlerde davranım sorunları (Deater-Deckard ve ark., 2009; Dumas ve ark., 2005; Jaffee ve ark., 2012). Yapılan laboratuvar araştırmaları, öngörülemezlik düşüncelerini tetiklemenin, katılımcıların duygusal tepkilerini yoğunlaştırdığını (Bar-Anan ve ark., 2009) ve kan basınçlarını arttırdığını göstermiştir (Pham ve ark., 2001). Ayrıca, öngörülemezlik veya düşük kontrol durumlarında stresli olaylara maruz kalmanın fizyolojik tepkiselliği arttırdığı ortaya koyulmuştur (Thompson ve ark., 1988). Öngörülemezliğe dair bu olumsuz sonuçların yanı sıra öngörülemezlik inançları da kişiliğin nevroitiklik, dışadönüklük, sorumluluk ve açıklık boyutlarıyla ve özyeterlikle ilişkili bulunmuştur (Ross, Short ve Garofano, 2016). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, insanlara yönelik öngörülemezlik inançlarının hem alkol alma hem de aşırı alkol alma sıklığıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Ross ve Hasty, 2018).



### 1.1.3. Kontrol Odağı

Kontrolle ilişkili kavramlardan, araştırmalara en çok konu edilenlerden biri kontrol odağıdır. Rotter (1966), kontrol odağı kavramını ödülün, kişinin kendi davranış/niteliklerinden kaynaklandığını veya buna bağlı olduğunu algılaması; kişinin ödülün dışarıdaki güçler tarafından kontrol edildiğini hissetme derecesi veya kendi eylemlerinden bağımsız olarak ortaya çıkabilmesi olarak tanımlamıştır. Kontrol odağı kavramı, sosyal öğrenme kuramını temel almaktadır (Rotter, 1954, 1955, 1960). Sosyal öğrenme kuramına göre bir davranış pekiştirildiğinde, bu davranışın benzer şekilde gelecekte de pekişeceği beklentisi güçlenmektedir. Kişinin kendi kontrolü dışında olarak algıladığı pekiştirmelerin, kendi kontrolü dahilinde olduğunu düşündüğü pekiştirmelere göre, gelecekteki pekiştirmelere dair beklentileri artırma olasılığının daha düşük olduğu gösterilmiştir (Rotter, 1966). Bir başka deyişle, kişi pekiştirme kontrolünü dışsal olarak algılıyorsa daha az beklentiye girmekte, içsel olarak algılıyorsa daha fazla beklentiye girmektedir. Kişinin geleceğini belirlemede şans ve güçlü diğerleri gibi dışsal güçlere inanması, dış kontrol odağıyla ilişkiliyken; geleceğin kişisel çabalarla ilişkili olduğunu düşünmek iç kontrol odağıyla ilişkilidir (Sherer ve ark., 1982). Dış kontrol odağı olan kişilerin, olayları ve kendi davranış biçimlerini değiştiremeyeceklerine inanmalarının ve bunun sonucunda içinde buldukları durumu değiştirmek veya iyileştirmek için daha az girişimde bulunmalarının olası olduğu düşünülmektedir (Arslan ve ark., 2009).

Dış kontrol odağının, çeşitli fiziksel ve ruhsal bozukluklarla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Seeman ve Lewis, 1995). Kontrolün az olması veya olmaması, işyerindeki psikolojik stres ve sağlık sorunlarıyla ilişkili bulunmuştur (Frankenhaeuser, 1991; Karasek ve Theorell, 1990). Kalp hastalıkları, bu sağlık sorunlarının en başında gelmektedir (Karasek ve ark., 1981). Poikolainen (1997), dışsal kontrol odağı olan kişilerin daha çok alkol bağımlılığı bildirdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca algılanan davranışsal kontrolün aşırı alkol alımını yordadığı gösterilmiştir (Collins ve Carey, 2007). Martin ve Pritchard (1991), Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan 20 ve 21 yaşındaki katılımcılardan oluşan bir örnekleme dışsal kontrol odağının daha sık ve daha yoğun alkol almayı yordadığını bulmuştur. Frazier ve Waid (1999), ileri yaştaki katılımcılarla

yaptıkları çalışmada kişinin sağlığına ilişkin dış kontrol odağı inançlarının (güçlü diğerleri ve şans), kaygı duyarlılığının (örneğin kişinin bedensel duyular ve/veya kaygı belirtileriyle alakalı olarak ne kadar korku hissettiği veya endişelendiği) önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermişlerdir. Kaygı bozuklukları nedeniyle polikliniklerde tedavi gören hastaların hem durumluk hem de sürekli kaygıları dış kontrol odağıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Hoehn-Saric ve McLeod, 1985). Molinari ve Khanna'nın (1981) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, kaygı puanlarının dış kontrol odağıyla pozitif yönde ve iç kontrol odağıyla negatif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Benzer şekilde Türk üniversite öğrencilerinde daha yüksek sürekli kaygı, dış kontrol odağındaki artışla ilişkili bulunmuştur (Arslan ve ark., 2009). Depresyon ve dışsal kontrol odağı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bildirilmiştir (Skorikov ve VanderVoort, 2003). Ayrıca kontrol odağının depresif belirtileri yordadığına dair bulgular da mevcuttur (Akbağ ve ark., 2005). Obsesif-kompulsif belirtiler ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler, kişinin düşünce ve eylemleri üzerindeki kontrolü yitirmesiyle ilişkili endişeleri ve ritüeller aracılığıyla düşünce, eylem ve dünya üzerindeki kontrolü sağlamaya yönelik bir arzu çerçevesinde düşünülebilir (Clark, 2004). İnözü ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışmada kontrol odağı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler saptanmamış, ancak kontrol odağı ile inançların önemi ve kontrolü değişkenlerinin etkileşimi obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkili bulunmuştur. Benzer biçimde Altın ve Karancı (2008) da kontrol odağı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler saptayamamış, ancak yüksek sorumluluk duygusunun dış kontrol odağıyla etkileşiminin obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Öte yandan OKB'li, depresyonlu ve kaygılı kişilerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, OKB'li bireylerin dış kontrol odağı puanlarının diğerlerine göre düşük olduğu gösterilmiştir (Kennedy ve ark., 1998). Dolayısıyla OKB ile kontrol odağı arasındaki ilişkilere dair elde edilen bulguların tutarlı olduğunu söylemek zordur.

#### **1.1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük**

Davranışı açıklamak, bazı nedenlere atfetmek ve böylelikle onu düzenli, öngörülebilir ve kontrol edilebilir hale getirmek temel bir insan güdüsü olarak anılmaktadır (Myers,

1990). Belirsizliğin azaltılması, insan davranışının en önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Berlyne, 1962; Festinger, 1954; Kagan, 1972). Çünkü insanların çevreleriyle olan ilişkilerinde her zaman bir miktar belirsizlik bulunmaktadır ve hayatta kalma olasılıklarını arttırmak için bu belirsizlikleri mümkün olduğunca azaltma güdüsüyle donatılmışlardır (Weary ve Edwards, 1994). Bu gibi durumlarda insanlar, tipik olarak belirsizliğin kaynağına karşı bir tepki göstermekte ve sahip oldukları bilgiyi arttırmak, olayları belirli nedenlere bağlamak ve daha öngörülebilir hale getirmek için çeşitli eylemlerde bulunmaktadır (Weary ve Edwards, 1994). Belirsizliği azaltma motivasyonu, ya kişinin olaya veya çevreye ilişkin bilgi düzeyi arttığında ya da kişi, belirsizliği azaltabileceğine dair hiçbir stratejinin yararlı olmadığını düşündüğünde azalmaktadır (Weary ve Edwards, 1994).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin belirsiz durumları nasıl algıladığını, yorumladığını, bunlara nasıl tepki verdiğini etkileyen bilişsel bir yanlılık olarak tanımlanmaktadır (Dugas ve ark., 2005). Belirsiz durumları stresli ve üzücü bulma, beklenmedik olayların olumsuz olduğuna ve kaçınılması gerektiğine inanma, belirsiz bir durumla karşılaşıldığında herhangi bir eylemde bulunamama ile kendini göstermektedir (Dugas ve ark., 2005). Öngörülebilirlik ve rutinlere olan ihtiyaç, belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Clark ve Adams, 2020). Geleceğin belirli olması, insanların arzu ettikleri durumların olma olasılığını daha yüksek görmelerine, bu durumlarla ilgili daha fazla beklentiye girmelerine ve gelecekteki olumsuz koşullara kendilerini daha iyi hazırlamalarına olanak sağlamaktadır (Schadenberg ve ark., 2021). Ancak, insanlar belirsizlikle karşılaşınca bu olanaklara sahip olamamakta ve dolayısıyla kaygı veya kaygı bozukluğu yaşamaya daha yatkın hale gelebilmektedirler. Belirsizlik karşısında güvenlik algısı zarar görebilmekte ve psikolojik belirtisellikte artış meydana gelebilmektedir (Fullerton ve ark., 2006; Grupe ve Nitschke, 2013). Belirsizliği kabul edilemez olarak algılayan kişiler, belirsizliği yüksek bir durumla karşılaştıklarında aşırı derecede endişelenebilmekte (Buhr ve Dugas, 2002) veya belirsizlik karşısında bir felç durumu yaşayabilmektedirler (Berenbaum ve ark., 2008). Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün birbiriyle ilişkili iki ayrı boyutu olduğundan söz etmek mümkündür: Geleceğe yönelik belirsizliğe tahammülsüzlük ve ketleyici belirsizliğe tahammülsüzlük (Birrell ve ark., 2011;

Carleton ve ark., 2007; Fergus, 2013; Freeston ve ark., 1994; Helsen ve ark., 2013; Hong ve Lee, 2015). Geleceğe yönelik belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğin yol açtığı bilişsel ve duygusal sıkıntıyla ilişkiliyken; ketleyici belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlikten kaynaklanan davranışsal ketlenme ve felci ifade etmektedir (Nelson ve ark., 2016). Yapılan deneysel bir araştırmada, geleceğe yönelik belirsizliğe tahammülsüzlüğün öngörülemeyen bir tehditle karşılaşıldığında savunma sistemi aktivasyonundaki artışla; ketleyici belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise savunma sistemi aktivasyonundaki azalışla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Nelson ve ark., 2016). Ayrıca, bu iki kavramın öngörülemeyen tehdide duyarlılık ve panik arasındaki ilişkide aracı rolü gösterilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişiler, belirsizlikle başa çıkabilmek için işlevsel olmayan yöntemlere başvurabilmektedir: Belirlilik durumunu geri kazanmak için aşırı biçimde bilgi edinmeye çalışmak ve belirsiz durumlardan aktif bir biçimde kaçınmak gibi (Birrell ve ark., 2011; Carleton ve ark., 2007; McEvoy ve Mahoney, 2011). Belirsiz durumlardan aktif bir biçimde kaçınılamadığı durumlarda, bilişsel kaçınma stratejileri kullanılabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Örneğin, bilişsel kaçınma türlerinden biri olan düşünce bastırmanın belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Robichaud ve ark., 2003). Ayrıca kişiler, belirsizliği azaltmak için hızlı kararlar verme gibi dürtüsel davranışlarda bulunabilmektedirler (Newman ve Llera, 2011). Hatta klinik olmayan örnekleme yapılan araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirliliği elde etmek adına kötü karar verme ve olumsuz duygulanım deneyimlediklerinde aceleci davranışlarda bulunma eğiliminde oldukları gösterilmiştir (Whiteside ve Lynam, 2001). Belirsizliğe tahammülsüzlük modeline göre belirsizliğe tahammülsüzlük, üç değişken üzerinden endişeye katkıda bulunmaktadır: Endişeyle ilgili olumlu inançlar, bilişsel kaçınma ve olumsuz sorun yönelimi. Endişeyle ilgili olumlu inançlar, en kötü ihtimallere odaklanıp onlardan kaçınmak için hazırlıklı olmayla ilişkilidir (Holowka ve ark., 2000). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişiler, olası olumsuz olaylara karşı kendilerini koruma hissi sağlayabilmek için bu inançları geliştirmektedirler (Dugas ve ark., 2004). Korkulan olaylar nadiren de olsa meydana geldiğinde bu inançlar pekişmekte ve endişenin devam etmesine katkıda bulunmaktadır (Borkovec ve ark.,

1999). Bilişsel kaçınma, korkulan bir durumun zihinsel temsillerini, bu durumla ilişkili kaygıyı ve kaygı yaratan düşünceleri ortadan kaldırmak için gösterilen çabalarla ilişkilidir. Bilişsel kaçınma, tıpkı davranışsal kaçınmada olduğu gibi alışma ve sönme sürecinin gerçekleşmesi için gerekli olan maruz kalmayı önleyerek kaygıyı pekiştirmektedir (Foa ve Kozak, 1986). Olumsuz sorun yönelimi ise sorunlar hakkında karamsar olmaya, sorunları tehdit olarak algılamaya ve kişinin bu sorunları çözme becerisinden şüphe duymaya olan eğilimini ifade etmektedir. Böylelikle sorunlarla yüzleşmek için harekete geçmede zorluklar ortaya çıkmakta, sorunlar çözülmeyen kalmakta ve dolayısıyla endişeye yol açmaya devam etmektedir.

Araştırmacılar, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı belirtileri (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas ve ark., 1997; Ladouceur ve ark., 1999; Osmanagaoglu ve ark., 2018) ve diğer ruh sağlığı sorunları arasında ilişkiler tespit etmişlerdir (Gentes ve Ruscio, 2011; Hong ve Cheung, 2014). Travma sonrası stres bozukluğundaki travmanın öngörülemeyen ve kontrol edilemeyen doğası (Foa ve ark., 1992), belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın kaygı bozukluğundaki genel endişe durumuna yol açması (Dugas ve ark., 1998) ve panik atakların öngörülemezliğinin panik bozukluğun ortaya çıkmasına yaptığı katkı (Bouton ve ark., 2001), belirsizliğin kaygı bozukluklarıyla ilişkisini ortaya koymaktadır. Yapılan deneysel bir araştırmada, durumsal olarak yüksek seviyede belirsizliğe maruz kalan deneklerden belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsizliğe tahammülü düşük olan kişilere göre daha fazla endişelendiği ortaya koyulmuştur (Rosen ve Knauper, 2009). Akciğer kanseriyle mücadele eden hastalardan oluşan bir örnekleme yapılan çalışmada, belirsizlikle ilişkili tutum ve yargıların, nevrotik kişilik özellikleriyle birleşince psikolojik uyumdaki bozulma varyansının kayda değer bir kısmını açıkladığı gösterilmiştir (Kurita ve ark., 2013).

### **1.1.5. Duygu Düzenleme Zorlukları**

Duygu düzenleme kavramı son yıllarda araştırmacılar ve klinisyenlerin dikkatini çeken konulardan biri haline gelmiştir. Duygu düzenleme, yaşanan duyguların farkına varma, anlama, kabul etme, olumsuz duygular yaşarken hedeflere uygun davranma, dürtüsel davranışları engelleme becerisi gibi bileşenlerden meydana gelmektedir (Gratz ve

Roemer, 2004). Gross (1998), beş farklı duygu düzenleme stratejisi tanımlamıştır: Durum seçimi, durum değişimi, dikkat yerleştirme, bilişsel değişim ve tepki düzenleme. Bu stratejilerden ilk dördü öncül odaklı, sonuncusu ise tepki odaklıdır. İnsanların duygularını kontrol edebilme yetileri, çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri boyunca derece derece gelişmektedir (Zimmermann ve Iwanski, 2014). Bu yetiler, erken dönemde içinde bulunulan çevrenin niteliklerinden ve erken dönem stresli yaşam olaylarından etkilenmektedir (Kim ve Cicchetti, 2010). Çünkü insanlar doğdukları andan itibaren, duygularını düzenleyebilmek için desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Bariola ve ark., 2012). Ebeveynleri sıcak ve destekleyici olan, olumlu duygular ifade eden ve duygularını sosyal olarak kabul edilebilir şekillerde ifade eden çocuklar, daha iyi duygu düzenleme becerileri geliştirmektedir (Morris ve ark., 2007). Ancak, ebeveynler veya başka yetişkinler tarafından ihmal veya istismara uğrayan çocuklarda duygu düzenleme becerilerinin gelişimi sekteye uğrayabilmekte ve bu çocuklar uyum becerileri bakımından daha zayıf kalabilmektedir (Kim ve Cicchetti, 2010). Diğer bir deyişle güvenli bağlanma örüntüsü geliştirmiş olan çocuklar, güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip olan çocuklara göre daha uyuma yönelik duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadırlar (Mikulincer ve ark., 2003). İnsanlar için duygusal kontrol geliştirmek ve duygu düzenleme hem uzun hem de maliyetli bir süreç olarak görülmektedir (Szepeñwol ve ark., 2021). Çünkü duygu düzenlemeyle ilişkili beyin devresi, zengin ve doyurucu bir çevre gerektirmektedir (Evans ve Kim, 2013).

Bir kişinin duygularını düzenleyebilme ve kontrol edebilme becerisi ruhsal ve fiziksel sağlığının iyi olmasıyla (DeSteno ve ark., 2013; Sheppes ve ark., 2015) ve romantik ilişkilerinde işlevselliğinin iyi olmasıyla bağlantılı bulunmuştur (Levenson ve ark., 2014). Duygularını düzenlemede zorluk çeken çocuklar, saldırgan ve düşmanca davranma, yalıtılmış ve sosyal alanlarda endişeli olma konusunda risk altındadır (Cumberland-Li ve ark., 2003; Frick ve Morris, 2004; Silk ve ark., 2003). Deneyimlenen duyguların kronik olarak bastırılması, depresyon ve kaygı belirtileri geliştirmeye ilişkili görünmektedir (Wenzlaff ve Wegner, 2000). Uyuma yönelik duygu düzenleme stratejileri kullanmak psikolojik dayanıklılığı teşvik ederken; uyuma yönelik olmayan duygu düzenleme stratejileri kişiyi psikopatolojilere yatkın hale getirebilmektedir. Duygu düzenleme stratejileri her ne kadar uyuma yönelik olan ve

olmayan şekilde sınıflandırılrsa da bağlamın etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Kullanılan stratejilerin işlevselliği kişiler arasında ve durumlar arasında farklılaşabilmektedir (Sheppes ve ark., 2014). Herhangi bir duygu düzenleme stratejisini farklı bağlamlarda esnek olmayan bir şekilde kullanılması psikopatolojilere yol açabilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

### 1.1.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, kişinin çevreyle olan ilişkisini mevcut kaynaklarını aşan ve refahını tehdit edici olarak değerlendirmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmacılara göre, stres ve stresle başa çıkma tarzları kişinin çevre ile karşılıklı ilişkisi sonucunda oluşmaktadır. Başa çıkma tarzları, kişilerin olumsuz olayların üstesinden gelmeleri ve stresin neden olduğu içsel tehditleri kontrol etmeleri için kullandıkları mekanizmalar olarak tanımlanmaktadır (Doruk ve ark., 2015). Alanyazın incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzlarının birçok biçimde gruplandırıldığı görülmektedir. Örneğin, pozitif başa çıkma, stresle başa çıkmak için pozitif psikolojiyi benimsemek, olumsuz duyguların etkisini azaltmak veya ortadan kaldırmak için sorunları çözme yolları aramayla ilişkiliyken; negatif başa çıkma daha çok kaçma, kaçınma ve sorunu çözme yollarını bulamamayla ilişkilidir (Sastrawan ve ark., 2019). Aktif ve pasif başa çıkma tarzları arasında ayırım yapmak da mümkündür. Aktif başa çıkma tarzları kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek aramayla ilişkiliyken; pasif başa çıkma tarzları çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımla ilişkilidir. Stresle başa çıkma tarzlarının işlevleri düşünüldüğünde iki gruptan bahsedilebilmektedir: Problem odaklı başa çıkma stratejileri ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri (Lazarus, 1993). Problem odaklı başa çıkma stratejileri (örneğin problem çözme, bilişsel yeniden yapılandırma), bir stresörün etkisini anlama, değiştirme veya ortadan kaldırmayla ilişkiliyken; duygu odaklı başa çıkma stratejileri, strese maruz kalma ile ilişkili duygudurumu düzenleme çabaları (örneğin sosyal destek arama) ile ilişkilidir (Amir ve ark., 1999; Lazarus, 1993). Sonraki yıllarda Park ve Folkman (1997), anlam odaklı başa çıkma stratejileri diye yeni bir başa çıkma kategorisi eklemiştir: Stresli bir durumdan anlam yaratmak, durumun var olan anlamını yeniden kurgulamak ve bu anlamı pekiştirmek. Problem ve duygu odaklı başa çıkma

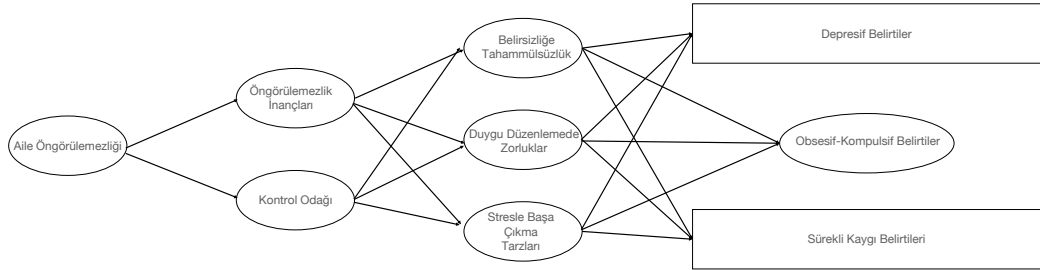
tarzları, stresörün kontrol edilebilirliğine bağlı olarak etkililik göstermektedir (Forsythe ve Compas, 1987; Roth ve Cohen, 1986). Kontrol edilebilir durumlarda problem odaklı başa çıkma tarzları daha etkiliyken; kontrol edilemeyen durumlarda duygu odaklı başa çıkma tarzları daha etkili olabilmektedir (Goldberg ve Breznitz, 1993; akt. Kahramanol, 2016). Problem odaklı başa çıkma tarzları, psikolojik dayanıklılık ve düşük düzeyde belirtisellikle ilişkili bulunurken; duygu odaklı başa çıkma tarzları kaygı ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili bulunmuştur (Higgins ve Endler, 1995; Myers ve ark., 2013; Uehara ve ark., 1999).

## 1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Depresyon, OKB ve kaygı bozuklukları komorbiditesi yüksek ve işlevselliği ciddi biçimde etkileyen psikolojik bozukluklardır. Yüksek komorbidite oranları göz önüne alındığında, bu üç bozukluğun ortaya çıkması ve sürdürülmesinde ortak birtakım süreçlerin olabileceği fikri ortaya çıkmıştır. Bu araştırma kapsamında, bahsi geçen ortak süreçlerden aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları, kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzları ele alınmıştır. Bu süreçlerden öngörülemezlik inançları dışındaki değişkenlerin depresyon, OKB ve kaygı bozukluklarında gözlemlendiği ortaya konmuştur. Bu çalışmada ayrıca, öngörülemezlik inançlarının tanılar üstü mekanizmalar arasındaki yeri de incelenmiştir.

Bu tez çalışması kapsamında depresyon, OKB ve sürekli kaygı ile ilişkili tanılar üstü mekanizmaların bir araya getirilmesiyle oluşturulan bir yapısal eşitlik modeli test edilmiştir (Şekil 1). Modelin ilk kısmında aile öngörülemezliği yer almaktadır. Çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalmak, tanılar üstü bir yatkınlık faktörü olarak değerlendirilmektedir (McLaughlin ve ark., 2020). Çocuğa yönelik kötü muamele, tanımı gereği çocuğa bir yetişkin tarafından zarar verilmesini, çocuğun zarar görmesine zemin hazırlanmasını veya çocuğa zarar verme tehdidinde bulunmayı içeren yıkıcı davranışları barındırmaktadır (Leeb ve ark., 2008). Aile öngörülemezliğinin de özellikle disiplin ve çocuğa verilen bakım ile ilgili tutarsızlıklar bağlamında, çocuğa kötü muameleyle ortak yönleri bulunmaktadır. Çocuklukta kötü muameleye maruz





Şekil 1. Test edilen model

kalmanın birçok psikopatolojiyle ilişkileri gösterilmiştir (Dias ve ark., 2017; Nelson ve ark., 2017; Scott ve ark., 2010; Varese ve ark., 2012; Widom ve ark., 2009). Bu nedenle aile öngörülemezliğinin alanyazınla tutarlı olarak (Ross ve Wynne, 2010; Yıldırım, 2016) depresyon, OKB ve sürekli kaygı ile doğrudan ilişkili olacağı düşünülmüştür. Aile öngörülemezliğinin ayrıca, modelin ikinci ve üçüncü kısımlarında yer alan değişkenler üzerinden de depresyon, OKB ve sürekli kaygı ile ilişkili olabileceği akla gelmiştir. Çünkü öngörülemez bir aile ortamında büyümek, kişileri öngörülemezlik şemasını geliştirmeye ve dolayısıyla öngörülemezlik inançlarına sahip olmaya yatkın hale getirebilmektedir. Nitekim öngörülemezlik inançları, geçmişe dönük olarak değerlendirilen aile ortamının ve ebeveynlik uygulamalarının öngörülemezliğiyle ilişkili bulunmuştur (Ross, Short ve Garofano, 2016). Benzer şekilde geçmişte deneyimlenen aile öngörülemezliğinin dış kontrol odağıyla da bağlantılı olabileceği düşünülmüştür. Çünkü öngörülemezlik ve kontrol edilemezlik birbirleriyle yakından ilişkili kavramlardır (Fisher, 1984). Öğrenilmiş çaresizlik kuramı çerçevesinden bakıldığında da aile ortamında öngörülemez yaşantılara maruz kalmanın kişiyi olayların kontrolünü dış güçlere atfetmeye daha yatkın kılacağı düşünülmüştür. Söz konusu öngörülemezlikler çoğunlukla anne-babadan kaynaklanmaktadır ve kişinin bu öngörülemezlikler üzerinde herhangi bir kontrolü yoktur. Bu nedenle, kontrol odağının geçmiş aile yaşantısındaki öngörülemezliklerle şekillenebileceği ve aracı

mekanizmalarla psikolojik belirtileri yordayabileceği düşünülmüştür. Kısacası büyüdükleri aile ortamında yaşamlarının bir parçası olan öngörülemesliklerin, kişileri kendilerini, diğer insanları, dünyayı ve etraflarında gerçekleşen olayları değerlendirirken öngörülemeslik ve kontrol edilemezliğe dair bilişsel çarpıtmalar yapmaya daha yatkın kılabilceği düşünülmektedir.

Geçmiş aile yaşantısının bir sonucu olarak ortaya çıkan bu bilişsel çarpıtmaların birtakım duygusal işlev bozukluklarını da beraberinde getireceği düşünülebilir. Örneğin öngörülebilirlik ve rutinlere olan ihtiyaç, belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Clark ve Adams, 2020). Dolayısıyla öngörülebilirliğin olmadığı bir durumda, kişinin ihtiyaç duyduğu belirlilik durumuna ulaşamaması kişide bir engellenmişlik hissi yaratabilmekte; belirsizliğe tahammülsüzlükte artış ve bağlantılı olarak psikolojik belirtisellikte artış meydana gelebilmektedir (Fullerton ve ark., 2006; Grupe ve Nitschke, 2013). Böylesine bir durumda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yanı sıra duygu düzenlemeye ilişkin zorluklar da ortaya çıkabilmektedir. İnsanlar doğdukları andan itibaren, duygularını düzenleyebilmek için desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Bariola ve ark., 2012). Bu nedenle bir çocuğun duygusal gelişimi, çoğunlukla öngörülebilir bakım alma örüntülerine bağlı görünmektedir. Öngörülemeyen bir bakım ve aile ortamına maruz kalma, öngörülemeslik inançlarının ortaya çıkmasına ve dolayısıyla duyguların uyuma yönelik bir biçimde düzenlenmesinin sekteye uğramasına zemin hazırlayabilecektir (Ross, Short ve Garofano, 2016). Çünkü duygu düzenlemeyle ilişkili beyin devresi, zengin ve doyurucu bir çevre gerektirmektedir (Evans ve Kim, 2013). Dolayısıyla insanlar için duygusal kontrol geliştirmek ve duygu düzenleme hem uzun hem de maliyetli bir süreç olarak görülmektedir (Szepsenwol ve ark., 2021). Çocuklarına öngörülemeyen bir aile ortamı sunup onların öngörülemeslik inançlarına sahip olmasına katkı sağlayan ebeveynlerin, duygu düzenleme süreçleri için gerekli olan zengin ve doyurucu çevreyi sağlama konusunda da sıkıntılar yaşayabileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme süreçleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki yakın ilişki göz önünde bulundurulduğunda, öngörülemeslik inançlarına sahip kişilerin duygu düzenleme süreçleriyle benzer şekilde stresle başa çıkma tarzlarının da uyuma yönelik olmayabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle, öngörülemeslik inançları olan kişilerin

belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin ve duygu düzenleme zorluklarının artmasının yanı sıra uyuma yönelik olmayan başa çıkma stratejilerini daha çok kullanmalarıyla birlikte depresyon, OKB ve sürekli kaygıya daha yatkın olabilecekleri düşünülmektedir.

Dış kontrol odağı olan kişilerin, belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Song ve Li, 2019). Bu kişiler ayrıca, olayları ve kendi davranışlarını değiştiremeyeceklerine inandıkları için içinde buldukları durumu değiştirmek için daha az girişimde bulunabilmektedirler (Arslan ve ark., 2009). Dolayısıyla duygu düzenleme zorlukları deneyimlemeleri de olası görünmektedir (Hope ve ark., 2018). Bu durumla tutarlı olarak kontrol odağının ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarını etkilediğine ve iç kontrol odağına sahip kişilerin daha olumlu başa çıkma tarzları sergilediğine dair bulgular mevcuttur (Champagne ve ark., 2016; Yu ve Fan, 2016). Bu bulgular göz önünde bulundurularak, dış kontrol odağına sahip kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin, duygu düzenleme zorluklarının ve uyuma yönelik olmayan başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıklarının daha fazla olabileceği; böylelikle depresyon, OKB ve sürekli kaygıya daha yatkın olabilecekleri düşünülmektedir.

Alanyazın taramasında depresyon, OKB ve sürekli kaygıyla olan ilişkileri gösterilen belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının (Aldao ve ark., 2010; Boelen ve Carleton, 2012; Fergus ve Bardeen, 2014; Higgins ve Endler, 1995; Kring ve Sloan, 2010; Myers ve ark., 2013; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Osmanagaoglu ve ark., 2018; Stern ve ark., 2014; Uehara ve ark., 1999; van der Heiden ve ark., 2010), modelin birinci ve ikinci kısmında yer alan aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları ve kontrol odağı ile modelin son kısmındaki psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolü olacağı düşünülmektedir.

Bu tez çalışması kapsamında, yukarıda aktarılan bilgiler ışığında oluşturulan modelin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçtan hareketle hazırlanan hipotez şu şekildedir:

H: Aile öngörülemezliğinin depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve kaygı belirtilerini yordayıcılığında öngörülemezlik inançları, dış kontrol odağı, belirsizliğe

tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünün olması beklenmektedir.

Psikolojik bozuklukların temelinde var olduğu düşünülen tanılar üstü mekanizmaların ortaya koyulması, bu mekanizmaları hedef alan önleyici müdahale çalışmalarının yapılması ve bu mekanizmalara ilişkin tedavi protokollerinin geliştirilmesi açısından oldukça önemli görülmektedir. Araştırmanın depresyon, OKB ve kaygı bozukluklarıyla ilişkili birçok tanılar üstü mekanizmayı ele almasıyla alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca öngörülemezlik inançlarını değerlendirmek üzere geliştirilen Öngörülemezlik İnançları Ölçeği (Scale of Unpredictability Beliefs) (Ross, Short ve Garofano, 2016), yapılan ön çalışmayla Türk diline uyarlanmıştır. Böylelikle Türkiye’de yapılan araştırmalarda kullanılmak üzere, alana önemli bir ölçüm aracı kazandırılmıştır. Öngörülemezlik inançları kavramı ve bu kavramın diğer değişkenlerle olan ilişkilerinin Türkiye örneğinde ilk kez incelenmiş olması da araştırmanın alanyazına katkılarında biri olmuştur.

## 2. BÖLÜM: ÖN ÇALIŞMA

Bu tez çalışması kapsamında test edilecek modelde öngörülemezlik inançları kavramı da yer almaktadır. Bu bölümde kişilerin öngörülemezlik inançlarını değerlendirmek için geliştirilen Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin (Scale of Unpredictability Beliefs) (Ross, Short ve Garofano, 2016) Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular, alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılmıştır.

### 2.1. YÖNTEM

#### 2.1.1. Örneklem

Ön çalışma kapsamında 663 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Ölçeklerin tamamını yanıtlamayan 100 kişi analizlerin dışında tutulmuş ve sonuç olarak araştırma örneklemini çeşitli üniversitelerde öğrenimlerine devam eden, 18-30 yaş aralığındaki (Ort. = 21.17, SS = 2.06) 445'i kadın (% 79), 118'i erkek (% 21) toplam 563 genç yetişkinden oluşmuştur. Katılımcılar Türkiye'deki 23 farklı üniversitenin, 16 farklı fakültesinin, 26 farklı bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu Başkent Üniversitesi'nde (N = 178, % 31.6); çeşitli üniversitelerin Fen-Edebiyat Fakültelerinde (N = 270, % 48); çeşitli fakültelerin Psikoloji Bölümlerinde öğrenim görmektedir (N = 323, % 57.4). Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

#### 2.1.2. Veri Toplama Araçları

Ön çalışma kapsamında katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Öngörülemezlik İnançları Ölçeği, Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterini tamamlamaları istenmiştir. Veri toplama araçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 1.***Ön Çalışma Katılımcılarının Demografik Özellikleri*

<b>Değişken</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	550	97.7
Evli	10	1.8
Birlikte Yaşıyor	3	0.5
Toplam	563	100
<b>Aylık Gelir (Türk Lirası)</b>		
1000 TL altı	35	6.2
1001-2500 TL	77	13.7
2501-4000 TL	139	24.7
4001-5500 TL	93	16.5
5501 TL ve üzeri	219	38.9
Toplam	563	100
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>		
Okuryazar Değil	29	5.2
Okuryazar	16	2.8
İlkokul	170	30.2
Ortaokul	70	12.4
Lise	141	25
Üniversite	125	22.2
Lisansüstü	12	2.1
Toplam	563	100
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>		
Okuryazar Değil	7	1.2
Okuryazar	14	2.5
İlkokul	113	20.1
Ortaokul	88	15.6

<b>Değişken</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Lise	154	27.4
Üniversite	167	29.7
Lisansüstü	20	3.6
<b>Toplam</b>	<b>563</b>	<b>100</b>
<b>Sınıf</b>		
1. Sınıf	186	33
2. Sınıf	153	27.2
3. Sınıf	104	18.5
4. Sınıf	120	21.3
<b>Toplam</b>	<b>563</b>	<b>100</b>

#### 2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu (DBF)

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak üzere hazırlanan formda, katılımcılardan cinsiyet, yaş, anne ve babanın eğitim durumu, kardeş sayısı gibi soruları cevaplandırmaları istenmektedir. DBF, Ek 3'te sunulmuştur.

#### 2.1.2.2. Öngörülemezlik İnançları Ölçeği (ÖİÖ)

Ross, Short ve Garofano (2016) tarafından geliştirilen ölçek, 16 madde ve 3 alt boyuttan (kendi, insanlar, dünya) oluşmaktadır. 'Kendi' alt boyutu, kişinin kendisini ve hayatını ne kadar öngörülemez gördüğüyle ilişkilidir. Aralarında 'Günlük işlevselliğim değişkendir.' maddesinin de bulunduğu 6 maddeden oluşmaktadır. 'İnsanlar' alt boyutu, kişinin diğer insanları ne kadar öngörülemez algıladığıyla ilgilidir. 'İnsanların tutumları ve davranışları genellikle tutarsızdır.' maddesinin de aralarında yer aldığı 5 maddeden oluşmaktadır. 'Dünya' alt boyutu, kişinin içinde yaşadığı dünyayı ve hayatı ne kadar öngörülemez gördüğüyle ilişkilidir. Aralarında 'Hayatta olacak şeyleri tahmin etmek zordur.' maddesinin de bulunduğu 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 6'lı Likert tipi (1: Kesinlikle katılmıyorum, 6: Kesinlikle katılıyorum) bir öz bildirim ölçeğidir. Alt boyutlar için Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .86, .89 ve .87'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öngörülemezlik inançlarının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek,

yetişkin örnekleminde kullanılmak için geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Ross, Short ve Garofano, 2016). Türkçe formula ilgili ayrıntılara, bulgular kısmında yer verilmiştir. Ölçeğin İngilizce formu Ek 4'te, Türkçe formu ise Ek 5'te sunulmuştur.

### 2.1.2.3. Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği (GDAÖÖ)

Ross ve McDuff (2008) tarafından geliştirilen ölçek, kişilerin büyüdüğü aile ortamındaki öngörülemezlik düzeyini geçmişe dönük olarak değerlendirmektedir. Ölçek, 5'li Likert tipi (1: Hiç, 5: Çok fazla) bir öz bildirim ölçeğidir. GDAÖÖ 28 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Finansal Öngörülemezlikler, Öğünler, Anne Fiziksel-Duygusal Doyum, Baba Fiziksel-Duygusal Doyum, Anne Disiplin, Baba Disiplin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri .71 ve .85 arasındadır. Tüm maddeler için hesaplanan Cronbach Alfa değeri ise .87'dir (Ross ve McDuff, 2008). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Oktay ve Uluç (2019) tarafından yapılmıştır. Alt boyutlar için Cronbach Alfa değerleri .65 ve .86 arasındadır. Tüm ölçek Cronbach Alfa değeri ise .88'dir (Oktay ve Uluç, 2019). Ölçek Türkiye örnekleminde kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değerleri, Finansal Öngörülemezlikler için .69, Öğünler için .71, Anne Fiziksel-Duygusal Doyum için .87, Baba Fiziksel-Duygusal Doyum için .89, Anne Disiplin için .84, Baba Disiplin için .79 ve tüm ölçek için .90'dır. GDAÖÖ Ek 6'da sunulmuştur.

### 2.1.2.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Derogatis (1992) tarafından geliştirilen orijinal ölçek, 9 alt ölçek (Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif, Kişilerarası Alınganlık, Depresyon, Anksiyete, Hostilite, Fobik-Anksiyete, Paranoid Düşünceler, Psikotizm) ve 0-4 arası puanlanan (0: Hiç, 4: Çok fazla) 53 maddeden meydana gelmektedir. Kişiler kendilerini son 1 haftaya göre değerlendirmektedir. Orijinal form için hesaplanan alt ölçek iç tutarlılık katsayıları .71-.85 arasındadır (Derogatis, 1992). Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır ve 5 faktörlü (Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite) bir yapıya ulaşılmıştır. Dört ayrı çalışmada alt ölçekler için elde edilen Cronbach Alfa değerleri .63-.86, tüm ölçek için elde edilen



Cronbach Alfa değerleri ise .93-.96 arasında değişmiştir. Ölçek Türkiye örnekleminde kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değerleri, Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite alt boyutları için sırasıyla .89, .91, .89, .82 ve .83'dir. KSE Ek 7'de sunulmuştur.

### 2.1.3. İşlem

Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alındıktan sonra, öncelikle Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin çeviri çalışması yapılmıştır. Ölçek araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilmiş, orijinal maddeler ve çeviri maddeler uygunluğunun değerlendirilmesi ve gerekiyse önerilerin belirtilmesi için yargıcılara gönderilmiştir. Toplamda 5 yargıcıdan (dördü klinik psikoloji alanında doktora derecesine sahip akademisyen, biri mütercim tercüman) gelen değerlendirmeler neticesinde, Türkçe forma son hali verilmiştir. Elde edilen bu form, ilk aşamada yer almayan 4 yargıcı (üçü klinik psikoloji alanında doktora derecesine sahip akademisyen, biri mütercim tercüman) tarafından İngilizceye geri çevrilmiştir. Ölçeğın geri çeviri formlarından oluşturulan son hali, çeviri uygunluğunun değerlendirilmesi için orijinal form geliştiricisi Lisa Thomson Ross'a gönderilmiş ve onayı alınmıştır.

Çeviri çalışmasının ardından, ÖİÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışması için veri toplama sürecine geçilmiştir. Demografik Bilgi Formu, Öngörülemezlik İnançları Ölçeği, Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterinden oluşan ölçek setleri surveymonkey.com adlı çevrimiçi veri toplama sitesine yüklenmiş ve araştırmanın bağlantısı Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenimlerine devam eden öğrencilere ulaştırılmıştır. Araştırma örneklemi, kolay ulaşılabilir örneklem yoluyla oluşturulmuştur. Araştırmanın web bağlantısı, çeşitli üniversitelerde görev yapan öğretim üyelerine iletilmiş ve ders verdikleri öğrencilere ulaştırmaları talep edilmiştir. Araştırma bağlantısına erişim sağlandığında, öncelikle araştırma hakkındaki bilgilerin katılımcılara iletildiği ve gönüllü olarak katılmak isteyenlerin onamlarının alındığı Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek 8) sayfasıyla karşılaşılmaktadır. Bu basamakta onayları alınan katılımcılar, daha sonra ölçekleri tamamlayacakları sayfaya

devam etmektedirler. Veri toplama süreci 14.04.2021-17.05.2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

#### **2.1.4. Verilerin Analizi**

Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin iç tutarlılık düzeyini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa ve Spearman-Brown katsayıları ile iki yarı test güvenilirliği hesaplanmıştır. Ayrıca yapı geçerliği ile yurtdışında ve mevcut çalışmada elde edilen faktör yapısının örtüşme derecesini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Birleşen geçerliği kapsamında Kısa Semptom Envanterinden elde edilen psikolojik iyilik hali değerlendirmesi ve Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeğinden elde edilen puanlar dış ölçüt olarak kullanılmış ve ölçeğin, KSE ve GDAÖÖ'nün alt boyutlarıyla arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. ÖİÖ'nün alt boyutları arasında cinsiyet, katılımcıların öğrenim gördüğü sınıf düzeyi ve sosyoekonomik düzey kaynaklı farkların incelenmesi amacıyla Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Analizler için SPSS 22 ve R Studio programları kullanılmıştır.

## **2.2. BULGULAR**

### **2.2.1. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Geçerlik Bulguları**

Öngörülemezlik İnançları Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde R Studio programı kullanılmıştır. Uyumluluk endekslerinden ki-karenin serbestlik derecesine oranı ( $\chi^2/df$ ), karşılaştırmalı uyum endeksi (Comparative Fit Index: CFI), yaklaşık hataların ortalama karekökü (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) ve standardize edilmiş ortalama hataların karekökü (Standardized Root Mean Square Residual: SRMR) kullanılmıştır.

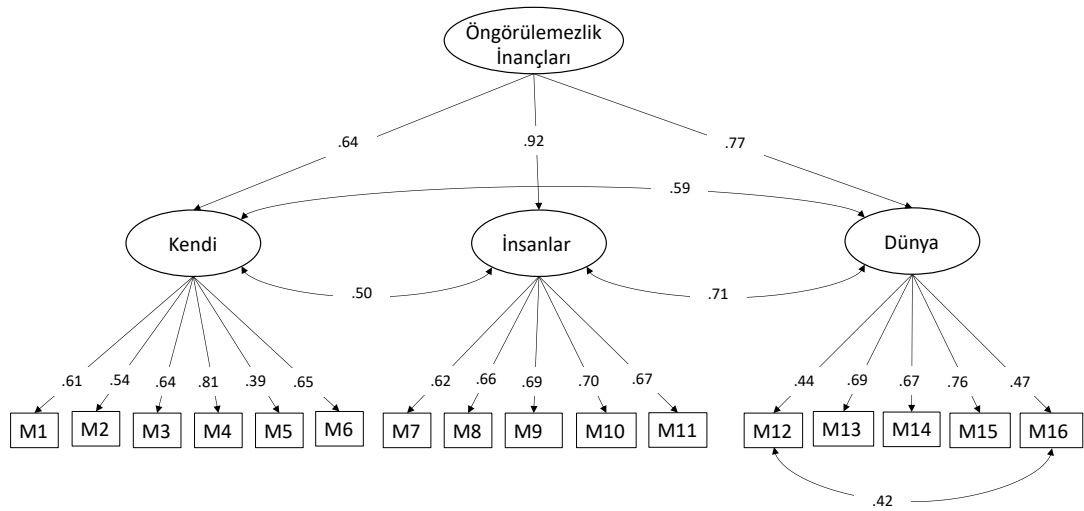
Doğrulayıcı faktör analizinin ilk basamağında analizler, orijinal faktör yapısı temel alınarak yapılmıştır. Bu aşamada CFI göstergesi açısından kabul edilebilir uyum göstergesine ulaşılamamıştır:  $\chi^2/df = 3.850$ , CFI = .873, RMSEA = .071 (% 90 Güven Aralığı: .064-.078) ve SRMR = .066. Bir sonraki aşamada düzenleme önerileri

istenmiştir. R Studio programı tarafından sunulan öneriler doğrultusunda 12-16 numaralı maddeler arasında korelasyon bağı oluşturulmuştur. Yapılan bu düzenlemeden sonra tüm endeksler için kabul edilebilir değerlere ulaşılmıştır:  $\chi^2/df = 3.068$ , CFI = .908, RMSEA = .061 (% 90 Güven Aralığı: .054-.068) ve SRMR = .062. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulgular Şekil 2’de sunulmuştur.

Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin birleşen geçerliğini değerlendirmek için Kısa Semptom Envanterinden elde edilen psikolojik iyilik hali ve Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeğinden elde edilen aile öngörülemezliği düzeyi kullanılmıştır. Ölçeklerin alt boyutları ve toplam puanları arasındaki korelasyonlar Tablo 2’de sunulmuştur. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin ‘Kendi’ alt boyutu GDAÖÖ alt boyutları ( $r = .14-.34, p < .01$ ), GDAÖÖ toplam puanı ( $r = .37, p < .01$ ), KSE alt boyutları ( $r = .43-.64, p < .01$ ) ve KSE toplam puanı ( $r = .62, p < .01$ ) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. ‘İnsanlar’ alt boyutu, GDAÖÖ’nün ‘Para’ ( $r = .14, p < .01$ ), ‘Anne Doyum’ ( $r = .14, p < .01$ ), ‘Baba Doyum’ ( $r = .18, p < .01$ ), ‘Anne Disiplin’ ( $r = .16, p < .01$ ) ve ‘Baba Disiplin’ ( $r = .21, p < .01$ ) alt boyutlarının yanında GDAÖÖ toplam puanı ( $r = .23, p < .01$ ) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş, ancak ‘Öğün’ alt boyutu ile anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ( $p > .05$ ). ‘İnsanlar’ alt boyutu ayrıca KSE alt boyutları ( $r = .32-.49, p < .01$ ) ve KSE toplam puanı ( $r = .47, p < .01$ ) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Son olarak ‘Dünya’ alt boyutu, GDAÖÖ’nün ‘Öğün’, ‘Para’, ‘Anne Doyum’, ‘Baba Doyum’ ve ‘Anne Disiplin’ alt boyutları ve GDAÖÖ toplam puanıyla anlamlı ilişkiler göstermemiş ( $p > .05$ ), yalnızca ‘Baba Disiplin’ alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur ( $r = .15, p < .01$ ). ‘Dünya’ alt boyutu ayrıca KSE alt boyutları ( $r = .17-.30, p < .01$ ) ve KSE toplam puanı ( $r = .31, p < .01$ ) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin toplam puanı GDAÖÖ’nün ‘Öğün’ alt boyutu ( $r = .09, p < .05$ ), diğer alt boyutları ( $r = .11-.30, p < .01$ ), GDAÖÖ toplam puanı ( $r = .29, p < .01$ ), KSE alt boyutları ( $r = .39-.61, p < .01$ ) ve KSE toplam puanı ( $r = .59, p < .01$ ) ile pozitif yönde anlamlı bulunmuştur.

### 2.2.2. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Güvenirlik Bulguları

Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin iç tutarlılık düzeyini belirlemek için Cronbach Alfa



Şekil 2. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları

Not. Anlamlılık düzeyi belirtilmeyen tüm katsayılar  $p < .000$  düzeyinde anlamlıdır. M: Madde.  $**p < .01$

ve Spearman-Brown katsayılarının yanı sıra, iki yarı korelasyonu hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin test-tekrar test güvenilirliğini değerlendirmek için araştırmaya katılan kişilere, ilk uygulamadan 2 hafta sonra tamamlamaları için Öngörülemezlik İnançları Ölçeği tekrar gönderilmiştir. Ulaşılan katılımcılardan 89'u ölçeği yanıtlamış, ancak 8 katılımcı ölçeklerin tamamını yanıtlamadığından analizler, 69'u kadın (% 85.2) ve 12'si erkek (% 14.8) olmak üzere 81 katılımcının verileri kullanılarak yürütülmüştür. Tüm katılımcılar Süleyman Demirel Üniversitesinde öğrenim görmektedir. Katılımcılardan 53'ü (% 65.43) Psikoloji Bölümünde, 20'si (% 24,69) Diş Hekimliği Fakültesinde ve 8'i (% 9.88) Felsefe Bölümünde öğrencidir (Yaş Ort. = 20, SS = 1.74, Minimum = 18, Maksimum = 30). İki hafta arayla verilen formlardan elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayıları Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin 'Kendi' alt boyutu için .86 ( $p < .01$ ), 'İnsanlar' alt

**Tablo 2.**

*Öngörülemezlik İnançları Ölçeği, Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	-																
2	.49**	-															
3	.43**	.54**	-														
4	.82**	.83**	.78**	-													
5	.17**	.07	-.07	.09*	-												
6	.14**	.14**	-.03	.11**	.31**	-											
7	.27**	.14**	.04	.20**	.25**	.24**	-										
8	.26**	.18**	.07	.22**	.35**	.27**	.49**	-									
9	.23**	.16**	.06	.20**	.29**	.25**	.41**	.24**	-								
10	.34**	.21**	.15**	.30**	.24**	.27**	.26**	.39**	.45**	-							
11	.37**	.23**	.07	.29**	.59**	.50**	.74**	.77**	.65**	.64**	-						
12	.55**	.39**	.28**	.52**	.25**	.18**	.22**	.23**	.30**	.33**	.38**	-					
13	.64**	.46**	.33**	.61**	.23**	.14**	.26**	.26**	.30**	.30**	.38**	.84**	-				

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
14	.58**	.45**	.29**	.56**	.27**	.24**	.28**	.26**	.34**	.36**	.43**	.84**	.81**	-			
15	.43**	.32**	.17**	.39**	.28**	.23**	.21**	.22**	.26**	.29**	.36**	.77**	.69**	.68**	-		
16	.54**	.49**	.30**	.56**	.26**	.18**	.27**	.26**	.31**	.31**	.40**	.77**	.76**	.75**	.65**	-	
17	.62**	.47**	.31**	.59**	.28**	.21**	.28**	.27**	.34**	.35**	.43**	.95**	.93**	.92**	.82**	.86**	-

*Not.* 1: Kendi, 2: İnsanlar, 3: Dünya, 4: ÖİÖ Toplam, 5: Öğün, 6: Para, 7: Anne Doyum, 8: Baba Doyum, 9: Anne Disiplin, 10: Baba Disiplin, 11: GDAÖÖ Toplam, 12: Kaygı, 13: Depresyon, 14: Olumsuz Benlik, 15: Somatizasyon, 16: Hostilite, 17: KSE Toplam, \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

**Tablo 3.**

*Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Alt Boyutlarının Psikometrik Özellikleri*

Alt Boyut	Ortalama	Standart Sapma	Varyans	Orijinal Form Cronbach Alfa	Türkçe Form Cronbach Alfa	Spearman-Brown Katsayısı	İki Yarı Korelasyonu
İnsanlar	3.52	.76	.58	.89	.80	.77	.62
Kendi	2.97	.73	.54	.86	.78	.76	.62
Dünya	3.84	.67	.45	.87	.76	.82	.69
Tüm Ölçek	3.41	.59	.34	-	.87	.86	.76

boyutu için .80 ( $p < .01$ ), ‘Dünya’ alt boyutu için .78 ( $p < .01$ ) ve tüm ölçek için .87 ( $p < .01$ ) olarak hesaplanmıştır.

### 2.2.3. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinden Elde Edilen Puanlarda Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Sosyoekonomik Düzeye Bağlı Farklılıklar

Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinden alınan puanlarda cinsiyet, sınıf düzeyi ve SED’ e bağlı farklılıkları değerlendirebilmek amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların annelerinin eğitim durumları, sosyoekonomik düzey göstergesi olarak kabul edilmiştir (Düşük SED: Okuryazar değil, Okuryazar, İlkokul mezunu; Orta SED: Ortaokul mezunu, Lise mezunu; Yüksek SED: Üniversite mezunu, Lisansüstü mezunu). Cinsiyet 2 düzey (kadın, erkek), sınıf düzeyi 4 düzey (birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf, dördüncü sınıf), SED 3 düzey (düşük, orta, yüksek) ve ölçek puanları 4 düzey (‘Kendi’, ‘İnsanlar’ ve ‘Dünya’ alt boyutları ile ölçek toplam puanı) olarak kabul edilmiştir. Cinsiyet, sınıf düzeyi ve SED bağımsız değişken, ölçekten alınan puanlar ise bağımlı değişken olarak değerlendirilmiştir. Analizlere başlamadan önce hata varyanslarının eşit olup olmadığının değerlendirilmesi için Levene’s Test yapılmıştır. MANOVA yapılabilmesi için bu testin sonuçlarının istatistiksel olarak anlamsız olması ( $p > .05$ ) gerekmektedir (Field, 2009). ‘Kendi’ ( $F(23,539) = .594, p = .934$ ) alt boyutu, ‘İnsanlar’ ( $F(23,539) = 1.295, p = .162$ ) alt boyutu, ‘Dünya’ ( $F(23,539) = 1.236, p = .207$ ) alt boyutu ve tüm ölçek için ( $F(23,539) = 1.241, p = .203$ ) Levene’s Test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı değildir. Böylelikle MANOVA aşamasına geçilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda cinsiyet temel etkisinin anlamlı olduğu (Wilks’  $\lambda = .98, F(3,537) = 3.392, p < .05, \eta^2 = .02$ ), sınıf temel etkisi, SED temel etkisi, sınıf ile cinsiyet ortak etkisi, sınıf ile SED ortak etkisi, cinsiyet ile SED ortak etkisi ve cinsiyet, sınıf, SED ortak etkisinin anlamlı olmadığı ( $p > .05$ ) görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin ÖİÖ’nün hangi alt boyutlarında anlamlı etkisi olduğunu belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmış ve ‘Dünya’ ( $F(1,539) = 8.304, p < .01, \eta^2 = .02$ ) alt boyutunda anlamlı etkiler gözlenmiştir. Buna göre kadınların dünyayla ilgili öngörülemezlik inançları, erkeklerin öngörülemezlik inançlarından daha fazladır (Kadınlar: Ort. = 3.89, SS = .66;



Erkekler: Ort. = 3.65, SS: .70). Kadın ve erkeklerin kendileriyle, diğer insanlarla ve genel olarak yaşamla ilgili öngörülemezlik inançları açısından farklılaşmadıkları gözlenmiştir ( $p > .05$ ). Katılımcıların ÖİÖ puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve SED'e göre dağılımları Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.**

*Katılımcıların Öngörülemezlik İnançları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Sosyoekonomik Düzeye Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Alt Boyut	Sınıf	Cinsiyet	Gelir	Ortalama	Standart Sapma	Sayı
Kendi	1	Kadın	Düşük SED	3.12	.72	60
			Orta SED	2.91	.80	56
			Yüksek SED	3.03	.67	39
	Erkek	Düşük SED	3.07	.58	7	
		Orta SED	3.04	.69	16	
		Yüksek SED	3.40	.51	8	
	2	Kadın	Düşük SED	3.02	.66	33
			Orta SED	2.95	.68	47
			Yüksek SED	2.99	.74	43
Erkek		Düşük SED	2.85	.60	14	
		Orta SED	3.00	.59	8	
		Yüksek SED	2.69	.58	8	
3	Kadın	Düşük SED	2.89	.98	36	
		Orta SED	2.78	.77	23	
		Yüksek SED	2.97	.81	11	
	Erkek	Düşük SED	2.82	.70	16	
		Orta SED	3.14	.72	12	
		Yüksek SED	2.86	.96	6	
4	Kadın	Düşük SED	2.99	.71	36	
		Orta SED	3.00	.66	43	
		Yüksek SED	3.01	.78	18	
	Erkek	Düşük SED	2.72	.74	13	
		Orta SED	2.36	.53	6	
		Yüksek SED	3.68	.96	4	
İnsanlar	1	Kadın	Düşük SED	3.75	.64	60
			Orta SED	3.65	.81	56

Alt Boyut	Sınıf	Cinsiyet	Gelir	Ortalama	Standart Sapma	Sayı
			Yüksek SED	3.64	.54	39
		Erkek	Düşük SED	3.37	.74	7
			Orta SED	3.76	.60	16
			Yüksek SED	3.43	.88	8
	2	Kadın	Düşük SED	3.68	.65	33
			Orta SED	3.52	.81	47
			Yüksek SED	3.35	.70	43
		Erkek	Düşük SED	3.37	.70	14
			Orta SED	3.52	1.11	8
			Yüksek SED	3.37	.68	8
	3	Kadın	Düşük SED	3.51	.78	36
			Orta SED	3.06	.89	23
			Yüksek SED	3.55	.61	11
		Erkek	Düşük SED	3.31	.52	16
			Orta SED	3.60	.81	12
			Yüksek SED	3.17	.83	6
	4	Kadın	Düşük SED	3.83	.79	36
			Orta SED	3.44	.81	43
			Yüksek SED	3.11	1.00	18
		Erkek	Düşük SED	3.20	.70	13
			Orta SED	3.23	.37	6
			Yüksek SED	3.05	.75	4
Dünya	1	Kadın	Düşük SED	3.90	.69	60
			Orta SED	3.86	.61	56
			Yüksek SED	3.96	.59	39
		Erkek	Düşük SED	3.54	.71	7
			Orta SED	3.80	.73	16
			Yüksek SED	3.95	.42	8
	2	Kadın	Düşük SED	4.10	.51	33
			Orta SED	3.97	.62	47
			Yüksek SED	3.82	.54	43

Alt Boyut	Sınıf	Cinsiyet	Gelir	Ortalama	Standart Sapma	Sayı
		Erkek	Düşük SED	3.44	.88	14
			Orta SED	3.67	.87	8
			Yüksek SED	3.62	.65	8
	3	Kadın	Düşük SED	3.82	.82	36
			Orta SED	3.70	.93	23
			Yüksek SED	4.16	.45	11
		Erkek	Düşük SED	3.70	.55	16
			Orta SED	3.58	.59	12
			Yüksek SED	3.47	1.10	6
	4	Kadın	Düşük SED	3.80	.64	36
			Orta SED	3.82	.68	43
			Yüksek SED	3.81	.71	18
		Erkek	Düşük SED	3.45	.73	13
			Orta SED	3.73	.52	6
			Yüksek SED	4.15	.50	4
Tüm Ölçek	1	Kadın	Düşük SED	3.56	.55	60
			Orta SED	3.44	.63	56
			Yüksek SED	3.51	.47	39
		Erkek	Düşük SED	3.31	.50	7
			Orta SED	3.50	.55	16
			Yüksek SED	3.58	.46	8
	2	Kadın	Düşük SED	3.56	.46	33
			Orta SED	3.45	.59	47
			Yüksek SED	3.36	.51	43
		Erkek	Düşük SED	3.20	.60	14
			Orta SED	3.37	.70	8
			Yüksek SED	3.20	.47	8
	3	Kadın	Düşük SED	3.37	.77	36
			Orta SED	3.15	.79	23
			Yüksek SED	3.52	.48	11
		Erkek	Düşük SED	3.25	.34	16

Alt Boyut	Sınıf	Cinsiyet	Gelir	Ortalama	Standart Sapma	Sayı
			Orta SED	3.42	.51	12
			Yüksek SED	3.15	.84	6
	4	Kadın	Düşük SED	3.51	.55	36
			Orta SED	3.39	.56	43
			Yüksek SED	3.29	.75	18
		Erkek	Düşük SED	3.10	.57	13
			Orta SED	3.06	.34	6
			Yüksek SED	3.59	.59	4

### 2.3. TARTIŞMA

Bu bölümde Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması için yapılan ön çalışmadan elde edilen bulgular alanyazın bilgisi ışığında tartışılmıştır.

#### 2.3.1. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Geçerlik Bulgularının Değerlendirilmesi

Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin yapı geçerliğini değerlendirmek, faktör yapısını incelemek ve yurtdışında elde edilen faktör yapısıyla uyuma derecesini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinin ilk basamağında, CFI göstergesi kabul edilebilir uyum göstermemiştir. Bunun üzerine düzenleme önerileri istenmiş ve bu önerilerden kuramsal olarak uygun olan biri yapılmıştır. Düzenleme yapıldıktan sonra tüm endeksler kabul edilebilir değerlere ulaşmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin orijinal formundaki üç faktörlü yapısının Türkiye örneğinde de doğrulandığı ve bu faktörlerde yer alan maddelerin hem orijinal formda hem de Türkçe formda aynı olduğu gösterilmiştir.

Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin birleşen geçerliğini değerlendirmek için Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri ile olan ilişkileri incelenmiş, aile öngörülemezliği ve psikolojik belirtisellik düzeyi dış ölçüt olarak

kullanılmıştır. Alanyazındaki bulgular, öngörülemezlik inançlarının nevroitiklik (Ross, Short ve Garofano, 2016), aşırı alkol tüketiminin sıklığındaki artış (Ross ve Hasty, 2018) ve aile öngörülemezliği ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Ross, Short ve Garofano, 2016). Bu noktadan hareketle, öngörülemezlik inançlarının aile öngörülemezliği ve psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olması beklenmiştir. Beklentilerle tutarlı olarak, ÖİÖ'nün tüm alt boyutları ve toplam puanı, KSE'nin tüm alt boyutları ve toplam puanıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yani insanların öngörülemezliğe dair inançları arttıkça, kaygı belirtileri, depresyon belirtileri, benliklerine dair olumsuz değerlendirmeleri, bedenselleştirme belirtileri, düşmanca değerlendirmeleri ve dolayısıyla genel psikolojik belirtisellikleri artmaktadır. Bu bulgu, alanyazınla tutarlı görünmektedir (Ross ve Hasty, 2018; Ross, Hood ve Short, 2016; Ross, Short ve Garofano, 2016).

ÖİÖ ve KSE arasındaki ilişkiler ayrıntılı değerlendirildiğinde, KSE ve alt boyutları ile en yüksek korelasyonlar 'Kendi' alt boyutunda (Hostilite alt boyutu hariç), en düşük korelasyonlar ise 'Dünya' alt boyutunda gözlenmiştir. ÖİÖ'nün 'Kendi' alt boyutundaki maddelerden bazıları 'Hayatım karmaşalarla dolu.', 'Kendimi sık sık hayal kırıklığına uğrattırım.', 'Hayatım düzensizdir.' ve 'Günlük işlevselliğim değişkendir.' şeklindedir. Madde içerikleri incelendiğinde, bu alt boyuttan yüksek puan almanın kişinin kendisine yönelik bir özeleştiri yapma sürecini kapsadığı ortaya çıkmaktadır. Hatta bazı katılımcılar için kendilerini suçlayan bir taraftan da bahsetmek mümkün olabilir. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, 'Kendi' alt boyutunun daha çok içselleştirme belirtileri olarak gruplandırılabilir kaygı, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyonla ilişkili olması tutarlıdır. Çünkü, kendisiyle ve dolayısıyla hayatıyla ilgili öngörülemezlik inançları olan kişiler, bu durumun sorumlusu olarak kendilerini görebilir ve dolayısıyla kendilerini suçlayabilirler. Bu nedenle başkalarına da etki eden belirtisellik tabloları değil de (örneğin hostilite), kendilerine yönelik içselleştirme belirtileri sergileyebilirler.

KSE'nin 'Hostilite' alt boyutu ise daha farklı bir ilişki örüntüsü göstererek, en yüksek korelasyonu ÖİÖ'nin toplam puanıyla göstermiştir. 'Hostilite' alt boyutunun madde içerikleri incelendiğinde, kişinin hem kendisine hem nesnelere hem de diğer insanlara

karşı düşmanca hisleriyle ilgili maddeler barındırdığı görülmektedir. Yani kişinin sadece kendisine değil (İçinizdeki sınırlılık ve titreme hali), etrafındaki diğer insanlar (Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi) ve dünyaya karşı (Bir şeyleri kırma dökme isteği) bir düşmanlık da söz konusudur. Dolayısıyla bu alt boyutun, ÖİÖ'nün 'Kendi', 'İnsanlar' ve 'Dünya' alt boyutu puanlarının toplamıyla olan ilişkisinin daha büyük korelasyon katsayılarına sahip olması tutarlı bir bulgudur. Kısacası kişinin kendisine, dünyaya ve diğer insanlara yönelik öngörülemezlik inançları, yine kendisine, dünyaya ve diğer insanlara karşı düşmanca tutum beslemesiyle ilişkili görünmektedir. Çünkü kişi kendisiyle ilgili öngörülemezlikler için kendisini suçlayıp kendisine karşı düşmanca tutumlar sergileyebilirken; dünyayla ilgili öngörülemezliklerin sorumlusu olarak etrafındaki nesnelere ve insanlarla ilgili öngörülemezlikler için diğer insanları suçlayıp onlara karşı düşmanca hisler besleyebilir. Bir başka deyişle hostilete, kişinin hayatındaki öngörülemezliklerden dolayı sadece kendisine değil hem dünyaya hem de diğer insanlara karşı düşmanca tavırlar içerisinde olmasıyla ilişkilidir.

'Dünya' alt boyutu ve KSE arasında gözlenen korelasyon katsayılarının görece daha düşük olması, öngörülemezlik inançları kavramının temel aldığı Bağlanma Kuramı çerçevesinde açıklanabilir. Bowlby (1969), bebeklerin birincil bakım verenleriyle kurdukları ilişkiler sonucunda içsel çalışan modeller geliştirdiklerini öne sürmektedir. Bebekliklerinde geliştirdikleri bu modelleri, ilerleyen yıllarda ilişkiye girdikleri diğer insanlara genellemektedirler. Bebek, birincil bakım vereninden sıcak ve tutarlı bir bakım almışsa güvenli bağlanma örüntüsü geliştirmektedir. Aksine birincil bakım verenleri ihtiyaç duydukları bakımı vermeyen bebekler, güvensiz bağlanma örüntüsü geliştirmektedir. Güvenli bağlanma örüntüsü geliştiren bebekler, güvensiz bağlanan bebeklere göre yetişkinliklerinde psikopatoloji geliştirme açısından daha az risk altında olmaktadır (Dykas ve Cassidy, 2011; Fonagy ve ark., 2014; Puig ve ark., 2013). Nasıl ki yaşamın erken yıllarında oluşturulan bağlanma örüntüleri, gelecek yıllarda da varlığını sürdürüyorsa; öngörülemezlik inançları da erken dönem yaşantılar sonucu oluşturulup yetişkin yaşamında etkilerini göstermeye devam etmektedir (Ross ve Hill, 2002). Bunun yanında, tıpkı bağlanma örüntüleri gibi öngörülemezlik inançları da gelecekte psikopatoloji geliştirme riskiyle ilişkilidir (Deater-Deckard ve ark., 2009;

Dwairy, 2008; Mineka ve Zinbarg, 1996; Ross ve Hill, 2000, 2001, 2004; Ross ve Wynne, 2010). Tüm bu bilgiler dikkate alındığında, KSE kullanılarak elde edilen psikolojik belirtisellik düzeyinin en düşük korelasyonları ‘Dünya’ alt boyutuyla göstermesi beklendik bir sonuçtur. Çünkü bağlanma kuramı psikopatoloji gelişiminde kişi ve ilişkide olduğu diğer insanları içine alan, tutarsız ve ihtiyacı karşılamayan örüntülere vurgu yapmaktadır. Dünyaya ilişkin öngörülemezlikler ise genel olarak yaşam ve dünyanın işleyişiyle ilgili daha global bir görüşe işaret etmektedir.

Dünyayla ilişkili öngörülemezlikler ve psikolojik belirtisellik arasında saptanan ilişkilerin Yaşam Tarihi Kuramı çerçevesinde açıklanabileceği düşünülmektedir. Çünkü bu kuram, erken dönemde içinde yaşanan çevrenin birtakım özelliklerinin kişilerin ileriki yıllarda psikopatoloji geliştirme riskleriyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Del Giudice, 2016). Dolayısıyla içinde yaşadıkları çevreyle ilişkili olarak öngörülemezlik bir dünya algısı geliştirmesi muhtemel kişiler, yetişkinliklerinde psikolojik belirtiler geliştirme riskini de taşıyacaklardır. Bu noktada, kişinin yaşadığı çevrede ne denli öngörülemezlik deneyimliyor olursa olsun kendisine ve diğer insanlara dair olumlu bir algısı olmasının, koruyucu bir etki yapabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Hatta alanyazında yer alan çalışmalar, güvenli bağlanmanın (kendisini sevebilir, diğer kişileri güvenilir olarak algılanmanın) psikolojik dayanıklılık ve iyi oluşla ilişkilerini göstermektedir (Bonanno ve ark., 2002; Fasihi ve ark., 2013). Özetle, öngörülemezlik inançları psikolojik belirtilerle ilişkili bulunmuştur. Kişilerin kendilerine yönelik öngörülemezlik inançları, psikolojik belirtilerle daha güçlü ilişkiler gösterirken; dünyaya yönelik öngörülemezlik inançları daha zayıf ilişkiler göstermiştir.

Öngörülemezlik inançlarının, geçmişe dönük olarak değerlendirilen aile öngörülemezliği yaşantılarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Ross, Short ve Garofano, 2016). Ancak, bu çalışma kapsamında yalnızca ÖİÖ'nin ‘Kendi’ alt boyutu tüm GDAÖÖ alt boyutlarıyla ilişkili bulunmuş; ‘İnsanlar’ alt boyutu ‘Öğün’ alt boyutuyla anlamlı ilişkiler göstermemiş ve ‘Dünya’ alt boyutu yalnızca ‘Baba Disiplin’ alt boyutuyla ilişkili bulunmuştur. Geçmişte içinde büyüdükleri ailede öngörülemez yaşantılar deneyimleyen kişilerin, kendilerine dair öngörülemezlik inançlarının da yüksek olması beklendik bir bulgudur. Çünkü bu kişiler büyürken ebeveynlerinden



tutarsız bakım almakta, tutarsız disiplin uygulamalarına maruz kalmakta ve ev ortamları kaotik olmaktadır. Böylesine bir ortamda büyüyen kişiler, ne zaman hangi tür davranışta bulduklarında ceza alacaklarını veya sıcaklık göreceklerini bilemedikleri için tutarsız davranış örüntüleri geliştirebilir ve dolayısıyla kendilerine yönelik öngörülemezlik inançları da artabilir. Geçmişteki aile ortamının öngörülemez olmasının insanlara dair öngörülemezlik inançlarıyla ilişkili olması da beklendiktir. Çünkü aile fertleriyle kurulan ilişkiler, gelecek yaşamda başka insanlarla kurulacak olan ilişkilerin bir prototipi gibi düşünülebilir. Dolayısıyla aile fertlerinin öngörülemez veya tutarsız olduğuna dair inançlar, gelecek yaşamda ilişki kurulacak insanlara da genellenebilir. Bu görüşler Bağlanma Kuramına da paraleldir (Bowlby, 1969, 1973, 1980).

İnsanların öngörülemez olduğuna dair inançlar ve geçmiş aile yaşantısında ailece yenen yemeklerin bir düzeninin olmaması arasında ilişki saptanamaması, modern yaşam tarzıyla ilişkili gibi görünmektedir. Günümüzde aile fertlerinin her biri ev dışında uzun saatler geçirebilmektedir. Anne-baba çalışırken, çocuklar okulda öğrenim görmekte ve tüm aile fertlerinin bir araya gelip aynı masada yemek yeme sıklıkları oldukça azalabilmektedir. ‘Öğün’ alt boyutunun maddeleri ‘Hafta içlerinde her akşam (pazartesiden cumaya kadar), yemek hep aynı saatte yenirdi.’, ‘Ne zaman sofraya oturacağımızı tahmin etmek zordu.’, ‘Hafta içi (pazartesiden cumaya kadar) akşam yemeğinde masaya aynı kişiler oturur ve yemek yerdi.’, ‘Hafta içi, herkes sadece kendi akşam yemeğini hazırlarsa, bu daha kolay olurdu.’ ve ‘Evden kahvaltı etmeden çıkardık.’ şeklindedir. Maddelerde de görüldüğü üzere tüm ailenin istikrarlı olarak akşamları aynı masada toplanıp yemek yemesi öngörülebilir bir aile ortamının belirteci olarak değerlendirilmektedir. Fakat bu durum modern aile yapısı için geçerli olmayabilir. Zira bir arada kahvaltı edememek veya yemek yiyememek, aile fertleri için öngörülemez bir aile ortamının göstergesi olmaktan ziyade oldukça sıradan bir durum olarak değerlendiriliyor olabilir.

Dünyaya ilişkin öngörülemezlik inançlarının yalnızca geçmişte babanın disiplin uygulamalarındaki tutarsızlıklarla ilişkili olması ise şaşırtıcı bir bulgudur. Çünkü aile ortamındaki yaşantıların kişilerin ilerleyen yaşlarında dünyaya bakışlarını etkileyebileceği hem Bağlanma Kuramı hem de Yaşam Tarihi Kuramı kapsamında ileri

sürülmektedir. Babanın disiplin uygulamalarındaki öngörülemezliklerin dünyaya dair öngörülemezliklerle olan ilişkisi ise tarihsel olarak baba figürünün değişimi ve toplumumuzda baba figürünün yeri kapsamında açıklanabilir. Geçmişte daha çok disiplin sağlayıcı ve ailenin maddi ihtiyaçlarını karşılayıcı bir rolü olan babalar, günümüzde çocukların yaşamına daha çok katılım göstermekte ve anneyle ortak ebeveynlik yapmaktadır (Adamsons ve Johnson, 2013; Bianchi ve Milkie, 2010; Lamb, 2000). Ancak ülkemizdeki baba figürünün dış dünyayla iletişimi bir miktar daha fazladır. Dolayısıyla kişinin babasını dış dünyanın bir uzantısı olarak görme ihtimali daha yüksektir. Bu açıdan bakıldığında, babanın uyguladığı disiplinindeki öngörülemezlik ve tutarsızlıkların dünyaya ilişkin bir öngörülemezlik algısıyla pozitif yönde ilişkili olması tutarlıdır. ÖİÖ'nün geliştirilme çalışmasında, 'Dünya' alt boyutu aile öngörülemezliğinin 'Öğünler' ve 'Para' alt boyutlarıyla ilişkili bulunmamıştır (Ross, Short ve Garofano, 2016). Mevcut çalışmada da bu alt boyutlar arasında ilişki saptanmamıştır.

Öngörülemezlik inançları ve aile öngörülemezliği arasındaki ilişkiler toplu olarak değerlendirildiğinde, kendilerine, diğer insanlara ve dünyaya karşı öngörülemezlik inançları olan kişilerin geçmişlerindeki aile yaşantılarının da öngörülemez özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu alanyazınla tutarlıdır (Ross, Short ve Garofano, 2016). Bunun yanında, dünyaya ilişkin öngörülemezliklerin yalnızca babadan kaynaklı disiplin öngörülemezlikleriyle ilişkili olması ise yeni bir bulgudur. Bu durumun nedenlerinden biri, veri toplama sürecinin COVID-19 pandemisi esnasında gerçekleştirilmesi olabilir. Yani bu araştırmanın katılımcıları bir gün aniden pandemi durumuyla karşılaşmış, çoğunun hayatı oldukça radikal bir biçimde değişmiş, yüz yüze olan öğrenim hayatları çevrimiçi ortama taşınmış, akranlarından ayrılmış ve kurdukları yaşam düzenleri temelinden sarsılmıştır. Buradan hareketle katılımcıların aile yaşamlarında deneyimledikleri öngörülemezliklerin etkisinin önemini yitirdiği söylenebilir. Çünkü ailesinde öngörülemezlik yaşantıları deneyimlememiş olan kişiler bile dünyayı hatırı sayılır miktarda öngörülemez olarak algılamış olabilirler. Dolayısıyla öngörülemeyen bir aile ortamı dünyayı öngörülemez algılamayla ilişkili olabileceken, bahsedilen bu etkilerden dolayı aile öngörülemezliği ve öngörülemezlik inançları

arasındaki ilişki ortaya çıkmamış olabilir. Bir başka deyişle pandemi gerçeği dünyanın öngörülebilirliğine dair inançları güçlü bir şekilde sarsmış olabilir.

Diğer bir açıklama ise Bağlanma Kuramı temelinde yapılabilir. İnsanlar içinde doğup büyüdükleri aile ortamı için içsel çalışan modellere benzer yapılar geliştirip sonraki yaşamlarına bu yapıları genellemektedirler (Ross ve Hill, 2002). Ancak içsel çalışan modeller 2 türdür: Kişinin kendine ve diğer insanlara ilişkin içsel çalışan modeller (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Yani her iki tür içsel çalışan model de insan varlığı gerektirmektedir. Dolayısıyla dünyaya dair öngörülemezlikler ve aile öngörülemezliği arasında ilişki tespit edilememesi, bir yönüyle dünyaya dair öngörülemezlik inançlarının içsel çalışan modeller için gerekli insan varlığını barındırmamasından kaynaklanıyor olabilir. Bu durumda da kişinin kendine ve diğer insanlara yönelik öngörülemezlik inançları ve aile öngörülemezliği arasında ilişki saptanmış, ancak dünyayla ilgili öngörülemezlikler için aynı örüntü gözlenmemiş olabilir. Nitekim ilk iki alt boyut kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla ilişkilerini temel alırken, dünyayla ilgili öngörülemezlikler daha global bir inanca işaret etmektedir. Öngörülemezlik inançları ve aile öngörülemezliği arasındaki ilişkiler topluca değerlendirildiğinde, psikolojik belirtisellikle benzer olarak, en yüksek korelasyon katsayıları kişinin kendiyle ilgili öngörülemezlik inançlarında saptanmıştır. Bu bulgu, kişilerin yetişkinlikteki yaşamlarında aile geçmişlerinin ne denli önemli olduğuna vurgu yapmaktadır.

Yukarıdaki bulgular ışığında ÖİÖ'nün hem yapı hem de birleşen geçerliğini sağladığı söylenebilir. Ayrıca öngörülemezlik inançları, alanyazınla tutarlı bir biçimde aile öngörülemezliği ve psikolojik belirtisellikle ilişkili bulunmuştur. Bunun yanında aile öngörülemezliği tüm yönleriyle psikolojik belirtilerle pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir.

### **2.3.2. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Güvenirlik Bulgularının Değerlendirilmesi**

Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin iç tutarlılığını incelemek için Cronbach Alfa katsayısı; iki yarı test güvenirliliğini hesaplamak için ise Spearman-Brown katsayısı ve

iki yarı korelasyonu hesaplanmıştır. ‘İnsanlar’, ‘Kendi’, ‘Dünya’ alt boyutları ve tüm ölçek için Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .80, .78, .76 ve .87’dir. Bu değerler orijinal formun Cronbach Alfa değerleriyle oldukça yakındır (alt boyutlar için sırasıyla .89, .86 ve .87). Cronbach Alfa değerinin .60-80 arasında olması ölçeğin güvenilir olduğunu gösterirken, .80’in üzerinde olması güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Cortina, 1993). Bu ölçütlere göre ölçeğin Türkçe formunun güvenilir olduğu söylenebilir. Her ne kadar orijinal formun Cronbach Alfa değerleri daha yüksek olsa da Türkçe form için hesaplanan değerler de güvenilirliğe işaret etmektedir. ‘İnsanlar’ alt boyutu için Spearman-Brown katsayısı .77, ‘Kendi’ alt boyutu için .76, ‘Dünya’ alt boyutu için .82 ve tüm ölçek için ise .86 olarak hesaplanmıştır. İki yarı korelasyonları ise sırasıyla .62, .62, .69 ve .76’dır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini değerlendirmek için katılımcılara ilk uygulamadan iki hafta sonra tekrar ulaşılmış ve Öngörülemezlik İnançları Ölçeğini tamamlamaları istenmiştir. ‘İnsanlar’ alt boyutu için .80, ‘Kendi’ alt boyutu için .86, ‘Dünya’ alt boyutu için .78 ve tüm ölçek için .87 korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Tüm bu değerler göz önünde bulundurulduğunda, ölçeğin Türkiye örnekleminde kullanılmak için güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

### **2.3.3. Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinden Alınan Puanlarda Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Sosyoekonomik Düzey Kaynaklı Farklılıkların Değerlendirilmesi**

Alanyazın incelendiğinde öngörülemezlik inançlarında cinsiyet, sınıf düzeyi ve SED kaynaklı farklılıklara ilişkin bir çalışma bulunamamıştır. Öngörülemezlik inançlarının bu üç değişkenden etkilenip etkilenmediğini keşfetmek için çok yönlü varyans analizi yapılmıştır (MANOVA). Sınıf düzeyleri farklı olan ve anneleri çeşitli eğitim düzeylerine sahip olan katılımcıların, öngörülemezlik inançları açısından farklılaşmadığı; ancak kadınlar ve erkeklerin öngörülemezlik inançlarının farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılık ‘Dünya’ alt boyutu puanında ortaya çıkmış, ancak ‘Kendi’ ve ‘İnsanlar’ alt boyutları ile tüm ölçek puanında gözlenmemiştir. Cinsiyetler arasında böylesine bir farklılığın ortaya çıkması, beklendiği bir bulgu değildir. Çünkü öngörülemezlik inançları kişinin diğer insanlarla olan ilişkileri ve erken dönem çevresinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Ross, Short ve Garofano, 2016). Dolayısıyla cinsiyet fark etmeksizin, öngörülemez çevrelerde yaşayıp kişilerarası

ilişkilerde tutarsızlık deneyimleyen kişilerin daha yüksek öngörülemezlik inançları geliştirmesi ve öngörülebilir çevrelerde yaşayıp daha tutarlı kişilerarası ilişkiler deneyimleyenlerin ise daha düşük öngörülemezlik inançları geliştirmesi beklenmektedir. Cinsiyetler arasında gözlemlenen bu farklılığın, Türkiye örneğinde kadınların erkeklere kıyasla öngörülemeyen yaşantılardan geçme ihtimalinin daha yüksek olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Örneğin öngörülemeyen bir yaşantı olarak şiddete maruz kalma, kadınlarda daha fazla gözlenmektedir (Erol, 2013). Şiddete maruz kalma yaşantısı birçok öngörülemeyen yönü barındırmaktadır: Şiddeti uygulayanlar tanıdık kimseler olabileceği gibi tamamen yabancı insanlar da olabilmektedir. Maruz kalınan şiddet, ev içerisinde ortaya çıkabileceği gibi başka herhangi bir mekanda veya sokakta da ortaya çıkabilmektedir. Bu özellikleri taşıyan bir çevrede doğup büyümek, kadınların dış dünyaya ve hayata dair daha fazla öngörülemezlik inançları geliştirmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca kadın ve erkekler arasındaki biyolojik düzeydeki farklılıklar da bu durumda etki göstermiş olabilir. Örneğin kadın ve erkeklerin beyin faaliyetlerinde çeşitli farklılıklar olduğu birçok araştırmacı tarafından gösterilmiştir. Bunlardan biri erkeklerin çevredeki uyaranlardan yalnızca ilgili olduklarına dikkat etme eğiliminde olmaları ve kadınların ilgisiz de olsa birçok ayrıntıya dikkat edebilmeleridir (Yelkikalan, 2006). Buradan hareketle, öngörülemezliğe dair bir ipucu ortaya çıktığında, kadınların bu bilgiyi işleme olasılığı ve dolayısıyla öngörülemezlik inançlarının daha yüksek olması olası gözükmektedir. Bu durum, kadınlar ve erkeklerin kendilerine yönelik öngörülemezlik inançlarında herhangi bir farklılık ortaya çıkmaması ile de tutarlıdır. Çünkü bu durumda kendilerine dair bir içsel değerlendirme yapmaları gerekmektedir. Ancak dünyayla ilgili öngörülemezlikler söz konusu olduğunda etraftan ipuçları toplama durumu ortaya çıkmakta ve ilgisiz de olsa birçok ayrıntıya dikkat etmeleri yüzünden öngörülemezlik inançları yükselebilmektedir.

Katılımcıların sınıf düzeylerinin öngörülemezlik inançları açısından herhangi bir farklılık yaratmaması ise yine beklenmedik bir bulgudur. Çünkü mezuniyete doğru yaklaşıldıkça geleceğe dair öngörülemezliklerin ve dolayısıyla geleceğe dair kaygıların daha yoğun olması beklenmiştir. Hatta bu farklılığın en çok ‘Dünya’ alt boyutunda ortaya çıkacağı düşünülmüştür. Beklenenin aksine bulgular elde edilmesinin, COVID-

19 pandemisiyle ilişkili olabileceği akılda tutulmalıdır. Pandemi gerçeği, insanların öngörülebilirliğe dair beklentilerini derinden sarsmış ve böylelikle sınıf düzeyleri arasında aslında var olan öngörülemezlik inançları farklılıkları gözlenememiş olabilir.

### 3. BÖLÜM: ANA ÇALIŞMA

#### 3.1. YÖNTEM

##### 3.1.1. Örneklem

Ana çalışma kapsamında aile öngörülemezliğinin depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve kaygı belirtileriyle olan ilişkilerinde öngörülemezlik inançları, kontrol odağı, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünü incelemek için model testi yapılmıştır. Minimum örneklem büyüklüğü belirlenirken, Jackson'ın (2003) yönlendirmelerinden faydalanılmıştır. Buna göre, her bir ölçek alt boyutu, bir parametre olarak değerlendirilecek bu 38 alt boyutlu model için minimum örneklem büyüklüğü  $38 \times 20 = 760$  olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında 1117 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Ölçeklerin tamamını yanıtlanmayan 322 kişi, analizlerin dışında tutulmuş ve sonuç olarak araştırma örneklemini çeşitli üniversitelerde öğrenimlerine devam eden, 18-30 yaş aralığındaki (Ort. = 21.04, SS = 2.70) 654'ü kadın (% 82.3), 141'i erkek (% 17.7) toplam 795 genç yetiştikenden oluşmuştur. Katılımcılar Türkiye'deki 68 farklı üniversitenin, 27 farklı fakültesinin, 68 farklı bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların öğrenim gördükleri üniversite, fakülte ve bölüm bilgileri Tablo 5'te sunulmuştur.

Araştırmaya katılanlardan 11'i (% 1.4) anne kaybı, 30'si (% 3.8) baba kaybı yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu anne-babalarının birlikte olduğunu (N = 712, % 89.6), kardeşlerinin olduğunu (N = 723, % 90.6) ve ailelerinde fiziksel (N = 689, % 86.7) veya psikolojik (N = 669, % 84.2) herhangi bir rahatsızlık deneyimlemediklerini bildirmişlerdir. Romantik ilişkisi olan katılımcı sayısı (N = 280, % 35.2), romantik ilişkisi olmayan katılımcı sayısından (N = 515, % 64.8) azdır. Katılımcıların 375'i (% 47.2) anne-babalarıyla, 236'sı (% 29.7) yurttan, 60'ı (% 7.5) evde arkadaşlarıyla, 56'sı (% 7) evde tek başına yaşadığını ifade etmiş; 68'i (% 8.6) ise diğer seçeneğini işaretlemiştir. Katılımcıların diğer demografik özellikleri Tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 5.**

*Ana Çalışma Katılımcılarının Öğrenim Gördükleri Üniversite, Fakülte ve Bölümlere Göre Dağılımları*

<b>Üniversite</b>	<b>N &gt; 10</b>	<b>%</b>
Süleyman Demirel Üniversitesi	181	22.8
Hacettepe Üniversitesi	143	18
Başkent Üniversitesi	104	13.1
Manisa Celal Bayar Üniversitesi	70	8.8
Çankırı Karatekin Üniversitesi	62	7.8
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	36	4.5
Ankara Üniversitesi	22	2.8
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	11	1.4
Gümüşhane Üniversitesi	11	1.4
Kastamonu Üniversitesi	11	1.4
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	10	1.3
Diğer	134	16.7
<b>Fakülte</b>		
Fen-Edebiyat Fakültesi	336	42.3
Edebiyat Fakültesi	155	19.5
Sağlık Bilimleri Fakültesi	150	18.9
Eğitim Fakültesi	27	3.4
Diş Hekimliği Fakültesi	19	2.4
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	13	1.6
Diğer	95	11.9
<b>Bölüm</b>		
Psikoloji Bölümü	423	53.2
Çocuk Gelişimi Bölümü	73	9.2
Sosyal Hizmet Bölümü	68	8.6
Sosyoloji Bölümü	51	6.4
Felsefe Bölümü	23	2.9



Bölüm	N > 10	%
Diş Hekimliği Bölümü	19	2.4
Hemşirelik Bölümü	12	1.5
Diğer	126	15.8

### 3.1.2. Veri Toplama Araçları

#### 3.1.2.1. Demografik Bilgi Formu (DBF)

Formla ilgili bilgilere, ön çalışmanın veri toplama araçları kısmında yer verilmiştir.

#### 3.1.2.2. Öngörülemelik İnançları Ölçeği (ÖİÖ)

Ölçekle ilgili bilgilere, ön çalışmanın veri toplama araçları kısmında yer verilmiştir. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değerleri, kendi, insanlar, dünya alt boyutları ve tüm ölçek için sırasıyla .78, .79, .76 ve .86'dır.

#### 3.1.2.3. Geçmişe Dönük Aile Öngörülemelik Ölçeği (GDAÖÖ)

Ölçekle ilgili bilgilere, ön çalışmanın veri toplama araçları kısmında yer verilmiştir. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değerleri, öğünler, para, anne fiziksel-duygusal doyum, baba fiziksel-duygusal doyum, anne disiplin, baba disiplin alt boyutları ve tüm ölçek için sırasıyla .75, .71, .87, .89, .84, .82 ve .90'dır.

#### 3.1.2.4. Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)

Rotter'ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğinden (1966) hareketle, Dağ (2002) tarafından geliştirilen ölçek, 5'li Likert tipi (1: Hiç uygun değil, 5: Tamamen uygun) 47 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten 47-235 arasında puan alınmaktadır ve yüksek puanlar, dış kontrol odağı inancındaki artışa işaret etmektedir. Kişisel kontrol, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı adı verilen 5 alt

**Tablo 6.***Ana Çalışma Katılımcılarının Demografik Özellikleri*

<b>Değişken</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	758	95.3
Evli	30	3.8
Birlikte Yaşıyor	6	0.8
Boşanmış	1	0.1
Toplam	795	100
<b>Aylık Gelir (Türk Lirası)</b>		
1000 TL altı	54	6.8
1001-2500 TL	124	15.6
2501-4000 TL	220	27.7
4001-5500 TL	149	18.7
5501 TL ve üzeri	248	31.2
Toplam	795	100
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>		
Okuryazar Değil	28	3.5
Okuryazar	24	3
İlkokul	299	37.6
Ortaokul	105	13.2
Lise	195	24.5
Üniversite	126	15.8
Lisansüstü	18	2.3
Toplam	795	100
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>		
Okuryazar Değil	8	1
Okuryazar	15	1.9
İlkokul	172	21.6

<b>Değişken</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ortaokul	137	17.2
Lise	227	28.6
Üniversite	208	26.2
Lisansüstü	28	3.5
<b>Toplam</b>	<b>795</b>	<b>100</b>
<b>Sınıf</b>		
1. Sınıf	278	35
2. Sınıf	195	24.5
3. Sınıf	151	19
4. Sınıf	161	20.3
<b>Toplam</b>	<b>795</b>	<b>100</b>

boyuttan oluşmaktadır. Tüm ölçek ve alt ölçekler için elde edilen Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla .92, .87, .79, .76, .74 ve .61 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test katsayıları ise .88, .83, .81, .61, .89 ve .74'tür. Ölçek Türkiye örnekleminde kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Dağ, 2002). Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değerleri, kişisel kontrol, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik, adil olmayan dünya inancı alt boyutları ve tüm ölçek için sırasıyla .82, .75, .75, .61, .64 ve .86'dır. KOÖ Ek 9'da sunulmuştur.

### 3.1.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Freeston ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen ölçek, 27 maddeden oluşmaktadır. Cronbach Alfa katsayısı .91, test-tekrar test güvenilirliği .78 olarak saptanmıştır. Fransızca geliştirilen ölçeğin İngilizce formunun Cronbach Alfa katsayısı .94, test-tekrar test güvenilirliği .74 olarak hesaplanmıştır (Buhr ve Dugas, 2002). Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmış ve 26 madde ile 4 faktörlük (belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilememek rahatsız edicidir, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor) son haline ulaşılmıştır. Alt ölçekler ve tüm ölçek için Cronbach

Alfa değerleri sırasıyla .88, .79, .79, .79 ve .93 olarak saptanmıştır. Ölçek Türkiye örnekleminde kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değerleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilememek rahatsız edicidir, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt boyutları ve tüm ölçek için sırasıyla .87, .80, .79, .76 ve .93'tür. BTÖ Ek 10'da sunulmuştur.

### 3.1.2.6. Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (DDZÖ)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ölçek, 5'li Likert tipi 36 madde ve 6 alt ölçekten meydana gelmektedir: Farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlar. Yüksek puanlar, duygu düzenlemedeki zorluklara işaret etmektedir. Tüm ölçek için Cronbach Alfa katsayısı .93 olarak, alt ölçekler içinse .80-.89 olarak saptanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). 35 maddelik Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış ve tüm ölçek için Cronbach Alfa katsayısı .94 olarak, alt ölçekler içinse .75-.90 olarak bulunmuştur. Ölçek Türkiye örnekleminde kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değerleri, amaçlar, stratejiler, kabul etmeme, dürtü, açıklık, farkındalık alt boyutları ve tüm ölçek için sırasıyla .87, .88, .91, .87, .85, .78 ve .93'tür. DDZÖ Ek 11'de sunulmuştur.

### 3.1.2.7. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen ölçek, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 30 madde ve 5 alt boyuttan (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama) oluşmaktadır. 0-3 arasında puanlanan 4'lü Likert tipi (0: Hiç uygun değil, 3: Tamamen uygun) ölçeğin alt ölçekleri için Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .62-.80, .64-.73, .47-.72, .49-.68 ve .45-.47 arasında değişmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları bir araya gelip aktif başa çıkma tarzlarını oluşturmakta ve çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım bir araya gelip pasif başa çıkma tarzlarını oluşturmaktadır. Ölçek

Türkiye örnekleminde kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değerleri, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama alt boyutları ve tüm ölçek için sırasıyla .87, .57, .62, .62, .42 ve .65'tir. Aktif başa çıkma tarzları için .82, pasif başa çıkma tarzları için ise .76'dır. SBTÖ Ek 12'de sunulmuştur.

### 3.1.2.8. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri depresif belirti yoğunluğunu değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur (Beck ve ark., 1979). Kişiler kendilerini son bir haftaya göre değerlendirmektedir. Envanter, 0-3 arası puanlanan 21 maddeden oluşmaktadır. Türkçeye uyarlaması Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Psikiyatrik örnekleme MMPI'nin depresyon alt ölçeği ile yaptığı karşılaştırmada .50, öğrencilerden oluşan örnekleme ise .63 yapı geçerliliği elde etmiştir. Envanterin Türkiye örnekleminde kullanımının uygun olduğu sonucuna varılmıştır (yarıya bölme güvenilirliği = .74). Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değeri .92'dir. BDE Ek 13'te sunulmuştur.

### 3.1.2.9. Obsesif-Kompulsif Envanteri Gözden Geçirilmiş Form (OKE)

OKB belirtilerinden duyulan rahatsızlığı ölçmek için geliştirilen ölçek, 5'li Likert tipi (0: Hiç, 4: Aşırı derecede) 18 maddeden meydana gelmektedir (Foa ve ark., 2002). Temizlik, kontrol, obsesyonlar, nötrleştirme, biriktirme ve düzenleme olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe formunun alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .84, .64, .80, .64, .73 ve .77'dir (Yorulmaz ve ark., 2015). Ölçek Türkiye örnekleminde kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa değerleri, temizlik, kontrol, obsesyonlar, nötrleştirme, biriktirme, düzenleme alt boyutları ve tüm ölçek için sırasıyla .68, .75, .82, .62, .67, .77 ve .88'dir. OKE Ek 14'te sunulmuştur.

### 3.1.2.10. Sürekli Kaygı Envanteri (SKE)

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Durumluk ve sürekli kaygıyı ölçmek üzere, 4'lü Likert tipi (1: Hiç, 4: Tamamıyla) 20'şer maddeden oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayısı Durumluk Kaygı için .83-.87, Sürekli Kaygı için .94-.96 arasındadır. Bu çalışmada yalnızca Sürekli Kaygı alt boyutu kullanılmıştır. Ölçek Türkiye örnekleminde kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında sürekli kaygı alt boyutu için elde edilen Cronbach Alfa değeri .89'dur. SKE Ek 15'te sunulmuştur.

### 3.1.3. İşlem

Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alındıktan ve ön çalışma tamamlandıktan sonra, model testi için veri toplama sürecine geçilmiştir. Demografik Bilgi Formu, Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği, Öngörülemezlik İnançları Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Obsesif-Kompulsif Envanteri ve Sürekli Kaygı Envanterinden oluşan ölçek setleri surveymonkey.com adlı çevrimiçi veri toplama sitesine yüklenmiş ve araştırmanın bağlantısı Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenimlerine devam eden öğrencilere ulaştırılmıştır. Araştırma örneklemini, kolay ulaşılabilir örneklem yoluyla oluşturulmuştur. Araştırmanın web bağlantısı, çeşitli üniversitelerde görev yapan öğretim üyelerine iletilmiş ve ders verdikleri öğrencilere ulaştırmaları talep edilmiştir. Araştırma bağlantısına erişim sağlandığında, öncelikle araştırma hakkındaki bilgilerin katılımcılara iletiildiği ve gönüllü olarak katılmak isteyenlerin onamlarının alındığı Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek 16) sayfasıyla karşılaşılmaktadır. Bu basamakta onayları alınan katılımcılar, daha sonra ölçekleri tamamlayacakları sayfaya devam etmektedirler. Veri toplama süreci 04.10.2021-03.12.2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

### 3.1.4. Verilerin Analizi

Araştırmadaki değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Daha sonra hipotez edilen ölçüm modeli test edilmiştir. Bu ölçüm modelinin kabul edilebilir uyum indekslerine ulaşamaması üzerine, alternatif bir modelle yol analizi yapılmasına karar verilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının, öngörülemezlik inançları, aile öngörülemezliği, kontrol odağı ile depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler, sürekli kaygı belirtileri arasındaki ilişkilerde aracı etkilerinin olup olmadığını değerlendirmek için aracı değişken analizi yapılmıştır. Analizler için SPSS 22 ve R Studio programları kullanılmıştır.

## 3.2. BULGULAR

### 3.2.1. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmaya konu edilen aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları, kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları, stresle başa çıkma tarzları, depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi bulguları Tablo 7’de sunulmuştur.

Aile öngörülemezliğinin alt boyutları ve toplam puanı, kendi içlerinde pozitif yönde anlamlı korelasyonlar göstermiştir ( $r = .21-.73$ ,  $p < .01$ ). Ayrıca, öngörülemezlik inançları alt boyutları ve toplam puanıyla da pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir ( $r = .11-.37$ ,  $p < .01$ ). Ancak, Öğünler alt boyutu ile İnsanlar ve Dünya alt boyutu arasında; Para, Anne Doyum, Baba Doyum alt boyutları ile Dünya alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Aile öngörülemezliği alt boyutları ve toplam puanı ile kontrol odağı alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif ( $r = .09-.21$ ,  $p < .01$ ;  $r = .07-.09$ ,  $p < .05$ ) ve negatif yönde ( $r = -.09--.15$ ,  $p < .01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Fakat, Kişisel Kontrol alt boyutu hiçbir aile öngörülemezliği puanıyla; Şansa İnanma alt boyutu Öğün, Anne Doyum ve Baba Doyum puanıyla; Çabalamanın

**Tablo 7.***Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	-																
2	.28**	-															
3	.31**	.21**	-														
4	.27**	.24**	.43**	-													
5	.33**	.24**	.42**	.22**	-												
6	.26**	.24**	.21**	.39**	.45**	-											
7	.60**	.47**	.72**	.73**	.66**	.64**	-										
8	.21**	.18**	.23**	.25**	.30**	.27**	.37**	-									
9	.06	.11**	.13**	.16**	.23**	.20**	.23**	.47**	-								
10	.06	.01	.05	.02	.17**	.13**	.11**	.45**	.47**	-							
11	.15**	.13**	.18**	.19**	.30**	.25**	.31**	.83**	.80**	.77**	-						
12	.04	.05	.06	.06	-.01	.00	.06	.17**	.01	.04	.09**	-					
13	.03	.09*	.00	.03	.09**	.12**	.08*	.30**	.21**	.21**	.31**	.32**	-				
14	.11**	.12**	.06	.06	.20**	.21**	.18**	.32**	.37**	.27**	.40**	.15**	.47**	-			



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
15	-.06	-.05	-	-	-.03	.03	-	.03	.11**	.11**	.10**	-.01	.19**	.30**	-		
			.15**	.09**			.10**										
16	.05	.14**	.08*	.07*	.19**	.16**	.16**	.19**	.25**	.14**	.24**	.04	.40**	.53**	.18**	-	
17	.07	.12**	.05	.06	.13**	.15**	.13**	.34**	.26**	.22**	.35**	.67**	.77**	.71**	.34**	.56**	-
18	.13**	.06	.07	.13**	.20**	.25**	.21**	.41**	.35**	.27**	.44**	.03	.29**	.22**	.11**	.16**	.24**
19	.19**	.17**	.18**	.12**	.26**	.25**	.29**	.52**	.37**	.29**	.50**	.18**	.33**	.38**	.02	.24**	.38**
20	.19**	.19**	.13**	.07*	.28**	.19**	.25**	.38**	.27**	.21**	.36**	.09**	.22**	.34**	.06	.27**	.30**
21	.18**	.19**	.09**	.10**	.27**	.26**	.26**	.44**	.33**	.19**	.41**	.13**	.30**	.31**	.08*	.25**	.33**
22	.19**	.16**	.16**	.08*	.26**	.21**	.25**	.47**	.28**	.22**	.41**	.17**	.22**	.26**	.04	.18**	.29**
23	.12**	.06	.21**	.11**	.14**	.07*	.19**	.27**	.07*	.05	.17**	.22**	.04	.15**	-.08*	.11**	.19**
24	.24**	.21**	.19**	.14**	.34**	.30**	.34**	.60**	.41**	.30**	.56**	.18**	.35**	.41**	.06	.30**	.41**
25	.04	.05	.04	.03	.21**	.22**	.14**	.34**	.35**	.31**	.41**	.02	.26**	.21**	.08*	.17**	.21**
26	.15**	.20**	.11**	.07*	.25**	.25**	.24**	.40**	.39**	.23**	.43**	.07	.25**	.35**	.05	.28**	.30**
27	-.00	.01	-.01	-.03	.11**	.14**	.04	.20**	.26**	.20**	.28**	.06	.22**	.20**	.04	.21**	.22**
28	.05	.08*	-.01	.01	.20**	.22**	.12**	.29**	.33**	.26**	.37**	.04	.23**	.23**	.13**	.17**	.23**
29	.07*	.11**	.05	.03	.23**	.25**	.17**	.37**	.39**	.30**	.44**	.05	.28**	.29**	.08*	.24**	.28**
30	-	-.05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.06	-	-.29**
	.11**		.13**	.11**	.16**	.15**	.19**	.38**	.17**	.12**	.29**	.31**	.19**	.18**		.10**	
31	.17**	.16**	.07*	.08*	.28**	.23**	.23**	.41**	.33**	.24**	.41**	.05	.28**	.33**	.10**	.20**	.29**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>32</b>	.11**	.10**	-.00	-.01	.14**	.14**	.10**	.21**	.15**	.05	.18**	.19**	.24**	.34**	.32**	.27**	.39**
<b>33</b>	-.04	.01	-.07	-.07	-.08*	-	-	-	-	-	-	-	-	-.05	.14**	-.04	-.17**
<b>34</b>	-.09*	-.15**	-	-	-	-	-	-	-	-.07	-	-	-	-	-	-	-.26**
<b>35</b>	-	-.07*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.06	-	-.32**
<b>36</b>	.11**		.16**	.14**	.16**	.16**	.21**	.41**	.23**	.14**	.34**	.32**	.21**	.22**		.13**	
<b>37</b>	.18**	.16**	.05	.05	.27**	.23**	.21**	.39**	.30**	.19**	.38**	.13**	.31**	.40**	.23**	.27**	.39**
<b>38</b>	.23**	.22**	.19**	.19**	.26**	.21**	.32**	.60**	.41**	.28**	.55**	.15**	.26**	.37**	.02	.21**	.33**
<b>39</b>	.04	.12**	-.04	-.04	.07	.04	.02	.03	.21**	.02	.11**	-	.03	.18**	.10**	.15**	.05
<b>40</b>	.01	.06	-.06	-	.04	.05	-.02	.05	.22**	.10**	.15**	-	.06	.15**	.08*	.11**	.06
<b>41</b>	.18**	.19**	.05	.09**	.25**	.26**	.24**	.44**	.41**	.25**	.46**	.05	.25**	.29**	.13**	.19**	.26**
<b>42</b>	.10**	.20**	.03	.03	.14**	.13**	.13**	.07*	.17**	.01	.11**	-.06	.14**	.21**	.05	.26**	.15**
<b>43</b>	.02	.11**	-.02	-.07	.08*	.09*	.03	.14**	.16**	.05	.15**	-.03	.17**	.18**	.14**	.22**	.17**
<b>44</b>	.05	.09**	-.03	-.02	.07*	.09*	.05	-.00	.18**	.02	.08*	-	.06	.11**	.17**	.15**	.04
<b>45</b>	.09**	.18**	-.02	-.02	.15**	.15**	.10**	.17**	.32**	.11**	.25**	-	.17**	.26**	.16**	.25**	.17**

															.10**		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>45</b>	.17**	.22**	.16**	.18**	.32**	.29**	.32**	.64**	.46**	.35**	.62**	.22**	.36**	.37**	.06	.23**	.41**

*Not.* 1: Öğünler, 2: Para, 3: Anne Doyum, 4: Baba Doyum, 5: Anne Disiplin, 6: Baba Disiplin, 7: GDAÖÖ Toplam, 8: Kendi, 9: İnsanlar, 10: Dünya, 11: ÖİÖ Toplam, 12: Kişisel Kontrol, 13: Şansa İnanma, 14: Çabalamanın Anlamsızlığı, 15: Kadercilik, 16: Adil Olmayan Dünya İnanıcı, 17: KOÖ Toplam, 18: Amaçlar, 19: Stratejiler, 20: Kabul Etmeme, 21: Dürtü, 22: Açıklık, 23: Farkındalık, 24: DDZÖ Toplam, 25: Stres, 26: Olumsuz Benlik, 27: Rahatsızlık, 28: Eyleme Geçememe, 29: BTÖ Toplam, 30: Kendine Güven, 31: Çaresizlik, 32: Boyun Eğme, 33: İyimserlik, 34: Sosyal Destek, 35: Aktif Başa Çıkma, 36: Pasif Başa Çıkma, 37: BDE Toplam, 38: Temizlik, 39: Kontrol, 40: Obsesyonlar, 41: Nötrleştirme, 42: Biriktirme, 43: Düzenleme, 44: OKE Toplam, 45: SKE Toplam, \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

**Tablo 7. (devam)***Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
18	-											
19	.58**	-										
20	.34**	.59**	-									
21	.47**	.60**	.52**	-								
22	.29**	.47**	.39**	.41**	-							
23	.00	.22**	.18**	.13**	.47**	-						
24	.66**	.87**	.77**	.77**	.66**	.36**	-					
25	.45**	.43**	.29**	.33**	.26**	-.01	.45**	-				
26	.38**	.50**	.46**	.41**	.33**	.12**	.55**	.71**	-			
27	.32**	.35**	.25**	.32**	.17**	.02	.37**	.74**	.63**	-		
28	.43**	.36**	.23**	.30**	.23**	-.01	.39**	.71**	.61**	.60**	-	
29	.46**	.49**	.37**	.40**	.29**	.04	.52**	.93**	.87**	.83**	.81**	-
30	-.35**	-.52**	-.30**	-.33**	-.40**	-.41**	-.53**	-.19**	-.26**	-.17**	-.21**	-.24**
31	.43**	.55**	.50**	.43**	.35**	.06	.59**	.48**	.48**	.37**	.44**	.52**

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
32	.17**	.32**	.34**	.28**	.20**	.12**	.36**	.11**	.28**	.13**	.16**	.20**
33	-.26**	-.42**	-.16**	-.29**	-.23**	-.25**	-.38**	-.23**	-.21**	-.22**	-.16**	-.24**
34	-.15**	-.31**	-.27**	-.24**	-.14**	-.13**	-.31**	-.13**	-.27**	-.13**	-.16**	-.20**
35	-.36**	-.57**	-.33**	-.38**	-.38**	-.38**	-.56**	-.24**	-.32**	-.23**	-.24**	-.30**
36	.38**	.54**	.52**	.44**	.34**	.10**	.59**	.39**	.47**	.32**	.39**	.46**
37	.34**	.54**	.42**	.39**	.41**	.24**	.57**	.36**	.44**	.27**	.30**	.41**
38	.06	.13**	.13**	.16**	.07*	-.04	.14**	.16**	.26**	.20**	.17**	.23**
39	.13**	.16**	.16**	.15**	.14**	-.08*	.17**	.27**	.30**	.29**	.26**	.32**
40	.38**	.50**	.37**	.41**	.38**	.09*	.53**	.43**	.42**	.32**	.38**	.46**
41	.04	.17**	.22**	.20**	.18**	.01	.21**	.15**	.27**	.16**	.17**	.22**
42	.11**	.19**	.20**	.18**	.21**	.01	.23**	.16**	.24**	.17**	.16**	.21**
43	.06	.08*	.07	.14**	.05	-.12**	.08*	.24**	.23**	.25**	.22**	.27**
44	.19**	.29**	.27**	.29**	.24**	-.03	.32**	.33**	.40**	.33**	.32**	.40**
45	.51**	.68**	.49**	.51**	.50**	.23**	.72**	.50**	.52**	.39**	.44**	.55**

*Not.* 18: Amaçlar, 19: Stratejiler, 20: Kabul Etmeme, 21: Dürtü, 22: Açıklık, 23: Farkındalık, 24: DDZÖ Toplam, 25: Stres, 26: Olumsuz Benlik, 27: Rahatsızlık, 28: Eyleme Geçememe, 29: BTÖ Toplam, 30: Kendine Güven, 31: Çaresizlik, 32: Boyun Eğme, 33: İyimserlik, 34: Sosyal Destek, 35: Aktif Başa Çıkma, 36: Pasif Başa Çıkma, 37: BDE Toplam, 38: Temizlik, 39: Kontrol, 40: Obsesyonlar, 41: Nötrleştirme, 42: Biriktirme, 43: Düzenleme, 44: OKE Toplam, 45: SKE Toplam, \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

**Tablo 7. (devam)***Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
30	-															
31	-.30**	-														
32	-.15**	.41**	-													
33	.66**	-.18**	.06	-												
34	.23**	-.22**	-.28**	-.03	-											
35	.93**	-.32**	-.15**	.78**	.43**	-										
36	-.28**	.89**	.77**	-.09**	-.29**	-.30**	-									
37	-.38**	.48**	.24**	-.27**	-.29**	-.42**	.45**	-								
38	.05	.20**	.12**	.08*	-.17**	.01	.20**	.21**	-							
39	.01	.25**	.12**	.00	-.09*	-.02	.23**	.15**	.46**	-						
40	-.27**	.51**	.20**	-.20**	-.22**	-.31**	.46**	.55**	.38**	.41**	-					
41	-.02	.21**	.24**	.06	-.24**	-.06	.27**	.21**	.46**	.47**	.36**	-				
42	-.04	.25**	.23**	.06	-.18**	-.06	.29**	.20**	.38**	.46**	.34**	.45**	-			
43	.12**	.17**	.11**	.08*	-.09*	.08*	.17**	.15**	.52**	.52**	.36**	.47**	.40**	-		

	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
44	-.04	.37**	.23**	.01	-.23**	-.09*	.37**	.34**	.73**	.77**	.67**	.72**	.68**	.76**	-	
45	-.53**	.63**	.26**	-.43**	-.27**	-.57**	.56**	.69**	.18**	.26**	.67**	.20**	.24**	.16**	.41**	-

*Not.* 30: Kendine Güven, 31: Çaresizlik, 32: Boyun Eğme, 33: İyimserlik, 34: Sosyal Destek, 35: Aktif Başa Çıkma, 36: Pasif Başa Çıkma, 37: BDE Toplam, 38: Temizlik, 39: Kontrol, 40: Obsesyonlar, 41: Nötrleştirme, 42: Biriktirme, 43: Düzenleme, 44: OKE Toplam, 45: SKE Toplam, \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Anlamsızlığı alt boyutu Anne Doyum ve Baba Doyum puanıyla; Kadercilik alt boyutu Öğünler, Para, Anne Disiplin ve Baba Disiplin puanıyla; Adil Olmayan Dünya İnancı alt boyutu Öğünler puanıyla; kontrol odağı toplam puanı Öğünler, Anne Doyum ve Baba Doyum puanıyla ilişkili bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Aile öngörülemezliği alt boyutları ve toplam puanı ile duygu düzenleme zorlukları alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $r = .09-.34, p < .01; r = .07-.08, p < .05$ ). Bununla birlikte, Amaçlar alt boyutu ile Para ve Anne Doyum puanları, Farkındalık alt boyutu ile Para puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Aile öngörülemezliği alt boyutları ve toplam puanı ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $r = .11-.25, p < .01; r = .07-.08, p < .05$ ). Öte yandan, Stres alt boyutu Öğünler, Para, Anne Doyum ve Baba Doyum puanlarıyla; Rahatsızlık alt boyutu Öğünler, Para, Anne Doyum, Baba Doyum ve aile öngörülemezliği toplam puanlarıyla; Eyleme Geçememe alt boyutu Öğünler, Anne Doyum ve Baba Doyum puanlarıyla; belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanı Anne Doyum ve Baba Doyum puanlarıyla anlamlı ilişkiler göstermemiştir ( $p > .05$ ). Aile öngörülemezliği alt boyutları ve toplam puanı ile stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ( $r = .10-.28, p < .01; r = .07-.08, p < .05$ ) ve negatif yönde ( $r = -.09--.21, p < .01; r = -.07--.09, p < .05$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak, Kendine Güven alt boyutu ile Para puanları; Boyun Eğme alt boyutu ile Anne Doyum ve Baba Doyum puanları; İyimserlik alt boyutu ile Öğünler, Para, Anne Doyum ve Baba Doyum puanları; pasif başa çıkma toplam puanları ile Anne Doyum ve Baba Doyum puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Aile öngörülemezliği alt boyutları ve toplam puanı ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .19-.32, p < .01$ ). Aile öngörülemezliği alt boyutları ve toplam puanı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında pozitif ( $r = .09-.26, p < .01; r = .07-.09, p < .05$ ) ve negatif yönde ( $r = -.10, p < .01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Fakat, Temizlik alt boyutu Öğünler, Anne Doyum, Baba Doyum, Anne Disiplin, Baba Disiplin ve aile öngörülemezliği toplam puanıyla; Kontrol alt boyutu Öğünler, Para, Anne Doyum, Anne Disiplin, Baba Disiplin ve aile öngörülemezliği toplam puanıyla; Obsesyonlar alt boyutu Anne Doyum puanıyla; Nötrleştirme alt boyutu ve obsesif-kompulsif belirtiler toplam puanı Anne Doyum ve Baba Doyum puanıyla; Biriktirme ve Düzenleme alt boyutları Öğünler, Anne Doyum, Baba Doyum



ve aile öngörülemezliği toplam puanıyla ilişkili bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Aile öngörülemezliği alt boyutları ve toplam puanı ile sürekli kaygı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .16-.32, p < .01$ ).

Öngörülemezlik inançları alt boyutları ve toplam puanı, kendi içlerinde pozitif yönde anlamlı korelasyonlar göstermiştir ( $r = .45-.83, p < .01$ ). Ayrıca, kontrol odağı alt boyutları ve toplam puanıyla da pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir ( $r = .09-.40, p < .01$ ). Ancak, Kişisel Kontrol alt boyutu ile İnsanlar ve Dünya alt boyutu arasında; Kadercilik alt boyutu ile Kendi alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Öngörülemezlik inançları alt boyutları ve toplam puanı ile duygu düzenleme zorlukları alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $r = .17-.60, p < .01; r = .07, p < .05$ ). Fakat, Farkındalık alt boyutu ile Dünya puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Öngörülemezlik inançları alt boyutları ve toplam puanı ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $r = .20-.44, p < .01$ ). Öngörülemezlik inançları alt boyutları ve toplam puanı ile stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ( $r = .15-.41, p < .01$ ) ve negatif yönde ( $r = -.10--.41, p < .01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, Boyun Eğme ve Sosyal Destek alt boyutları ile Dünya puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Öngörülemezlik inançları alt boyutları ve toplam puanı ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .28-.60, p < .01$ ). Öngörülemezlik inançları alt boyutları ve toplam puanı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .11-.46, p < .01; r = .07-.08, p < .05$ ). Öte yandan, Kendi alt boyutu Temizlik, Kontrol ve Düzenleme puanıyla; Dünya alt boyutu Temizlik, Nötrleştirme, Biriktirme ve Düzenleme puanıyla ilişkili bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Öngörülemezlik inançları alt boyutları ve toplam puanı ile sürekli kaygı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .35-.64, p < .01$ ).

Kontrol odağı alt boyutları ve toplam puanı, kendi içlerinde pozitif yönde anlamlı korelasyonlar göstermiştir ( $r = .15-.77, p < .01$ ). Ancak, Kişisel Kontrol alt boyutu ile Kadercilik ve Adil Olmayan Dünya İnancı alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Kontrol odağı alt boyutları ve toplam puanı ile duygu

düzenleme zorlukları alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif ( $r = .09-.41, p < .01$ ;  $r = .08, p < .05$ ) ve negatif ( $r = -.08, p < .05$ ) yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Fakat, Kişisel Kontrol alt boyutu ile Amaçlar puanları; Şansa İnanma alt boyutu ile Farkındalık puanları; Kadercilik alt boyutu ile Stratejiler, Kabul Etmeme, Açıklık puanları ve duygu düzenleme zorlukları toplam puanı arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Kontrol odağı alt boyutları ve toplam puanı ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $r = .13-.30, p < .01$ ;  $r = .08, p < .05$ ). Bununla birlikte, Kişisel Kontrol alt boyutu hiçbir belirsizliğe tahammülsüzlük puanıyla; Kadercilik alt boyutu Olumsuz Benlik ve Rahatsızlık puanıyla ilişkili bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Kontrol odağı alt boyutları ve toplam puanı ile stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ( $r = .10-.40, p < .01$ ) ve negatif yönde ( $r = -.10--.32, p < .01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, Kendine Güven alt boyutu ile Kadercilik; Çaresizlik alt boyutu ile Kişisel Kontrol; İyimserlik alt boyutu ile Çabalamanın Anlamsızlığı ve Adil Olmayan Dünya İnanıcı; aktif başa çıkma toplam puanı ile Kadercilik puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Kontrol odağı alt boyutları ve toplam puanı ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .15-.37, p < .01$ ). Ancak Şansa İnanma alt boyutu ile depresyon puanları arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır ( $p > .05$ ). Kontrol odağı alt boyutları ve toplam puanı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında pozitif ( $r = .10-.29, p < .01$ ;  $r = .08, p < .05$ ) ve negatif yönde ( $r = -.10--.14, p < .01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak, Kişisel Kontrol alt boyutu Obsesyonlar, Nötrleştirme ve Biriktirme puanıyla; Şansa İnanma alt boyutu Temizlik, Kontrol ve Düzenleme puanıyla; Kadercilik alt boyutu Nötrleştirme puanıyla; kontrol odağı toplam puanı Temizlik, Kontrol ve Düzenleme puanıyla ilişkili bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Kontrol odağı alt boyutları ve toplam puanı ile sürekli kaygı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .22-.41, p < .01$ ). Fakat, Kadercilik alt boyutu ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Duygu düzenleme zorlukları alt boyutları ve toplam puanı, kendi içlerinde pozitif yönde anlamlı korelasyonlar göstermiştir ( $r = .13-.87, p < .01$ ). Ancak, Amaçlar alt boyutu ile Farkındalık alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Duygu düzenleme zorlukları alt boyutları ve toplam puanı ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt

boyutları ve toplam puanı arasında pozitif ( $r = .12-.55, p < .01$ ) yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Fakat, Farkındalık alt boyutu ile Stres, Rahatsızlık, Eyleme Geçememe ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanı arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Duygu düzenleme zorlukları alt boyutları ve toplam puanı ile stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ( $r = .10-.59, p < .01$ ) ve negatif yönde ( $r = -.13--.57, p < .01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, Farkındalık alt boyutu ile Çaresizlik puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Duygu düzenleme zorlukları alt boyutları ve toplam puanı ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .24-.57, p < .01$ ). Duygu düzenleme zorlukları alt boyutları ve toplam puanı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında pozitif ( $r = .11-.53, p < .01$ ;  $r = .07-.09, p < .05$ ) ve negatif yönde ( $r = -.12, p < .01$ ;  $r = -.08, p < .05$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, Amaçlar alt boyutu Temizlik, Nötrleştirme ve Düzenleme puanıyla; Kabul Etmeme ve Açıklık alt boyutları Düzenleme puanıyla; Farkındalık alt boyutu Temizlik, Nötrleştirme, Biriktirme ve obsesif-kompulsif belirtiler toplam puanıyla ilişkili bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Duygu düzenleme zorlukları alt boyutları ve toplam puanı ile sürekli kaygı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .23-.72, p < .01$ ).

Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve toplam puanı, kendi içlerinde pozitif yönde anlamlı korelasyonlar göstermiştir ( $r = .60-.93, p < .01$ ). Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve toplam puanı ile stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ( $r = .11-.52, p < .01$ ) ve negatif yönde ( $r = -.13--.30, p < .01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve toplam puanı ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .27-.44, p < .01$ ). Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve toplam puanı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .15-.46, p < .01$ ). Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve toplam puanı ile sürekli kaygı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .39-.55, p < .01$ ).

Stresle başa çıkma tarzları, kendi içlerinde pozitif ( $r = .23-.93, p < .01$ ) ve negatif yönde ( $r = -.09--.32, p < .01$ ) anlamlı korelasyonlar göstermiştir. Ancak, İyimserlik alt boyutu ile Boyun Eğme ve Sosyal Destek alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır

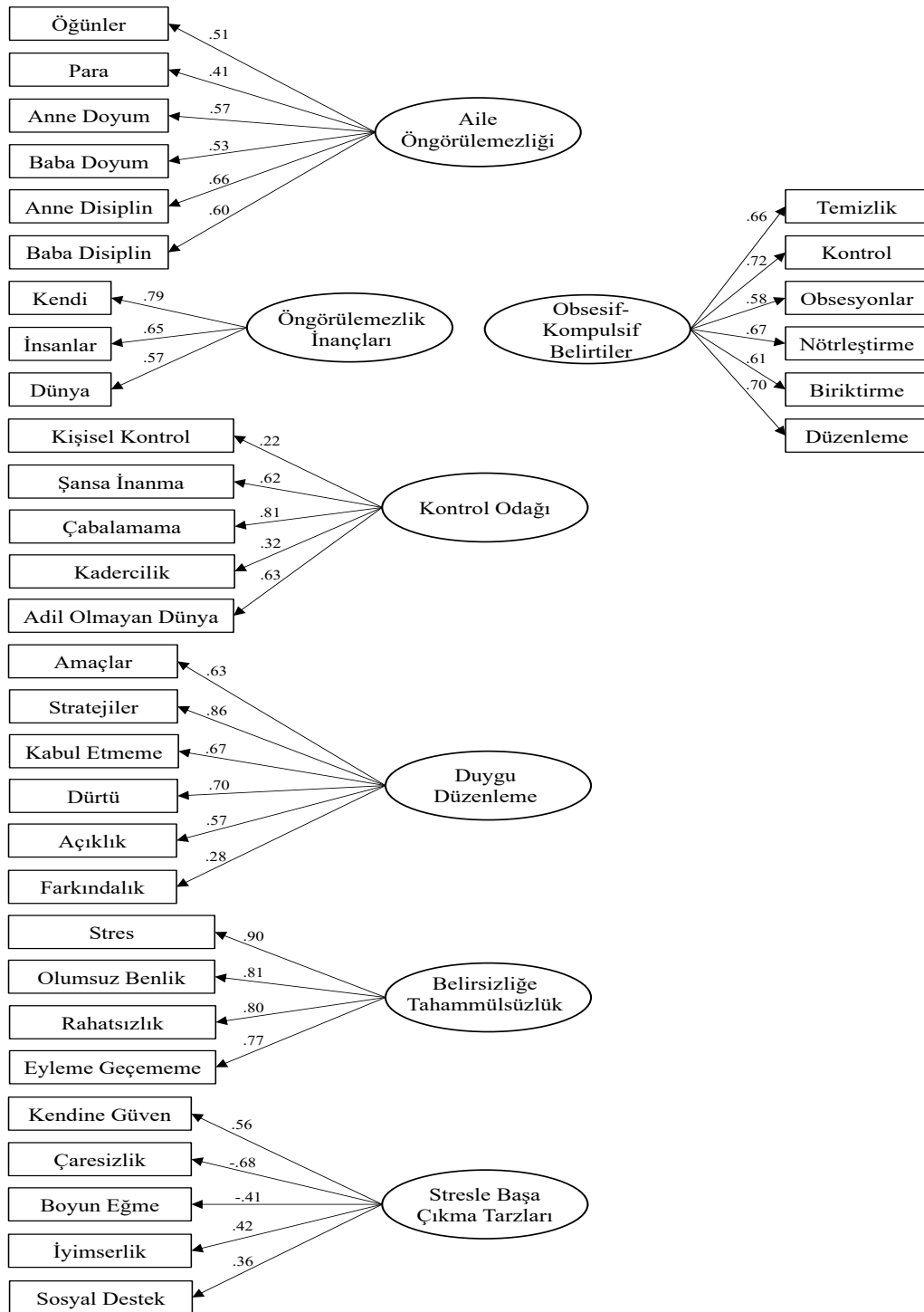
( $p > .05$ ). Stresle başa çıkma tarzları ile depresif belirtiler arasında pozitif ( $r = .24-.48, p < .01$ ) ve negatif ( $r = .27-.42, p < .01$ ) yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ve toplam puanı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında pozitif ( $r = .11-.51, p < .01; r = .08-.09, p < .05$ ) ve negatif ( $r = -.17--.31, p < .01; r = -.09, p < .05$ ) yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Fakat, Kendine Güven alt boyutu ile Temizlik, Kontrol, Nötrleştirme, Biriktirme ve obsesif-kompulsif belirtiler toplam puanı; İyimserlik alt boyutu ile Kontrol, Nötrleştirme, Biriktirme, obsesif-kompulsif belirtiler toplam puanı; aktif başa çıkma tarzları toplam puanı ile Temizlik, Kontrol, Nötrleştirme ve Biriktirme puanları arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır ( $p > .05$ ). Stresle başa çıkma tarzları ile sürekli kaygı belirtileri arasında pozitif ( $r = .26-.63, p < .01$ ) ve negatif ( $r = -.27--.57, p < .01$ ) yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Depresif belirtiler toplam puanı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .15-.55, p < .01$ ). Ayrıca, sürekli kaygı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .69, p < .01$ ).

Obsesif-kompulsif belirtiler alt boyutları ve toplam puanı, kendi içlerinde pozitif yönde anlamlı korelasyonlar göstermiştir ( $r = .34-.77, p < .01$ ). Ayrıca, sürekli kaygı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r = .18-.67, p < .01$ ).

### 3.2.2. Ölçüm Modeli ve Yol Analizi Modelinin Test Edilmesi

Korelasyon analizleri tamamlandıktan sonra, hipoteze edilen yapısal eşitlik modeline ilişkin ölçüm modeli test edilmiştir. Aile öngörülemeziği, öngörülemeziplik inançları, kontrol odağı, duygu düzenleme zorlukları, belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma tarzları ve obsesif-kompulsif belirtiler gizli (latent) değişken olarak ele alınmış ve GDAÖÖ, ÖiÖ, KOÖ, DDZÖ, BTÖ, SBTÖ ve OKE'nin alt boyutları gözlenen değişkenler olarak değerlendirilmiştir. Uyumluluk endekslerinden  $\chi^2/df$ , CFI, RMSEA ve SRMR kullanılmıştır. Test edilen ölçüm modeli Şekil 3'te sunulmuştur. Analizler sonucu elde edilen endekslerden RMSEA kabul edilebilir uyum gösterirken, diğer endeksler iyi veya kabul edilebilir uyum göstermemiştir:  $\chi^2/df = 5.396$ , CFI = .750, RMSEA = .074 (% 90 Güven Aralığı: .072-.077) ve SRMR = .083. R Studio programı



Şekil 3. Hipotize edilen ölçüm modeli.

Not. Tüm  $\beta$  katsayıları  $p < .000$  düzeyinde anlamlıdır.

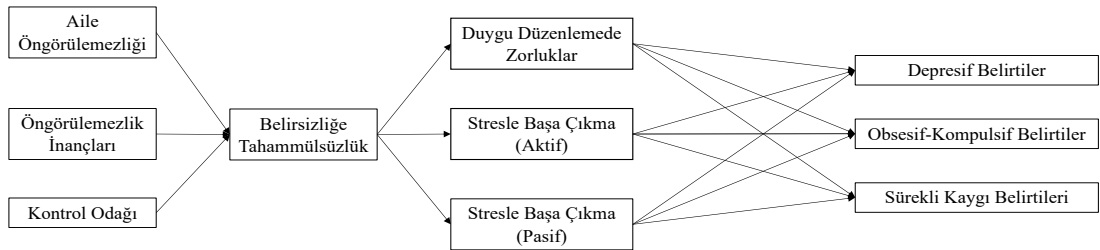
tarafından verilen düzenleme önerileri gözden geçirilip kuramsal olarak uygun olanlar yapılmıştır. Ancak, ölçüm modeli bu durumda da kabul edilebilir uyum göstergelerine erişememiştir. Gizli değişkenler arasındaki kovaryans değerleri Tablo 8’de sunulmuştur.

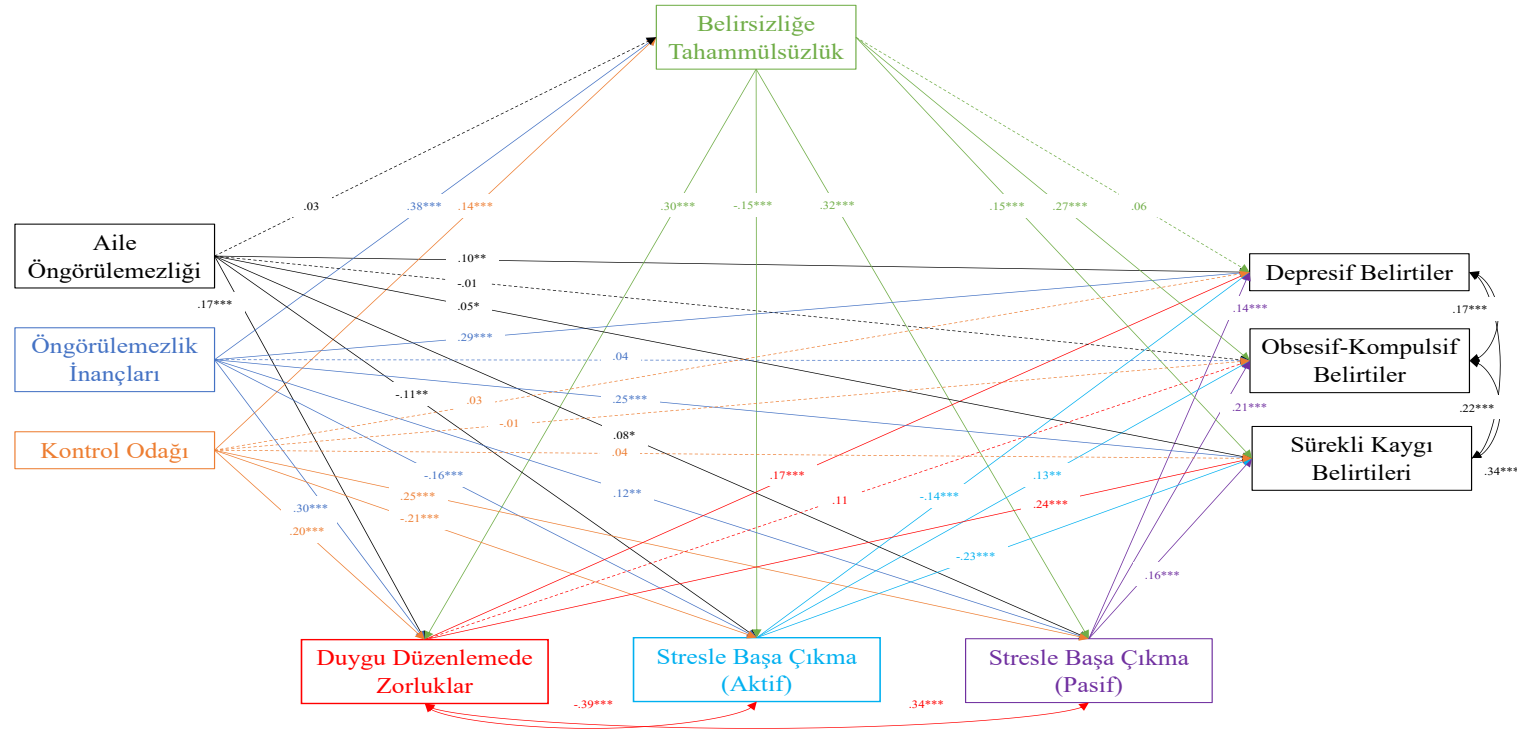
Ölçüm modeli için zayıf uyum endeksleri elde edilmesinin üzerine, alternatif bir yol analizi modeli test edilmesine karar verilmiştir. Kuramsal bilgiler göz önünde bulundurularak hazırlanan yol analizi diyagramında aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları ve kontrol odağından (birinci grup değişkenler) belirsizliğe tahammülsüzlüğe; belirsizliğe tahammülsüzlükten duygu düzenlemede zorluklar, aktif başa çıkma stratejileri ve pasif başa çıkma stratejilerine (ikinci grup değişkenler); buradan da depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtilerine yollar bulunmaktadır. Yapılan yol analizine dair diyagram, Şekil 4’te sunulmuştur. Analiz aşamasında birinci grup değişkenlerden, ikinci grup değişkenler ve psikopatolojik belirtilere; belirsizliğe tahammülsüzlükten psikopatolojik belirtilere de yollar test edilmiştir. Yapılan yol analizi sonucunda, CFI ve SRMR endeksleri dışındaki endekslerde kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşılamamıştır:  $\chi^2 = 197.074$ ,  $df = 3$ ,  $\chi^2/df = 65.691$ , CFI = .933, RMSEA = .285 (% 90 Güven Aralığı: .257-.315) ve SRMR = .055. R Studio programı tarafından önerilen düzenlemelerden kuramsal olarak uygun olanların yapılması sonucunda (duygu düzenlemede zorluklar ile aktif ve pasif başa çıkma tarzları arasında korelasyon bağları) kabul edilir uyum değerlerine ulaşılmış ve modele son hali verilmiştir:  $\chi^2 = 3.771$ ,  $df = 1$ ,  $\chi^2/df = 3.771$ , CFI = .999, RMSEA = .059 (% 90 Güven Aralığı: .013-.115) ve SRMR = .011. Modelin son hali ve değişkenler arasındaki yollar için hesaplanan  $\beta$  katsayıları Şekil 5’te sunulmuştur. Test edilen bu model, belirsizliğe tahammülsüzlükteki varyansın % 21’ini, duygu düzenleme zorluklarındaki varyansın % 46’sını, aktif stresle başa çıkma tarzlarındaki varyansın % 19’unu, pasif stresle başa çıkma tarzlarındaki varyansın % 31’ini, depresif belirtilerdeki varyansın % 31’ini, obsesif-kompulsif belirtilerdeki varyansın % 14’ünü ve sürekli kaygı belirtilerindeki varyansın % 52’sini açıklamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının, öngörülemezlik inançları, aile öngörülemezliği, kontrol odağı ile depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler, sürekli kaygı belirtileri arasındaki ilişkilerde aracı

**Tablo 8.***Ölçüm Modelindeki Gizli Değişkenlerin Kovaryans Değerleri*

	1	2	3	4	5	6	7
1 Aile Öngörülemezliği	-						
2 Öngörülemezlik İnançları	.48**	-					
3 Kontrol Odağı	.26**	.54**	-				
4 Duygu Düzenleme Zorlukları	.46**	.74**	.54**	-			
5 Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.24**	.53**	.37**	.58**	-		
6 Stresle Başa Çıkma	-.43**	-.70**	-.58**	-.98**	-.63**	-	
7 Obsesif-Kompulsif Belirtiler	.15*	.27**	.33**	.35**	.43**	-.37**	-

*Not. \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$* *Şekil 4. Yol analizi modeli.*



Şekil 5. Yol analizindeki  $\beta$  katsayıları.

Not. Kesik çizgiler istatistiksel olarak anlamlı olmayan yolları temsil etmektedir. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .000$ .



etkilerinin olup olmadığı değerlendirilmiştir. Aracı değişken analizlerinde Bootstrap yöntemi kullanılmış ve 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bu yöntemle yapılan analizlerde, aracılık etkisinin varlığından söz edebilmek için % 95 güven aralığındaki değerlerin 0 (sıfır) değerini kapsamaması gerekmektedir (MacKinnon ve ark., 2004). Etki büyüklükleri değerlendirilirken .01'e yakın değerler düşük, .09'a yakın değerler orta ve .25'e yakın değerler yüksek etki göstergeleri olarak kabul edilmektedir (Gürbüz, 2019; Preacher ve Kelly, 2011). Aracılık etkisinin test edildiği yollar, *b* değerleri, güven aralıkları ve standardize etki değerleri Tablo 9'da sunulmuştur. Test edilen 40 yoldan 36 tanesi aracılık etkisine işaret ederken, bu aracılıkların etki büyüklükleri çoğunlukla düşük düzeyde kalmıştır.

**Tablo 9.**

*Aracı Değişken Analizine İlişkin b Değerleri, Güven Aralıkları, Standardize Etki Değerleri ve Etki Büyüklükleri*

<b>Yol</b>	<b>b</b>	<b>%95 Güven Aralığı</b>	<b>Standardize Etki Değeri</b>	<b>Etki Büyüklüğü</b>
AÖ→DDZ→DB	.05	.03-.07	.06	Orta
AÖ→DDZ→SKB	.06	.03-.08	.07	Orta
AÖ→SBÇ(A)→DB	.02	.004-.03	.02	Düşük
AÖ→SBÇ(A)→OKB	-.003	-.01-.01	-.003	Düşük
AÖ→SBÇ(A)→SKB	.02	.01-.04	.03	Düşük
AÖ→SBÇ(P)→DB	.01	.003-.03	.02	Düşük
AÖ→SBÇ(P)→OKB	.04	.01-.07	.03	Düşük
AÖ→SBÇ(P)→SKB	.02	.004-.03	.02	Düşük
Öİ→DDZ→DB	.09	.06-.13	.11	Orta
Öİ→DDZ→SKB	.10	.07-.14	.13	Orta
Öİ→SBÇ(A)→DB	.02	.01-.05	.03	Düşük
Öİ→SBÇ(A)→OKB	-	-	-	-
Öİ→SBÇ(A)→SKB	.04	.02-.06	.05	Düşük
Öİ→SBÇ(P)→DB	.02	.01-.04	.02	Düşük
Öİ→SBÇ(P)→OKB	.06	.02-.09	.05	Düşük
Öİ→SBÇ(P)→SKB	.02	.01-.04	.03	Düşük
Öİ→BT→DDZ→DB	.04	.02-.05	.04	Düşük
Öİ→BT→DDZ→SKB	.04	.03-.05	.05	Düşük
Öİ→BT→SBÇ(A)→DB	.01	.004-.02	.01	Düşük
Öİ→BT→SBÇ(A)→OKB	-	-	-	-
Öİ→BT→SBÇ(A)→SKB	.01	.01-.02	.02	Düşük
Öİ→BT→SBÇ(P)→DB	.02	.01-.03	.03	Düşük
Öİ→BT→SBÇ(P)→OKB	.06	.04-.08	.05	Düşük
Öİ→BT→SBÇ(P)→SKB	.03	.02-.04	.03	Düşük

Yol	<i>b</i>	%95 Güven Aralığı	Standardize Etki Değeri	Etki Büyüklüğü
KO→DDZ→DB	.10	.06-.14	.07	Orta
KO→DDZ→SKB	.11	.07-.15	.09	Orta
KO→SBÇ(A)→DB	.05	.02-.08	.04	Düşük
KO→SBÇ(A)→OKB	-	-	-	-
KO→SBÇ(A)→SKB	.08	.05-.11	.06	Orta
KO→SBÇ(P)→DB	.07	.04-.11	.05	Düşük
KO→SBÇ(P)→OKB	.19	.13-.24	.09	Orta
KO→SBÇ(P)→SKB	.08	.06-.11	.06	Orta
KO→BT→DDZ→DB	.02	.01-.03	.01	Düşük
KO→BT→DDZ→SKB	.02	.01-.04	.02	Düşük
KO→BT→SBÇ(A)→DB	.01	.002-.01	.004	Düşük
KO→BT→SBÇ(A)→OKB	-	-	-	-
KO→BT→SBÇ(A)→SKB	.01	.003-.01	.01	Düşük
KO→BT→SBÇ(P)→DB	.01	.01-.02	.01	Düşük
KO→BT→SBÇ(P)→OKB	.03	.01-.06	.02	Düşük
KO→BT→SBÇ(P)→SKB	.01	.01-.02	.01	Düşük

*Not.* AÖ: Aile Öngörülemezliği, Öİ: Öngörülemezlik İnançları, KO: Kontrol Odağı, BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, DDZ: Duygu Düzenlemede Zorluklar, SBÇ(A): Stresle Başa Çıkma (Aktif), SBÇ(P): Stresle Başa Çıkma (Pasif), DB: Depresif Belirtiler, OKB: Obsesif-Kompulsif Belirtiler, SKB: Sürekli Kaygı Belirtileri

### 3.3. TARTIŞMA

#### 3.3.1. Aile Öngörülemezliği, Öngörülemezlik İnançları, Kontrol Odağı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygu Düzenleme Zorlukları, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Depresif Belirtiler, Obsesif-Kompulsif Belirtiler ve Sürekli Kaygı Belirtileri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Değerlendirilmesi

Araştırmada yer alan değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek amacıyla

korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde alt boyutlar arasındaki ilişkiler de incelenmiş, ancak aşağıda yalnızca toplam puanlarla ilişkili bulgular değerlendirilmiştir.

Aile öngörülemezliği ile öngörülemezlik inançları, kontrol odağı, duygu düzenleme zorlukları, belirsizliğe tahammülsüzlük, aktif başa çıkma stratejileri, pasif başa çıkma stratejileri, depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Aile öngörülemezliğinin öngörülemezlik inançları ile olan ilişkileri, alanyazın ve birinci çalışma sonuçları ile tutarlıdır (Ross, Short ve Garofano, 2016). Daha önce de değinildiği üzere, aile yaşamı aslında dış dünyadaki yaşamın küçük bir örneği şeklinde değerlendirilebilir. Bu nedenle bu iki kavram arasında ilişki gözlenmesi de beklendik bir bulgu olarak yorumlanmıştır. Alanyazında aile öngörülemezliği ile kontrol odağı arasındaki ilişkilere dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öğrenilmiş çaresizlik kuramı çerçevesinden bakıldığında, aile ortamında öngörüleemeyen bir ortama maruz kalmak, kişiyi dış kontrol odağı sahibi haline getirebilir. Çünkü aile öngörülemezlikleri çoğunlukla ebeveynlerin davranışlarının bir sonucudur ve çocuğun bu yaşantılar üzerinde herhangi bir kontrolü bulunmamaktadır. Bunun yanında öngörülemezlik ve kontrol edilemezlik birbirleriyle yakından ilişkili kavramlardır (Fisher, 1984). Bu nedenle aile öngörülemezliği ile kontrol odağı arasındaki ilişkiler beklendiktir. Benzer şekilde alanyazında aile öngörülemezliğinin duygu düzenleme zorluklarıyla olan ilişkileri hakkında herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Duygu sosyalleştirme modeline göre, ebeveynler çocukların kendi duygularını anlamalarına, ifade etmelerine ve düzenlemelerine yardımcı olmaktadır (Morris ve ark., 2007). Ebeveynlerin, çocuğun duygularını düzenlemesine yardımcı olması da onlara verdikleri bakımın bir parçası olarak düşünülebilir. Bu nedenle aile öngörülemezliğinin bir yönü olarak ebeveynlerden alınan bakımın, çocuğun duygularını düzenlemesi ile ilişkili olabileceği düşünülmüş ve beklentilerle tutarlı bulgular elde edilmiştir. Alanyazında aile öngörülemezliği ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara da rastlanmamıştır. Ancak beklentilerle tutarlı olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ve pasif başa çıkma stratejileriyle pozitif; aktif başa çıkma stratejileriyle negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Öngörüleemeyen bir aile ortamının çoğunlukla olumsuz

sonuçlarla ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu bulgular beklendiktir. Aile öngörülemezliği ile depresif belirtiler (Ross ve Wynne, 2010; Yıldırım, 2016) ve sürekli kaygı belirtileri arasındaki ilişkiler alanyazınla tutarlıdır (Ross ve Wynne, 2010). Obsesif-kompulsif belirtilerle ilgili bulgular da alanyazındaki tek çalışmayla büyük ölçüde örtüşme göstermektedir (Yıldırım, 2016). Nitekim belirsizlik durumlarında hem insanların hem de hayvanların çevrelerinde kontrol sağlamak amacıyla ritüelistik davranışlara başvurduğu bilinmektedir (Lauriola ve ark., 2018; Toffolo ve ark., 2016).

Öngörülemezlik inançları ile kontrol odağı, duygu düzenleme zorlukları, belirsizliğe tahammülsüzlük, aktif başa çıkma stratejileri, pasif başa çıkma stratejileri, depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Öngörülebilirlik, kontrolü kolaylaştırmaktadır (Baker ve Stephenson, 2000). Dolayısıyla öngörülemezlik inançları ile kontrol odağı arasındaki ilişki beklentiyle tutarlıdır. Alanyazında öngörülemezlik inançları ile duygu düzenleme zorlukları arasındaki ilişkiye dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak beklentilerle tutarlı olarak bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öngörülemezlik inançları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öngörülebilirlik ve rutinlere olan ihtiyacın, belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli bir bileşeni olmasından dolayı bu bulgu beklendik ve alanyazınla tutarlıdır (Clark ve Adams, 2020). Öngörülemezlik inançları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, beklendiği gibi, aktif başa çıkma stratejileriyle negatif ve pasif başa çıkma stratejileriyle pozitif yönde ilişkiler gözlenmiştir. Öngörülemezlik inançları ile sürekli kaygı belirtileri arasındaki ilişkiler alanyazınla (Ross, Short ve Garofano, 2016); öngörülemezlik inançları ile depresif belirtiler ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiler ise beklentilerle tutarlıdır.

Kontrol odağı ile duygu düzenleme zorlukları, belirsizliğe tahammülsüzlük, aktif başa çıkma stratejileri, pasif başa çıkma stratejileri, depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Dış kontrol odağı ile duygu düzenleme zorlukları arasındaki ilişkiler alanyazınla tutarlıdır (Hope ve ark., 2018). Dış kontrol odağı olan kişiler, olayları ve

kendi davranışlarını değiştiremeyeceklerine inandıkları için içinde buldukları durumu değiştirmek için daha az girişimde bulunabilmektedirler (Arslan ve ark., 2009). Bu durum, duygu düzenleme için gereken adımları atmada zorluk yaşamalarıyla ilişkili olabilir. Kontrol odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler alanyazınla tutarlıdır. Kontrol odağının ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarını etkilediğine ve iç kontrol odağına sahip kişilerin daha olumlu başa çıkma tarzları sergilediğine dair bulgular mevcuttur (Champagne ve ark., 2016; Yu ve Fan, 2016). Dış kontrol odağı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiler alanyazınla tutarlı bulunmuştur (Song ve Li, 2019). Dış kontrol odağı ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiler, erken dönem ve çağdaş çalışmalarca tutarlı olarak ortaya koyulmuştur (Abramowitz, 1969; Calhoun ve ark., 1974; Dugas ve ark., 2004; Emmelkamp ve Cohen-Kettenis, 1975; Prociuk ve ark., 1976; Sarı ve Dağ, 2009). Bu çalışmada da alanyazınla benzer bulgular elde edilmiştir. Obsesif-kompulsif belirtiler ve kontrol odağı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda tutarlı bulgular elde edilmemiştir. Bazı araştırmalar bu iki değişken arasında ilişki saptayamamışken (Altın ve Karancı, 2008; İnözü ve ark., 2012); tam tersini bulgulayan araştırmalar da mevcuttur (Kennedy ve ark., 1998). Bu çalışmada da obsesif-kompulsif belirtiler ile dış kontrol odağı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Duygu düzenleme zorlukları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, aktif başa çıkma stratejileri, pasif başa çıkma stratejileri, depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Duygu düzenleme zorlukları ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiler alanyazınla tutarlıdır (Ouellet ve ark., 2019). Stresli bir durumu üstesinden gelinebilecek ve dersler çıkarılabilecek bir süreç olarak görmek, bu yaklaşımı duygular söz konusu olduğunda da benimseyebilmekle ilişkili olmalı ve dolayısıyla daha etkin duygu düzenleme stratejilerini de beraberinde getirmelidir (Zalewski ve ark., 2011). Bu durumla bağlantılı olarak, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma arasındaki ayrımın net bir şekilde yapılamamış olması da dikkate alınmalıdır (Watson ve Shina, 2008). Çünkü her iki kavram da olumsuz duyguları yönetmek ve düzenlemekle ilişkilidir (Losoya ve ark., 1998). Bu bilgilerle tutarlı olarak, mevcut çalışmada da duygu düzenleme zorlukları ile aktif başa çıkma stratejileri arasında negatif, pasif başa çıkma

stratejileri arasında pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Duygu düzenleme zorluklarının depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileriyle olan ilişkileri birçok araştırmacı tarafından gösterilmiştir (Aldao ve ark., 2010; Fergus ve Bardeen, 2014; Kring ve Sloan, 2010; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Stern ve ark., 2014). Bu araştırmada da alanyazınla tutarlı bulgular elde edilmiştir.

Alanyazınla tutarlı bir biçimde belirsizliğe tahammülsüzlük ile aktif başa çıkma tarzları arasında negatif, pasif başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Çelik ve Köse, 2021; Myers ve ark., 2013). Ayrıca depresif belirtiler (örneğin van der Heiden ve ark., 2010), obsesif-kompulsif belirtiler (Boelen ve Carleton, 2012) ve sürekli kaygı belirtileriyle de (örneğin Osmanagaoglu ve ark., 2018) pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Birçok psikopatoloji için tanılar üstü bir mekanizma olarak tanımlanan stresle başa çıkma tarzları, beklentilerle tutarlı olarak depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileriyle ilişkili bulunmuştur.

Son olarak depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileri arasındaki ilişkiler incelendiğinde alanyazınla tutarlı bir biçimde pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir (Fireman ve ark., 2001; Rees ve ark., 2014; Stein ve ark., 2010). Korelasyon analizi bulguları toplu olarak değerlendirildiğinde, beklentilerle ve hipotez edilen modellerle tutarlı ilişkiler gözlenmiştir.

### **3.3.2. Hipotize Edilen Yapısal Eşitlik Modeli ve Yol Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi**

Çalışmada yer alan değişkenlerin birbiriyle olan ilişkileri saptandıktan sonra, hipotez edilen yapısal eşitlik modeline ilişkin ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçeklerin alt boyutları gözlenen değişken olarak ele alınmış ve aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları, kontrol odağı, duygu düzenleme zorlukları, belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma tarzları ile obsesif-kompulsif belirtiler gizli değişken olarak değerlendirilmiştir. Model bu haliyle ve yapılan düzenlemelerden sonra kabul edilebilir

uyum değerlerine ulaşamamıştır. Kline (2016), ölçüm modellerinde karşılaşılan bu gibi durumlarla ilişkili olarak faktör sayısının etkili olabileceğini öne sürmektedir. Faktör sayısının çok az veya çok fazla olduğu modellerin kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşması zor olabilmektedir. Bu çalışmada test edilen modelde de fazla sayıda gizli değişken bulunmaktadır. Dolayısıyla ölçüm modeli için kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşamaması, modelin çok sayıda faktör barındırmasının bir sonucu olabilir.

Ölçüm modeli için kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşamaması üzerine alternatif bir yol analizi yapılmasına karar verilmiştir. Ancak bu model, çalışmada yer alan değişkenlerin konumlanması açısından hipotize edilen modelden farklılaşmaktadır. İlk kısımda aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları ve kontrol odağı; ikinci kısımda belirsizliğe tahammülsüzlük; üçüncü kısımda duygu düzenleme zorlukları, aktif başa çıkma tarzları ve pasif başa çıkma tarzları; dördüncü kısımda ise depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtileri yer almaktadır. Her ne kadar aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançlarına yol açıyor gibi görünse de (Ross ve Hill, 2002), karşılıklı sosyalleşme süreci dolayısıyla çocukların davranışları ve inançları da ebeveynliği etkilemektedir (Bell, 1979). Benzer şekilde evde kaotik bir ortamın olması, çocukların gelişimlerini sekteye uğratabilmektedir; ancak evdeki kaotik ortam aynı zamanda çocukların davranışının bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca aile yaşamının çocukların gelişimlerini etkileme süreci, yalnızca aile öngörülemezliğiyle değil bir kısmıyla genetik etkenlerle ilişkili görünmektedir (Plomin, 1995). Şüphesiz ki tüm bu süreçler birbiriyle yakından ilişkili ve hatta iç içedir. Bu nedenle aile öngörülemezliği öncül durumdan çıkarılmış ve yakından ilişkili olduğu kavramlardan öngörülemezlik inançları ile kontrol odağının bulunduğu ilk kısma alınmıştır. Böylelikle bu kısımda öngörülemezliğe ilişkin geçmiş ve mevcut zamandaki inançlar ile kontrol edilemezlik inançlarının değerlendirilmesine yer verilmiştir.

Hipotize edilen modelde duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzları ile birlikte üçüncü kısımda yer alan belirsizliğe tahammülsüzlük, alternatif modelde ikinci kısımda yer almıştır. Çünkü belirsizliğe tahammülsüzlük, kontrol ve öngörülebilirlikle yakından ilişkili bir kavramdır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük, kontrol ve



öngörülebilirlikle ilişkili olarak bilişsel bir değerlendirme yapılması ve bu değerlendirme akabinde ortaya bir duygunun çıkmasıyla ilişkilidir: Mevcut belirsizliğe ilişkin pozitif veya negatif duyguların hissedilmesi. Öngörülemezlik ve kontrol edilemezlik yaşantıları hem belirsizliğe tahammülsüzlükle hem de belirsizliğe daha çok tahammül edebilmekle ilişkilidir. Hatta belirsizliğe maruz kaldıkça belirsizliğe olan tahammülün arttığı bilinmektedir (Boswell ve ark., 2013; Carleton ve ark., 2019). Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlüğün öngörülemezlik ve kontrole ilişkin değerlendirme süreçleriyle ilişkili olduğu göz önünde bulundurulmuş ve modelin ikinci kısmına alınmıştır. Böylelikle hipotez edilen modelde olduğu gibi dört kısımlı bir alternatif model oluşturulmuştur. Öngörülemezlik ve kontrol edilemezliğe dair yaşantılar, bu yaşantılarla ilgili bilişsel değerlendirmelerin ve dolayısıyla belirsizlikle ilişkili duyguların ortaya çıkışıyla ilişkili olacaktır. Sonraki aşamada ise ortaya çıkan bu duyguları düzenleme veya muhtemel bir stres durumuyla başa çıkma süreçlerinde yaşanacak zorlukların devreye girmesiyle psikolojik belirtiler gözlenebilecektir. Yukarıda gerekçelendirilen tüm bu değişiklikler sonucunda, yol analizi modeli hipotez edilen modelden farklı bir noktaya gelmiştir.

Modeldeki yollar ve aracılık etkileri göz önünde bulundurulduğunda, çoğunlukla beklentilerle tutarlı örüntüler ortaya çıktığını söylemek mümkündür: Modeldeki birçok yol istatistiksel olarak anlamlıdır ve aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları, kontrol odağı ile psikolojik belirtiler arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenlemede zorluklar ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolü bulunmaktadır. Yani öngörülemezlik ve kontrol edilemezliğe dair yaşantılar, belirsizliğe ilişkin bilişsel değerlendirmeler ile bu yaşantılar sonucu ortaya çıkan duyguların etkili bir biçimde düzenlenmesi aracılığıyla psikolojik belirtileri yordamaktadır. Ancak, aile öngörülemezliği ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki yol istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Alt boyutlar arasındaki korelasyon bulgularıyla da tutarlı olan bu durumun muhtemel bir nedeni, öngörülemeyen bir aile ortamında büyümenin iki farklı sonuçla ilişkili olabileceğidir: Böylesine bir aile ortamında büyümek bazı kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırabilirken bazı kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltabilir. Ayrıca belirsizliğe maruz kaldıkça belirsizliğe olan tahammül artabilmektedir (Boswell ve ark., 2013; Carleton ve ark., 2019). Benzer bir süreç olarak

belirsizlik yoluyla gelişme (growth through uncertainty), süregelen belirsizlikle ilişkili olumlu bir psikolojik sonuçtur (He ve ark., 2016). Nitekim belirsizlik, bir fırsat olarak görüldüğü takdirde kişilerin hayatına dahil edilmesi kolaylaşabilmekte ve yaşama dair yeni bir bakış açısı geliştirilebilmektedir (He ve ark., 2016). Belirsizlik yoluyla gelişme, mevcut duruma uyumun arttırılmasına ve diğer olasılıkların da farkında olunabilmesine katkı sağlamaktadır (Mishel, 1990). Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın katılımcılarından bir kısmının öngörülemeyen bir aile ortamından gelip belirsizliğe tahammülsüzlüğünün daha yüksek olması, bir kısmının ise öngörülemeyen bir aile ortamından gelip belirsizliğe tahammülsüzlüğünün daha düşük olması ihtimal dahilindedir. Dolayısıyla hem pozitif hem de negatif yönde ilişkilerin bir araya gelip bu iki değişken arasındaki yolu anlamsız kılmış olma olasılığı akılda tutulmalıdır. Ayrıca bu modelde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünden ziyade düzenleyici rolü olabileceği de düşünülmüştür.

Öngörülemezlik inançları ve kontrol odağından belirsizliğe tahammülsüzlüğe giden yollar ise anlamlı bulunmuştur. Öngörülebilirlik, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir bileşeni olarak ele alınmaktadır (Clark ve Adams, 2020). Öngörülemeyen bir durumda, kişi belirlilik durumundan mahrum kaldığı için belirsizliğe tahammülsüzlüğü artabilmekte ve dolayısıyla psikolojik belirtilerde artış görülebilmektedir (Fullerton ve ark., 2006; Grupe ve Nitschke, 2013). Bu belirtilerden en sık karşılaşılanları ise depresyon ve kaygı belirtileridir. Daha önce de değinildiği üzere, çaresizlik-umutsuzluk modeline göre depresyon ve kaygı bir süreklilik üzerinde yer almaktadır (Alloy ve ark., 1990). Kişi, olumsuz bir olayla karşılaşp bu olayla başa çıkabileceğine dair belirsizlik yaşadığında kaygı, kendisini çaresiz hissettiğinde hem kaygı hem depresyon, gelecek hakkında umutsuz hissettiğinde ise depresyon ortaya çıkmaktadır. Dış kontrol odağının da belirsizliğe tahammülsüzlükle olan ilişkileri gösterilmiştir (Song ve Li, 2019).

Erken dönem aile yaşantıları, özellikle ebeveyn bakım verme örüntülerindeki tutarsızlıklar yönüyle gerek duygu düzenleme zorlukları gerekse stresle başa çıkma tarzları üzerinden psikolojik belirtilerle ilişkili hale gelmiş olabilir. Çünkü insanlar doğdukları andan başlayarak, duygularını düzenleme konusunda desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Bariola ve ark., 2012). Bu desteği sağlayabilecekleri ilk kaynak ise

birincil bakım verenleri, yani çoğunlukla ebeveynleridir. Ebeveynlerin, özellikle de annelerin davranışları ve duygudurumunun, çocuğun ruh sağlığının önemli bir yordayıcısı olduğu gösterilmiştir (Davis ve ark., 2017; Glynn ve ark., 2018). Duygu düzenlemenin temellerinin, bebeğin fiziksel ihtiyaçlarının tutarlı bir biçimde karşılanmasıyla atıldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu süreçte anne ve babanın ne denli önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu noktada, öngörülemeyen bir aile ortamına sahip olup çocuklarına tutarsız bir bakım ve disiplin veren ebeveynlerin, çocuklarının duygu düzenleme gelişimini de olumsuz yönde etkileyebilecekleri düşünülmüştür. Bunun yanında, duygu düzenlemeyle ilişkili beyin devresinin zengin ve doyurucu bir çevrenin varlığını gerektirdiği de akılda tutulmalıdır. Bahsi geçen ebeveynlerin, çocuklarına böylesine bir çevre sağlama konusunda da zorluk yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Duygu sosyalleştirme modeline göre, ebeveynler çocukların kendi duygularını anlamlandırmalarına ve onları sosyal olarak uygun biçimde ifade edip düzenlemelerine yardımcı olmaktadır (Morris ve ark., 2007). Bunun yanında ebeveynler, kendi duygu düzenleme davranışlarıyla da çocuklara örnek olmaktadır. Yani ebeveynlerin kendi duygu düzenleme stratejileri, çocuklara örtük olarak hangi duygu düzenleme davranışlarının kabul edilebilir olduğunu öğretmektedir (Morris ve ark., 2007). Her ebeveynin duygu sosyalleştirme amacı farklıdır. Örneğin olumsuz duyguları, kontrol edilmesi gereken kötü duygular olarak değerlendiren ebeveynler çocuklarına bu duyguları en aza indirmeyi, inkar etmeyi, deneyimlememeyi veya ifade etmemeyi öğretirken; tüm duyguların deneyimlenip sosyal olarak uygun yollarla ifade edilmesi gerektiğini düşünen ebeveynler çocuklarının duygularını ifade etmelerini teşvik etmektedirler (Gottman ve ark., 1997). Ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışları, çocukların işlevselliklerini birçok noktada etkilemektedir: Belli bir bağlamda duygunun deneyimlenmesi, duygunun spontane bir biçimde ifade edilmesi, belli bir bağlamda duygunun ve duygu ilişkili davranışın düzenlenmesi, düzenleyici süreçlerin kazanılması, ilişkili duygu ve düzenleme süreçlerinin anlaşılması, duygulara ve kişinin kendisine karşı duygulanımsal duruşu (çocuğun duygular ve duygularını ifade edişiyile ilgili kendisine karşı nasıl hissettiği), çocuğun duygularını sosyalle eden kişiyle ilişkisinin mevcut zamanda ve uzun süreli olarak niteliği, çocuğun kendisi, ilişkileri ve sosyal dünya hakkındaki şemaları (Eisenberg ve ark., 1998).

Tutarsız bir aile iklimine sahip olmak hem kontrol edilemezlik hem de öngörülemezlikle yakından ilişkili görünmektedir. Çünkü çocuklar, yaşadıkları ortamın ne şekilde ve hangi yönde değişeceğini öngörememekte veya bu değişimleri kontrol edememektedirler. Tüm bu öngörülemezlik ve kontrol edilemezlik algıları ise bu çocukların olumsuz bir duyguyu düzenleme anlamında aktif başa çıkma stratejilerindense pasif başa çıkma stratejilerini benimsemelerine yol açabilmektedir. Hatta öngörülemezlik şemasının kendini düzenleme davranışlarının (örneğin uzun vadeli planlama, öz kontrol ve hazzın ertelenmesi) ne kadar yararlı algılandığını ve kişinin kendini düzenleme davranışlarını kullanma örüntüsünü etkilediği gösterilmiştir (Cabeza de Baca ve ark., 2016; Hill ve ark., 1997; Ross ve Hill, 2002). Öngörülemezliğin olumsuz etkilerinden biri de kendini düzenleme yetisine zarar vermesidir (Pham ve ark., 2001). Bu durumun ortaya çıkmasının en önemli sebebi kendini düzenleme yetisinin, çevrenin öngörülebilirliğiyle yakından ilişkili olmasıdır (Aspinwall ve Taylor, 1997). Yapılan araştırmalarda öngörülebilirlik düzeyindeki artışın, gelecek yönelimli olmak ve kişisel hedefler belirlemek gibi kendini düzenleme stratejilerinin artışıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Pham ve ark., 2001).

Kaynakların korunması modeline göre (conservation of resources model: Hobfoll, 1989), kontrol odağı stresle başa çıkma açısından oldukça önemli bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Kontrol odağı, kendi başına bir kaynak olmasının yanı sıra diğer kaynaklar için de bir yapı taşı olarak değerlendirilmektedir (Hobfoll ve ark., 1994). Çünkü içsel kontrol odağı olan kişilerin, bir stresle karşılaştıklarında üretken ve problem odaklı başa çıkma davranışlarını kullanma eğilimleri daha yüksektir (Hobfoll ve ark., 1994). Herhangi bir stresöre tepkilerinin etkili olacağını düşünen kişiler, stresörü daha kontrol edilebilir olarak algılayıp daha aktif başa çıkma tarzları benimseyebilirler. Araştırmalar da kontrol odağının stresle başa çıkma tarzlarını etkilediğine ve iç kontrol odağına sahip olmanın daha olumlu başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Champagne ve ark., 2016; Yu ve Fan, 2016). Başa çıkma tarzları, tanımı gereği olumsuz olayların üstesinden gelmek ve stresin yarattığı içsel tehditleri kontrol etmekle ilişkilidir (Doruk ve ark., 2015). Herhangi bir olayla karşılaşp bir başarısızlık yaşamak çoğu insan için olumsuz bir deneyim olarak nitelendirilebilir. Böyle bir durumda, olumsuz sonucun nedenleri hakkında yapılan

atıflar oldukça önemli hale gelebilmektedir. Örneğin bu olumsuz sonuçla başa çıkma sürecinde içsel, durağan ve global nedenlere atıf yapmak dışsal, değişken ve spesifik nedenlere atıf yapmaktan daha çaresiz bir yaklaşımı düşündürmektedir (Alloy ve ark., 1984; Mikulincer, 1988a, 1988b; Pasahow, 1980). Bu noktada, kontrole dair beklentiler de etkili görünmektedir (Abramson ve ark., 1978). Çünkü durağan ve genel nedenlere atıf yapmak kişinin bu durum üzerinde herhangi bir kontrolünün olmamasıyla ilişkili hale gelmekte ve kişinin ortaya çıkan olumsuz sonuçla başa çıkma motivasyonunu ve performansını düşürmektedir (Mikulincer, 1986). İçsel, durağan ve global nedenlere atıf yapmak, kişilerin olumsuz özellikleri hakkında daha çok endişelenmelerine ve dolayısıyla daha kaygılı hale gelmelerine yol açabilmektedir (Snyder ve Higgins, 1988). Kişinin zihninin bu tür düşüncelerle meşgul olması, dikkatini ilgilendiği şeye vermesini sekteye uğratmakta, performansını düşürmekte ve yine kendisiyle ilgili olumsuz özelliklere daha fazla odaklanmasına neden olabilmektedir (Coyne ve ark., 1980; Wine, 1971). Bu durumla bağlantılı olarak kişilerin, stresli bir durumla başa çıkma tarzlarını seçerken bilişsel atıflarının önemli olduğu gösterilmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Modelde yer alan depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve kaygı belirtileri aile öngörülemeziği, öngörülemeziik inançları, kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzları değişkenleri tarafından yordanmaktadır. Aile öngörülemeziğinin bahsi geçen psikolojik belirtilerle ilişkileri, daha önce yapılan araştırmalarda da gösterilmiştir (Ross ve Wynne, 2010; Yıldırım, 2016). Öngörülemeziik inançları, alanyazınla tutarlı bir biçimde sürekli kaygı belirtilerini yordamıştır (Ross, Short ve Garofano, 2016). Özellikle çevresel öngörülemeziikler ortaya çıktığında ritüelistik davranışların gözlendiği ortaya koyulmuştur (Eilam, 2015). Bunun yanında kontrol etme davranışlarının da belirsizlik tetiklendiği durumlarda arttığı gözlenmiştir (Toffolo ve ark., 2016). Bu bulgularla paralel olarak öngörülemeziik inançları, obsesif-kompulsif belirtileri yordamıştır. Kontrol odağının depresyon ve kaygıyla olan ilişkileri alanyazınla tutarlıdır (Abramowitz, 1969; Calhoun ve ark., 1974; Dugas ve ark., 2004; Emmelkamp ve Cohen-Kettenis, 1975; Prociuk ve ark., 1976; Sarı ve Dağ, 2009). İç kontrol odağına sahip insanlar hayata karşı daha aktif bir duruş benimsemekte, kişisel sorumluluklarını üstlenmekte, daha etkili bilişsel stratejileri keşfetmekte ve dış kontrol odağı olan kişilere

göre hazzı erteleme konusunda daha başarılı olabilmektedirler. Dış kontrol odağı olan kişiler kendi eylemlerinin çevreyi değiştirmeye ilişkin olarak herhangi bir etkisinin olmadığını düşünmekte ve daha çaresiz hissetmektedirler. Bu durum iç kontrol odağına sahip kişileri psikolojik bozukluklar geliştirmeye karşı korurken, dış kontrol odağı olan kişileri psikopatolojilere yatkın hale getirebilmektedir. Depresyon ve kaygı ise bu psikopatolojilerin başında yer almaktadır (Molinari ve Khanna, 1981). Kaygı tepkileri, özellikle içsel ve dışsal olaylar üzerinde kontrolün olmadığı algısı söz konusu olduğunda ortaya çıkarılmakta ve sürdürülmektedir (Katz, 1984). Kontrol odağı ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiler ise karmaşık bir tablo çizmektedir. Ancak alanyazındaki bazı çalışmalarla tutarlı olarak, bu çalışmada da kontrol odağı ve obsesif-kompulsif belirtiler arasında aracı değişkenlerin (pasif başa çıkma tarzları ile belirsizliğe tahammülsüzlük) etkisi olduğu gösterilmiştir (Altın ve Karancı, 2008; İnözü ve ark., 2012). Modelde aracı değişken olarak ele alınan belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının depresyon, OKB ve sürekli kaygıyla olan ilişkileri alanyazında da gösterilmiştir (Aldao ve ark., 2010; Boelen ve Carleton, 2012; Fergus ve Bardeen, 2014; Higgins ve Endler, 1995; Kring ve Sloan, 2010; Myers ve ark., 2013; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Osmanagaoglu ve ark., 2018; Stern ve ark., 2014; Uehara ve ark., 1999; van der Heiden ve ark., 2010).

Tüm bu beklentilerle tutarlı bulguların yanı sıra, beklentilerle tutarlı olmayan bulgular da gözlenmiştir. Örneğin kontrol odağından psikolojik belirtilere giden yollar anlamsız bulunmuştur. İnözü ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışmada kontrol odağı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler saptanmamış, ancak kontrol odağı ile inançların önemi ve kontrolünün etkileşimi obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkili bulunmuştur. Benzer biçimde Altın ve Karancı (2008) da kontrol odağı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler saptayamamış, ancak yüksek sorumluluk duygusunun dış kontrol odağıyla etkileşiminin obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada da benzer biçimde, kontrol odağı ile psikolojik belirtiler arasında doğrudan yollar anlamsız; belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzları aracılığıyla gözlenen dolaylı etkiler anlamlı bulunmuştur. Ancak bu durum, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu

düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının tam aracılık etkisi göstermelerinden de kaynaklanmış olabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlükten depresif belirtilere; aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları, kontrol odağı ve duygu düzenleme zorluklarından obsesif-kompulsif belirtilere giden yollar anlamsız bulunmuştur. Bu durumun aracılık etkileri sonucu ortaya çıkmış olabileceği düşünülmüştür. Nitekim belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı etkisi olduğu gösterilmiştir. Ayrıca aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları, kontrol odağı ile obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide de belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı etkisi saptanmıştır.

Obsesif-kompulsif belirtilere aktif başa çıkma stratejilerinden gelen yol ise pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu oldukça şaşırtıcıdır, çünkü bu iki değişken arasında negatif yönde bir ilişki ortaya çıkacağı düşünülmüştür. Bu araştırma kapsamında ölçülen aktif başa çıkma stratejileri puanı, kendine güvenli yaklaşım, iyimserlik ve sosyal destek alt boyutu puanlarıyla hesaplanmaktadır. Dolayısıyla kişilerin bir stresle karşılaştıklarında bu stresle baş edebilmek için kendi kapasitelerine güven duyma, bu stresle baş edebileceği yönünde olumlu düşüncelere sahip olma ve gerektiğinde diğer insanlardan yardım isteme eğilimleri obsesif-kompulsif belirtilerdeki artışla ilişkili bulunmuştur. Bu durum akla tümgüçlülük (omnipotence) kavramını getirmiştir. Tümgüçlülük kavramı, kökenini psikanalitik kuramdan almaktadır. Bebeğin anne karnında ihtiyacı olan her şeyi kendi kendine sağladığına ve doğduğunda dünyayı istediği gibi kontrol edebileceğine dair bir illüzyona işaret etmektedir (Mitchell, 2009). Obsesyonel düşünme biçiminin tümgüçlü özelliklere sahip olduğu ileri sürülmektedir (Ferenczi, 1913). Örneğin, çocuğunun başına bir felaket geleceği ile ilgili obsesyonları olan bir kişi düşünelim. Bu kişi, tüm ışıkları açıp kapattığı esnada 10 tekrar yaparsa (kompulsiyon) çocuğunu felaketlerden koruyacağına inanmaktadır. Dolayısıyla gerçekleştireceği eylemler vasıtasıyla, felaketlerin önüne geçebilmektedir. Bu durum bir tümgüçlü düşünme biçimi örneğidir. Aktif başa çıkma stratejileri ile obsesif-kompulsif belirtilerdeki artışın ilişkili olması, bu çerçeveden bakıldığında tutarlı görünmektedir.

Çünkü olası bir stres durumunda tümgüçlü kişi, durumu kontrol edebileceğine dair kendine güvenecek ve bu stresle baş edebilmek için daha iyimser bir yaklaşım benimseyebilecektir.

Model testinden elde edilen bulgular toplu olarak değerlendirildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtilerdeki varyansın büyük bir kısmının açıklandığı görülmüştür (% 14 - % 52). Özellikle sürekli kaygı belirtileri için elde edilen % 52'lik açıklanma oranı oldukça dikkat çekicidir. Belirsizlik ve öngörülemezlik ile duygu düzenleme ve stresle başa çıkma temalarının kaygıyla olan ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu durum tutarlı görünmektedir.

Ana çalışma için oluşturulan hipotez ve elde edilen bulgular aşağıdaki gibi değerlendirilebilir:

H: Aile öngörülemezliğinin depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve kaygı belirtilerini yordayıcılığında öngörülemezlik inançları, dış kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünün olması beklenmektedir.

Her ne kadar hipotize edilen model, alternatif bir modelle değiştirilmişse de aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları ve kontrol odağının depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtilerini yordayıcılığında belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünün olduğu büyük oranda gösterilmiştir (40 aracılık etkisinden 36'sı anlamlı bulunmuştur).



#### 4. BÖLÜM: GENEL DEĞERLENDİRME

Depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozuklukları, insanların birçok alandaki işlevselliklerini etkilemektedir. Bu bozukluklar sıklıkla bir arada gözlenebilmektedir. Dolayısıyla bahsi geçen bozuklukların ortaya çıkmasında ortak faktörlerin etkili olabileceği fikri ortaya çıkmıştır. Ayrıca farklı psikolojik bozukluk belirtilerinin yüksek düzeyde örtüşmesi ve klinik popülasyonda yüksek oranda gözlenen komorbid bozukluklar, zihinlerde tanısal sınıflamaların geçerliği hakkında soru işaretleri ortaya çıkmasına neden olmuştur (Brown ve ark., 2001; Norton, 2006). Ek olarak, yapılan araştırmalar komorbid bozukluk durumlarında birincil veya ikincil tanıyı hedef alan tedavilerin etkililiğinin azaldığına işaret etmektedir (Allen ve ark., 2005; Coplan ve ark., 2015). Tüm bu gelişmeler, tanılar üstü mekanizmaların önemli hale gelmesine yol açmıştır (Knox ve Lutz, 2014). Tanılar üstü yaklaşım, psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasında, sürdürülmesinde ve tedavi edilmesinde ortak mekanizmalar olduğunu; tedavi planları yapılırken bu süreçlerin hedef alınması sonucu daha kapsayıcı ve yararlı sonuçlar elde edileceğini öne sürmektedir.

Bu çalışmada tanılar üstü yaklaşımdan yola çıkılarak depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtilerinin ortaya çıkışında rol oynayabileceği düşünülen değişkenlerden aile öngörümezliği, öngörümezlik inançları, kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzları ele alınmıştır. Tüm bu değişkenler, kuramsal çerçevede bir araya getirilerek bir model testi yapılmıştır. Model testi yapılmadan önce öngörümezlik inançları kavramının ölçüm aracı olan Öngörümezlik İnançları Ölçeği, Türk diline kazandırılmıştır. Ülkemizde öngörümezlik inançları ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla öngörümezlik inançlarının bu araştırmada yer alan değişkenlerle olan ilişkisi Türkiye örneğinde ilk kez incelenmiştir. Ana çalışma kapsamında test edilen model ise depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve sürekli kaygı belirtilerindeki varyansın önemli bir kısmını açıklamıştır. Böylelikle bahsi geçen psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında rol oynayan değişkenler ve bu değişkenlerden oluşan bir model önerisi ortaya koyulmuştur. Ayrıca öngörümezlik

inançlarının, bu tanılar üstü faktörler arasındaki yerine de değinilmiştir. Araştırmanın bu yönleriyle alanyazına önemli katkılar sağladığı söylenebilir.

#### 4.1. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Yukarıda bahsedilen güçlü yanlarına ek olarak, araştırmanın çeşitli kısıtlılıkları da bulunmaktadır. İlk olarak bu çalışma enlemesine kesitsel bir çalışmadır. Dolayısıyla katılımcılar geçmişe dönük değerlendirmeleri de mevcut zamandaki değerlendirmeleri de şu anda yapmaktadırlar. Özellikle geçmişten getirilen aile öngörülemezliği yaşantıları ile günümüzde deneyimlenen zorluklar arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilmesi için boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır. Ancak bu araştırmada yer alan geçmişe dönük aile öngörülemezliği değerlendirmesi, tanı koymaktan ziyade bireyleri karşılaştırma amacıyla kullanıldığı için savunulabilir hale gelmektedir (Henry ve ark., 1994). Yine de neden-sonuç ilişkisi kurma konusunda dikkatli olunmalıdır. İkinci olarak anne-babadan alınan disiplin ve bakımın tutarsızlığı ile çevresel öngörülemezliğin etkileri çoğu zaman iç içe geçmekte ve bu olguları birbirinden ayırmak imkansız hale gelmektedir. Örneğin kendisi öngörülemeyen bir çevrede doğup büyüyen kişiler erken yaşta ve çok sayıda çocuk sahibi olabilir, çocuklarına ebeveynlik yatırımını daha kısıtlı yapabilirler. Onların çocukları da büyüdüklerinde benzer ebeveynlik uygulamaları benimseyebilirler. Bu durumda öngörülemeyen çevre ve tutarsız anne-baba bakımı kuşaklararası aktarım yoluyla gelecek nesillere iletilebilir. Dolayısıyla aile yaşantısı ve dış dünyayla ilgili öngörülemezlikleri birbirinden ayrı düşünmek ve kişiler üzerindeki etkilerini ayrıştırarak incelemek pek mümkün görünmemektedir. Diğer bir kısıtlılık örneklem özellikleriyle ilişkilidir. Bu araştırma kapsamındaki veriler çoğunluğu kadın olan üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen bulguların, farklı nitelikteki örneklemelere genellenmesi konusunda dikkatli olunmalıdır. Çünkü gözlenen ilişkiler ve örüntüler çoğunlukla kadınlara dair bulguları sunuyor olabilir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda, genel popülasyonu yansıtıcı ve cinsiyetin dengelendiği örneklemeler kullanılması alanyazına özgün katkılar sağlayacaktır. Veri toplama süreci COVID-19 pandemisi gölgesinde gerçekleştirilmiştir. Böylesine öngörülemeyen, kontrol edilemeyen ve belirsiz bir durum içerisinde, tam da bu

temalarla ilişkili değişkenler incelendiğinde, elde edilen bulguların bu süreçten etkilenmiş olması muhtemeldir. Dolayısıyla aslında aralarında ilişki gözlemlenebilecek değişkenler ilişkili bulunmamış veya tam tersi bir durum gerçekleşmiş olabilir. Öte yandan pandemi yaşantısı, öngörülemezliğe dair işlevsel olmayan inançları doğal olarak tetiklemiş ve zengin bir veri içeriği sağlamış olabilir.

#### **4.2. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI**

Bu zamana kadar yapılan araştırmalarda depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozukluklarında ortak olan birçok mekanizma tanımlanmıştır. Benzer şekilde bu çalışmada da bu değişkenlerden bir kısmı ele alınmış ve öngörülemezlik inançlarının da bu üç bozuklukta ortak olarak gözlemlenebileceğine dair bulgular elde edilmiştir. Test edilen model, erken dönem aile yaşantısındaki öngörülemezlikler, çevresel öngörülemezlikler, öngörülemezliğe dair inançlar ve kontrol inançlarının bilişsel değerlendirmeler ve kendini düzenleme değişkenleri aracılığıyla psikolojik belirtileri yordadığını göstermiştir.

Alanyazında yer alan araştırmalar depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozukluklarında çoğunlukla erken dönem ilişkilerin önemine vurgu yapmaktadır. Aile öngörülemezliği ile öngörülemezlik inançları ise dünyayı algılayış biçimimizin de psikolojik anlamda etkileri olabileceğini ileri sürmekte ve erken dönemde içinde yaşanılan çevrenin önemine dikkat çekmektedir. Çünkü insanların çevrelerine uyum için geliştirdiği beceriler, çevrenin özellikleri değişmediği sürece işe yaramaya devam etmektedir. Ancak, öngörülemeyen bir çevre için geliştirilen stratejiler öngörülebilir bir çevrede işlevsel olmayan hale gelebilmektedir. Benzer şekilde öngörülebilir bir çevre için geliştirilen davranış örüntüleri, öngörülemeyen bir çevrede işlevselliğini yitirecektir. Bu nedenle alanda çalışan uzmanların depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozuklukları deneyimleyen danışanlar söz konusu olduğunda erken dönem ilişkilerin yanında hem erken dönemde hem de mevcut zamanda yaşanılan çevrenin özelliklerini de göz önünde bulundurmaları önemli görünmektedir. Ayrıca ön çalışmada elde edilen bulgulardan yola çıkılarak, kadın ve erkek danışanlar arasında dünyayı öngörülemez olarak algılama açısından farklılıklar olduğu akılda tutulmalıdır.

Ailenin öngörülemez bir yapıya sahip olmasıyla ilgili sonuçlar düşünüldüğünde, kaotik bir ev ortamına sahip olan ebeveynler ve onların çocuklarıyla çalışan klinisyenlerin ailelere günlük rutinler ve öngörülebilir, sakin bir ev ortamı oluşturmaları hakkında eğitimler verip yönlendirmeler sunmalarının yararlı olabileceği düşünülmektedir (Coldwell ve ark., 2006). Çünkü kaotik olmayan bir ev ortamının sağlanıp korunması, çocukların gelişimini bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan olumlu etkilemektedir (Corapci ve Wachs, 2002). Bu noktada özellikle yeni ebeveyn olmuş kişilerin de hedef alınması ve onlara ev içindeki tutarlılık ve duygusal sıcaklığın önemi konusunda bilgilendirmeler yapılması gerekli görünmektedir. Erken dönem aile yaşamına müdahale edilememesi durumlarında ise klinisyenler her ne kadar kişilerin geçmiş aile yaşamlarındaki deneyimlerini değiştiremeseler de bu deneyimlere yüklenen anlamlar ve bunlarla başa çıkma tarzları üzerinde çalışabilirler. Bu açıdan bakıldığında, mevcut araştırmada elde edilen bulgular psikolojik dayanıklılığın artırılması, psikolojik bozuklukların hem önlenmesi hem de tedavi edilmesi alanında önemli bilgiler sunmaktadır. Örneğin test edilen model düşünüldüğünde belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemi açıkça görülmektedir. Bu noktada belirsizliğe atfedilen anlamlar üzerinde çalışılabilir ve belirsizlik bir fırsat olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca salt psikolojik dayanıklılık unsurları desteklenerek birçok psikopatolojinin önüne geçilebilir. Arch ve Landy'nin (2015) yaptığı bir araştırmada bilinçli farkındalık uygulamalarının düzenli bir biçimde kullanılmasının duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir. Bunun yanında kişilerin özşefkatlerini arttırmanın, kaotik bir ailede büyümenin olumsuz etkilerini azaltabileceği gösterilmiştir (Hood ve ark., 2016). Bu örneklerde de görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılığı arttırmak, doğrudan veya dolaylı yollarla psikolojik belirtiselliği azaltmayı beraberinde getirecektir. Çünkü bir psikopatolojinin tek başına ortaya çıkması oldukça nadir görülen bir durumdur. Örneğin kaygı bozuklukları söz konusu olduğunda halihazırda etkinliği ve etkililiği gösterilmiş birçok tedavi yöntemi bulunmasına karşın, tedaviye başvurma oranları oldukça düşük kalabilmektedir (Mackenzie ve ark., 2012). Bu kişiler, sahip oldukları zorluklarla başa çıkabilmek için uyuma yönelik olmayan baş etme yöntemleri kullanıyor olabilirler (örneğin alkol ve madde kötüye kullanımı). Gerçekten de alkol sorunu olan birçok kişinin kaygı sorunları da olduğu gösterilmiştir (Carrigan ve

Randall, 2003). Ayrıca bu iki sorunun genetik yatkınlık veya kuşaklararası aktarım yoluyla sonraki nesillere iletilebileceği de gösterilmiştir (Kushner ve ark., 2000). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık öğelerini güçlendirip kişileri psikopatolojilere yatkın kılacak tanılar üstü etkenlerin mümkünse elimine edilmesi veya mümkün değilse bu etkenlere atfedilen anlamların değiştirilmesi hem mevcut psikopatolojik tabloyu iyileştirebilir hem komorbid sorunları ortadan kaldırabilir hem de bu zorlukların kuşaklararası aktarımını önleyerek gelecek nesiller için koruyucu bir işlev üstlenebilir.

Bu araştırma kapsamında üzerinde durulan tanılar üstü mekanizmaları hedef alan bütüncül müdahale programları geliştirilmesi önemli görünmektedir. Böylelikle birçok bozukluğun tedavisinde kullanılabilecek yaklaşımlar ortaya çıkabilecektir. Bu müdahale programlarından biri Duygusal Bozukluklar için Birleştirilmiş Protokol'dür (The Unified Protocol for Emotional Disorders) (Ellard ve ark. 2010). Bu protokol, duygu düzenlemeyi temel alan tanılar üstü bir müdahale programıdır. Birçok psikopatolojide ortaya çıkan duygu düzenleme zorluklarına odaklanmaktadır. Duygu düzenlemenin farklı yönlerini ele alan beş modülden oluşmaktadır. Depresyon (Boswell ve ark., 2014), kaygı bozuklukları (Farchione ve ark., 2012), kronik ağrı (Allen ve ark., 2012) ve sınır kişilik bozukluğu (Lopez ve ark., 2015) alanlarında etkililiği gösterilmiştir. Benzer şekilde Berking ve arkadaşları (2013) duygu düzenleme becerileri eğitiminin, Bilişsel Davranışçı Terapiyle birlikte kullanıldığında depresif kişilerde iyileşme oranlarını %10 oranında arttırdığı ve depresif belirtilerin görülmediği zamanları %14 oranında arttırdığı gösterilmiştir.

### **4.3. GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER**

Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, her bir tanılar üstü faktöre özgü ilişki örüntülerinin net bir biçimde gözlenebilmesi için daha az sayıda değişkenin yer aldığı modellerin test edilmesine ihtiyaç vardır.

Öngörülemezlik inançları ile ilgili araştırmalar yolun başında olduğu için, bu alanda yapılacak çalışmalar alana önemli katkılar sağlayacaktır. Öngörülemezlik inançları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde aracı ve düzenleyici etkileri olabilecek farklı

değişkenlerin de incelenmesi oldukça önemlidir. Çünkü öngörülemezlik inançlarına dair değerlendirmeler (örneğin kendini suçlama), ortaya çıkabilecek psikopatolojik belirtilerin doğasıyla (örneğin içselleştirme belirtileri) ilişkili görünmektedir. Bu aracı ve düzenleyici değişkenlerin keşfedilmesiyle psikolojik belirtisellik tablolarına özgü örüntüler ortaya koyulabilecektir. Ön çalışmadaki kadın ve erkek katılımcıların dünyaya dair öngörülemezlik inançları ve genel öngörülemezlik inançlarıyla ilişkili olarak birbirlerinden farklılaştıkları görülmüştür. Kadınların puanları daha yüksek olmuştur. Dolayısıyla gelecekteki araştırmalara konu olabilecek, yukarıda bahsi geçen düzenleyici değişkenlerden birisi cinsiyet olabilir.

Yapılacak olan nitel araştırmalarla kadın ve erkeklerin deneyimledikleri öngörülemezliklerin doğası ve öngörülemezlik deneyimlerinin özellikleri araştırılabilir. Bunun yanında kişilerin geçmişte ve mevcut zamanda içinde yaşadıkları çevrede deneyimledikleri öngörülemezlik düzeyinin değerlendirilmesi de önemlidir. Çünkü psikolojik belirtiler, kişilerin başa çıkma stratejileri yaşadıkları çevre ile uyumsuz hale geldiğinde ortaya çıkmaktadır (Del Giudice ve Ellis, 2014). Örneğin öngörülemezlik bir erken yaşam çevresi için oluşturulan başa çıkma stratejileri, öngörülebilir yetişkin yaşam çevresinde çeşitli sorunlara yol açabilecektir. Fakat hem erken yaşam çevresi hem de yetişkin yaşam çevresi benzer özelliklere sahip olduğunda, kişi herhangi bir sorun yaşamayabilir.

Gelecekte yapılacak kültürlerarası çalışmalar aracılığıyla öngörülemezlik inançlarının farklı kültürlerde deneyimlenme biçimleri ve genel işlevsellik düzeyine olan etkileri değerlendirilebilir. Yapılan araştırmalar, eğer çocuk ve ebeveyn birbirine daha bağlıysa ebeveynlerin tutarsız davranışları ile çocuklardaki psikolojik belirtisellik arasındaki ilişkinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Dwairy, 2008). Ülkemizin de toplulukçu kültürler arasındaki yeri göz önünde bulundurulduğunda, aile üyelerinin birbirlerine bağlılığının ve birbirlerine tutarlı bir biçimde davranma sorumluluğunun daha yüksek olabileceği ve dolayısıyla ebeveynlerin tutarsız davranışlarının çocuklarda daha olumsuz sonuçlara yol açabileceği düşünülmüştür. Aile öngörülemezliği ile öngörülemezlik inançlarının ilişkisi düşünüldüğünde ise tutarsız ebeveyn

davranışlarının toplulukçu kültürlerde daha fazla öngörülemezlik inancına yol açacağı tahmininde bulunulabilir.

Öngörülemezlikle ilişkili inançların geliştirilmesinde aile yaşamının etkileri üzerinde durulmasına rağmen, karşılıklı sosyalleşme süreci akılda tutularak çocukların bu duruma katkıları ile ilgili araştırmalara da ihtiyaç vardır. Bu noktada, genetik ve epigenetik düzeyde aktarım ile psikolojik yatkınlıkların kuşaklararası aktarımına dair mekanizmaların ele alınması da önemlidir.

Öngörülemezlik inançları ile obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiler, hayvan araştırmalarını temel almaktadır. Ancak bu araştırmada da gösterilmiştir ki bu alanda insanlarla yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Çünkü özne insan olduğunda, birçok farklı değişken denkleme dahil olmakta ve bu değişkenlerin birbirleriyle etkileşimleri de kayda değer veriler sunmaktadır.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda dikkat edilmesi gereken bir diğer konu, dış kontrol odağı türleri arasındaki ayrımın yapılması gerekliliğidir. Dış kontrol odağı olan kişilerin iki gruba ayrıldığı öne sürülmektedir (Molinari ve Khanna, 1981): Savunmacı dış kontrol odağı olanlar (defensive externals) ve uyumlu dış kontrol odağı olanlar (congruent externals). İlk gruptakiler, başarısızlığın sorumluluğunu şansa atfederek bunu bir savunma manevrası olarak görmekte, ama verilen görevle ilişkili davranışlarda iç kontrol odağı olanlara benzemektedirler. İkinci gruptakiler ise pekiştirmelerin kendi eylemlerine bağlı olmadığına içtenlikle inanan ve dolayısıyla beceri gerektiren görevlerden kolayca vazgeçme eğiliminde olan kişilerden oluşmaktadır. Savunmacı dış kontrol odağına sahip kişilerin akademik alanlarda başarıya önem verdiği, ancak başarıyla ilgili beklentilerinin düşük olduğu gösterilmiştir (Prociuk ve Breen, 1975). Sosyal öğrenme kuramına göre böylesine bir farklılık kaygıya yol açmaktadır (Rotter, 1954). Ortaya çıkan bu kaygının da performansı kolaylaştırmaktan ziyade zayıflatıcı bir tarafı olduğu bildirilmektedir (Butterfield, 1964; Feather, 1967). Uyumlu dış kontrol odağı olanların ise daha çok depresyona yatkın olmaları söz konusudur (Molinari ve Khanna, 1981). Bu noktada Seligman (1968) tarafından gerçekleştirilen öğrenilmiş çaresizlik çalışmalarının depresyonla olan ilişkilerini de akılda tutmakta fayda vardır.

Öğrenilmiş çaresizlik ile uyumlu dış kontrol odağı arasında ayırım yapmak oldukça zor görünmektedir. Aktarılan bulgular çerçevesinde, savunmacı dış kontrol odağı ile uyumlu dış kontrol odağının altta yatan psikolojik süreçleri ve psikopatolojilerle ilişkilerinin farklılık gösterdiği söylenebilir. Dolayısıyla katılımcıların hangi tür bir dış kontrol odağına sahip oldukları önemli görünmektedir. Kontrol odağıyla ilgili dikkat edilmesi gereken bir diğer husus, iç ve dış kontrol odağının kişiler tarafından hem olumlu hem de olumsuz görülebileceğidir. Örneğin olumsuz bir olay yaşandığında iç kontrol odağına sahip kişi bu olayın nedeninin kendisi olduğunu düşünüp kaygı yaşamaya eğilimli hale gelebilmektedir (Weems ve Silverman, 2006). Yani iç kontrol odağı veya dış kontrol odağına sahip olmak, bağlamsal faktörlerin etkisiyle işlevsel hale gelebilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, bu araştırmada aracı değişken olarak ele alınmıştır. Ancak aile öngörülemezliği ile arasındaki yolun anlamsız olması, belirsizliğe tahammülsüzlüğün düzenleyici bir değişken olabileceği ihtimalini akla getirmiştir. Daha önce de değinildiği üzere öngörülemeyen bir aile ortamından gelmek, belirsizliğe olan tahammülsüzlüğü azaltabilir de arttırabilir de. Dolayısıyla öngörülemezlik ve kontrol edilemezlik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün düzenleyici rolünün incelenmesi, zengin veriler sağlayabilir. Bunun yanında belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki ayrı çeşidi olduğu unutulmamalıdır: Geleceğe yönelik belirsizliğe tahammülsüzlük ve ketleyici belirsizliğe tahammülsüzlük. Yapılan deneysel bir araştırmada bu iki mekanizmanın, savunma sistemi aktivasyonunu farklı şekillerde etkilediği ortaya koyulmuştur (Nelson ve ark., 2016). Dolayısıyla gelecekte yapılacak olan araştırmalarda bu ayırım da göz önünde bulundurulabilir.

#### 4.4. SONUÇ

Depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozuklukları çoğunlukla birbirleriyle veya farklı psikopatolojilerle komorbid olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bozuklukların ortaya çıkması, sürdürülmesi ve tedavi edilmesinde etkili olan ortak mekanizmaların tanımlanması ve bu mekanizmaları hedef alan müdahale programlarının geliştirilmesi önemli görünmektedir. Bu çalışma kapsamında da tanılar üstü mekanizmalarda aile



öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları, kontrol odağı, belirsizliğe tahammülsüzlük duygu düzenleme zorlukları ve stresle başa çıkma tarzları ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, bu değişkenlerin depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozukluklarında gözlenen ortak mekanizmalar olabileceğine işaret etmektedir. Bu değişkenler her ne kadar olumsuz sonuçlarla ilişkili gibi görünse de bağlamın önemi akılda tutulmalıdır. Birçok psikolojik süreç, bağlamın etkisiyle olumlu veya olumsuz sonuçlarla ilişkili hale gelebilmektedir. Örneğin kendisinin, diğer insanların ve dünyanın öngörülemez olduğuna dair bir inancı olan kişiler, öngörülemez yaşantıların olumsuz yönlerinden şikayetçi olurlarsa daha öngörülebilir ilişki örüntüleri ve bir çevre yaratma konusunda azimli davranabilirler. Bu noktada, öngörülemezlik inançlarına atfedilen anlam ve psikolojik dayanıklılıkla olan ilişkilerinin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Ek olarak, üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada insanlara dair öngörülemezlik inançlarının hem alkol alma hem de aşırı alkol alma sıklığındaki azalmayla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Ross ve Hasty, 2018). Diğer insanların güvenilir ve öngörülebilir olmadığına inanmak, alkol alma durumunda ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlarla baş edebilmek için bu insanlardan yardım alabilmeye dair güvensizliği de beraberinde getirebilmektedir. Dolayısıyla öngörülemeyen insanlarla çevrili bir yaşamda, daha az risk alma davranışı gözlemlenebilir. Benzer şekilde dış kontrol odağına sahip olmanın veya belirsizliklerle dolu bir erken yaşam çevresinden gelmenin kişi için anlamı ve önemi oldukça değerli yönlendirmeler sunabilir. Sık sık belirsizliğe maruz kalmak, kişileri belirsizliğe tahammülsüz hale getirebileceği gibi belirsizliğe olan tahammüllerini arttırabilir. Ayrıca olumsuz sonuçlar ortaya çıktığında iç kontrol odağındansa dış kontrol odağına sahip olmak, kişileri psikolojik olarak daha az yıpratır. Bu noktada bağlamın ve durumların kişi için anlamının ne kadar önemli olduğu bir kez daha görülmektedir: Diğer insanlara yönelik öngörülemezlik inançlarına sahip olmak bazı durumlarda dürtüsel davranışların önüne geçip yararlı olabilirken, bazı durumlarda yakın ilişkiler kurmayı engelleyip zararlı bir hale gelebilir. Öngörülemeyen bir ailede büyümek bazı durumlarda içe çekilip etkin baş etme becerileri geliştirmemeye yol açabilirken, bazı durumlarda kişiyi öngörülemeyen durumlara hazırlıklı hale getirip aktif bir biçimde baş etmesini sağlayabilir. Örnekleri çeşitlendirmek mümkündür. Ancak ana tema bağlamsal ve kişisel özelliklerin deneyimleri farklılaştırdığıdır. Bu örneklerden de anlaşılacağı üzere, bahsi geçen

psikopatolojik yatkınlık faktörleri bağlamsal etkilerle psikolojik dayanıklılığı destekleyen değişkenler haline gelebilir.

## KAYNAKLAR

- Abramowitz, S. I. (1969). Locus of Control and self-reported depression among college students. *Psychological Reports, 25*, 149-150.
- Abramson, L. U., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Adamsons, K. & Johnson, S. K. (2013). An updated and expanded meta-analysis of nonresident fathering and child well-being. *Journal of Family Psychology, 27*, 589-599.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in the strange situation and at home*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Akbağ, M., Sayiner, B. ve Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21*, 59-74.
- Akın, B. (2020). *Obsesyonlar, yeme, hastalık ve beden ile ilişkili istem dışı düşüncelerin tanılar üstü yaklaşımla ele alınması: Çevrimiçi günlük uygulaması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy, 48*(10), 974-983.

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allen, L. B., Ehrenreich, J. T., & Barlow, D. H. (2005). A unified treatment for emotional disorders: Applications with adults and adolescents. *Japanese Journal of Behavior Therapy, 31*, 3–31. Retrieved from <https://ci.nii.ac.jp/naid/110009668033/>.
- Allen, L. B., Tsao, J. C., Seidman, L. C., Ehrenreich-May, J., & Zeltzer, L. K. (2012). A unified, transdiagnostic treatment for adolescents with chronic pain and comorbid anxiety and depression. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(1), 56–67. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.04.007>.
- Alloy, L. B., Kelly, K. A., Mineka, S., & Clements, C. M. (1990). Comorbidity of anxiety and depressive disorders: A helplessness–hopelessness perspective. In J. D. Maser & R. C. Cloninger (Eds.), *Comorbidity of mood and anxiety disorders* (pp. 499–543). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Alloy, L. B., Peterson, C., Abramson, L. Y., & Seligman, M. E. P. (1984). Attributional style and the generality of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 681–687.
- Altın, M., & Karancı, N. (2008). How does locus of control and inflated sense of responsibility related to obsessive-compulsive symptoms in Turkish adolescents? *Journal of Anxiety Disorders, 22*, 1303–1315.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı: Beşinci baskı, DSM-5*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013.)

- Amir, M., Kaplan, Z., Efroni, R., & Kotler, M. (1999). Suicide risk and coping styles in posttraumatic stress disorder patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *68*(2), 76-81.
- Anderson, S. A. & Sabatelli, R. M. (1999). *Family Interaction: A Multigenerational Developmental Perspective*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *36*(12), 1143-1154.
- Arch, J. J., & Landy, L. N. (2015). Emotional benefits of mindfulness. In K. W. Brown, J. D. Creswell, R. M. Ryan, (Eds.) *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. (pp. 208–224). New York, NY, US: Guilford Press.
- Arslan, C., Dilmaç, B., & Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish University students. *Social Behavior and Personality*, *37*, 791–800.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.6.791>
- Asbury, K., Wachs, T. D., & Plomin, R. (2005). Environmental moderators of genetic influence on verbal and nonverbal abilities in early childhood. *Intelligence*, *33*, 643–661.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, *121*, 417-436.
- Baker, S. R., & Stephenson, D. (2000). Prediction and control as determinants of behavioural uncertainty: Effects on task performance and heart rate reactivity. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, *35*(4), 235–250.  
<https://doi.org/10.1007/BF02688786>

- Bal, Z. E., Solmaz, M., Aker, D. A., Akın, E. ve Köse, S. (2017). Temperament and character dimensions of personality in patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Mood Disorders, 7*(1), 10–19.
- Bar-Anan, Y., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion, 9*, 123–127.
- Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies, 21*(3), 443–448.
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & May, J. T. E. (2010). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*. Oxford University Press.
- Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression; integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science, 4*, 596–619. <https://doi.org/10.1177/2167702616628523>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Publishing.
- Bell, R. Q. (1979). Parent, child, and reciprocal influences. *American Psychologist, 34*, 821–826.
- Belloch, A., Morillo, C., Luciano, J. V., García-Soriano, G., Cabedo, E., & Carrió, C. (2010). Dysfunctional belief domains related to obsessive-compulsive disorder: A further examination of their dimensionality and specificity. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(1), 376-388.

- Belsky, J. (1981). Early human experience: a family perspective. *Developmental Psychology, 17*(1), 3-23.
- Belsky, J. (1999). Modern evolutionary theory and patterns of attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 141–161). New York, NY: Guilford Press.
- Belsky, J., Schlomer, G. L., & Ellis, B. J. (2012). Beyond cumulative risk: Distinguishing harshness and unpredictability as determinants of parenting and early life history strategy. *Developmental Psychology, 48*, 662–673. <https://doi.org/10.1037/a0024454>
- Belsky, J., Steinberg, L., & Draper, P. (1991). Childhood experience, interpersonal development, and reproductive strategy: An evolutionary theory of socialization. *Child Development, 62*(4), 647-670.
- Bennett, L. A., Wolin, S. J., & Reiss, D. (1988). Deliberate family process: A strategy for protecting children of alcoholics. *British Journal of Addiction, 83*(7), 821-829.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology and personality. *Journal of Anxiety Disorder, 22*, 117–125.
- Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., & Hofmann, S. G. (2013). Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics, 82*(4), 234–245. <https://doi.org/10.1159/000348448>
- Berlyne, D. (1962). Uncertainty and epistemic curiosity. *British Journal of Psychology, 53*, 27-34.

- Bianchi, S. M. & Milkie, M. A. (2010). Work and family research in the first decade of the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72, 705-725.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*, 31, 1198–1208. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
- Boelen, P. A., & Carleton, R. N. (2012). Intolerance of uncertainty, hypochondriacal concerns, obsessive-compulsive symptoms, and worry. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(3), 208-213.
- Bonanno, G. A., Field, N. P., Kovacevic, A. & Kaltman, S. (2002). Self-enhancement as a buffer against extreme adversity: Civil war in Bosnia and traumatic loss in the United States. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 184-196.
- Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H., & Diaz, M. L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 126–138. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<126::AID-CPP193>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<126::AID-CPP193>3.0.CO;2-M)
- Boswell, J. F., Anderson, L. M., & Barlow, D. H. (2014). An idiographic analysis of change processes in the unified transdiagnostic treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 1060–1071. <https://doi.org/10.1037/a0037403>.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630–645.



- Bouton, M. E., Mineka, S., & Barlow, D. H. (2001). A modern learning theory perspective on the etiology of panic disorder. *Psychological Review*, *108*, 4–32. <https://doi.org/10.1037//0033-295X.108.1.4>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume I: Attachment*. Tennessee: Basic Books Publishing.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume 2. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Volume 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, *52*, 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Brown, T. A., & 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. <https://doi.org/10.1037/a0016608>
- Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R., & Mancill, R. B. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, *110*(4), 585–599. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.4.585>.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, *40*, 931–945.

- Butterfield, E. C. (1964). Locus of control, test anxiety, reactions to frustration, and achievement attitudes. *Journal of Personality, 32*(3), 355–370. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1964.tb01345.x>
- Cabeza de Baca, T., Barnett, M. A., & Ellis, B. J. (2016). The development of the child unpredictability schema: Regulation through maternal life history trade-offs. *Evolutionary Behavioral Sciences, 10*, 43–55. <https://doi.org/10.1037/ebs0000056>
- Calhoun, L. G., Cheney, T., & Dawes, A. S. (1974). Locus of control, self-reported depression, and perceived causes of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(5), 736.
- Carleton, R. N., Desgagné, G., Krakauer, R., & Hong, R. Y. (2019). Increasing intolerance of uncertainty over time: The potential influence of increasing connectivity. *Cognitive Behaviour Therapy, 48*(2), 121–136.
- Carleton, R. N., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders, 21*, 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Carrigan, M. H., & Randall, C. L. (2003). Self-medication in social phobia: A review of the alcohol literature. *Addictive Behaviors, 28*, 269–284. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(01\)00235-0](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(01)00235-0)
- Carter, A. S., Pollock, R. A., Suvak, M. K., & Pauls, D. L. (2004). Anxiety and major depression comorbidity in a family study of obsessive–compulsive disorder. *Depression and Anxiety, 20*(4), 165–174.
- Champagne, B. R., Fox, R. S., Mills, S. D., Sadler, G. R., & Malcarne, V. L. (2016). Multidimensional profiles of health locus of control in Hispanic Americans. *Journal of Health Psychology, 21*(10), 2376–2385.

- Clark, D.A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. New York: Guilford.
- Clark, M. & Adams, D. (2020) Parent perspectives of what helps and hinders their child on the autism spectrum to manage their anxiety. *Clinical Psychologist*, 24(3), 315-328. <https://doi.org/10.1111/cp.12223>
- Cohen, S. (1980). Cognitive processes as determinants of environmental stress. I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Ed.), *Stress and anxiety* (s. 174-177). Washington, DC: Hemisphere Publishing Corp.
- Coldwell, J., Pike, A., & Dunn, J. (2006). Household chaos – links with parenting and child behaviour. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, 1116–1112.
- Collins, N. L., & 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Collins, S. E., & Carey, K. B. (2007). The theory of planned behavior as a model of heavy episodic drinking among college students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21, 498–507. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.21.4.498>
- Coplan, J. D., Aaronson, C. J., Panthangi, V., & Kim, Y. (2015). Treating comorbid anxiety and depression: Psychosocial and pharmacological approaches. *World Journal of Psychiatry*, 5(4), 366–378. <https://doi.org/10.5498/wjp.v5.i4.366>.
- Corapci, F., & Wachs, T. D. (2002). Does parental mood or efficacy mediate the influence of environmental chaos upon parenting behavior? *Merrill–Palmer Quarterly*, 48, 182–201.

- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology, 78*, 98–104.
- Coyne, J. C., Metalsky, G. I., & Lavelle, T. L. (1980). Learned helplessness as experimenter- induced failure and its alleviation with attentional redeployment. *Journal of Abnormal Psychology, 89*, 350-357.
- Cumberland-Li, A., Eisenberg, N., Champion, C., Gershoff, E., & Fabes, R. A. (2003). The relation of parental emotionality and related dispositional traits to parental expression of emotion and children's social functioning. *Motivation and Emotion, 27*(1), 27–56.
- Çelik, S., & Köse, G. G. (2021). Mediating effect of intolerance of uncertainty in the relationship between coping styles with stress during pandemic (COVID-19) process and compulsive buying behavior. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 110*, 110321.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 17*(49), 77-90.
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin, 116*(3), 387–411. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>
- Davis, E. P., Stout, S. A., Molet, J., Vegetabile, B., Glynn, L. M., Sandman, C. A., ... & Baram, T. Z. (2017). Exposure to unpredictable maternal sensory signals influences cognitive development across species. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 114*(39), 10390-10395.
- Deater-Deckard, K., Mullineaux, P. Y., Beekman, C., Petrill, S. A., Schatschneider, C., & Thompson, L. A. (2009). Conduct problems, IQ, and household chaos: A

longitudinal multi-informant study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50, 1301–1308

Del Giudice, M. (2016). The life history model of psychopathology explains the structure of psychiatric disorders and the emergence of the p factor: A simulation study. *Clinical Psychological Science*, 4, 299–311. <https://doi.org/10.1177/2167702615583628>

Del Giudice, M., & Ellis, B. J. (2014). “Evolutionary foundations of developmental psychopathology,” in *Developmental Psychopathology*, Vol. 1, ed. D. Cicchetti (New York, NY: Wiley & Sons), 1–58.

Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, scoring & procedures manual-II*. Clinical Psychometric Research.

DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32, 474–486. <https://doi.org/10.1037/a0030259>

Dias, A., Sales, L., Mooren, T., Mota-Cardoso, R., ve Kleber, R. (2017). Child maltreatment, revictimization and Post-Traumatic Stress Disorder among adults in a community sample. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(2), 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.03.003>

Dishion, T. J., & Loeber, R. (1985). Adolescent marijuana and alcohol use: The role of parents and peers revisited. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 11, 11–25.

Doruk, A., Dugenci, M., Ersöz, F., & Öznur, T. (2015). Intolerance of uncertainty and coping mechanisms in nonclinical young subjects. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52(4), 400-405.

- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143–163). New York: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research, 21*, 593–606.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy, 36*, 215–226.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 57-70.
- Dumas, J. E., & Wahler, R. G. (1985). Indiscriminate mothering as a contextual factor in aggressive-oppositional child behavior: "Damned if you do, damned if you don't". *Journal of Abnormal Child Psychology, 13*, 1-17.
- Dumas, J. E., LaFreniere, P. J., & Serketich, W. J. (1995). "Balance of power": A transactional analysis of control in mother-child dyads involving socially competent, aggressive, and anxious children. *Journal of Abnormal Psychology, 104*, 104–113.
- Dumas, J. E., Nissley, J., Nordstrom, A., Smith, E. P., Prinz, R. J., & Levine, D. W. (2005). Home chaos: Sociodemographic, parenting, interactional, and child correlates. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*, 93–104.

- Dwairy, M. A. (2008). Parental inconsistency versus parental authoritarianism: Associations with symptoms of psychological disorders. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(5), 616-626.
- Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2011). Attachment and the processing of social information across the life span: Theory and evidence. *Psychological Bulletin*, 137(1), 19-46.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212.
- Eilam, D. (2015). The cognitive roles of behavioral variability: Idiosyncratic acts as the foundation of identity and as transitional, preparatory, and confirmatory phases. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 49, 55-70.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Ellard, K. K., Fairholme, C. P., Boisseau, C. L., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2010). Unified protocol for the transdiagnostic treatment of emotional disorders: Protocol development and initial outcome data. *Cognitive and Behavioral Practice*, 17(1), 88-101. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.002>.
- Ellis, B. J., Figueredo, A. J., Brumbach, B. H., & Schlomer, G. L. (2009). Fundamental dimensions of environmental risk: The impact of harsh versus unpredictable environments on the evolution and development of life history strategies. *Human Nature*, 20, 204-268. <https://doi.org/10.1007/s12110-009-9063-7>
- Emmelkamp, P. M., & Cohen-Kettenis, P. T. (1975). Relationship of locus of control to phobic anxiety and depression. *Psychological Reports*, 36(2), 390.

- Erol, D. D. (2013). Toplumsal cinsiyet bağlamında Türkiye yazılı basınında şiddet haberleri ve haber fotoğrafları. *Selçuk İletişim*, 8(1), 193-211.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7, 43–48. <https://doi.org/10.1111/cdep.12013>
- Evans, G. W., Gonnella, C., Marcynyszyn, L. A., Gentile, L., & Salpekar, N. (2005). The role of chaos in poverty and children's socioemotional adjustment. *Psychological Science*, 16, 560–565.
- Evans, G. W., Lepore, S. J., Shejwal, B. R., & Palsane, M. N. (1998). Chronic residential crowding and children's well-being: An ecological perspective. *Child Development*, 6, 1514–1523.
- Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., ... Barlow, D. H. (2012). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 43(3), 666–678. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.01.001>.
- Farrington, D. P., & Loeber, R. (1998). Transatlantic replicability of risk factors in the development of delinquency. In P. Cohen, C. Slomkowski, & L. N. Robins (Eds.), *Where and when: Geographic and generational influences on psychopathology* (pp. 299–329). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Fasihi, R., Hassanzadeh, R. & Mahmoudi, G. (2013). Correlation between attachment style, alexithymia and resiliency in university students. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 2(10), 898-902.
- Feather, N. T. (1967). Some personality correlates of external control. *Australian Journal of Psychology*, 19(3), 253-260.



- Ferenczi, S. (1913). Stages in the development of the sense of reality. In *Sex in Psychoanalysis*. Basic Books.
- Fergus, T. A. (2013). A comparison of three self-report measures of intolerance of uncertainty: An examination of structure and incremental explanatory power in a community sample. *Psychological Assessment*, 25, 1322–1331. <https://doi.org/10.1037/a0034103>
- Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive–compulsive symptoms: A further examination of associations. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 243–248. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.06.001>
- Fergus, T. A., & Wu, K. D. (2010). Do symptoms of generalized anxiety and obsessive-compulsive disorder share cognitive processes?. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 168-176.
- Fergus, T. A., & 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.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage Publications.
- Fireman, M.S., Koran, L.M., Leventhal, J.L., & Jacobson, A. (2001). The prevalence of clinically recognized obsessive–compulsive disorder in a large health maintenance organization. *American Journal of Psychiatry*, 158, 1904–1910.
- Fisher, S. (1984). *Stress and the perception of control*. Hillsdale, N J: Erlbaum.

- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, *99*(1), 20–35. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.99.1.20>
- Foa, E. B., Huppert, J. D., Leiberg, S., Langner, R., Kichic, R., Hajcak, G., & Salkovskis, P. M. (2002). The Obsessive-Compulsive Inventory: Development and validation of a short version. *Psychological Assessment*, *14*, 485-496.
- Foa, E. B., Zinbarg, R., & Rothbaum, B. O. (1992). Uncontrollability and unpredictability in post-traumatic stress disorder: An animal model. *Psychological Bulletin*, *112*(2), 218–238. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.2.218>
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219-239.
- Fonagy, P., Lorenzini, N., Campbell, C., & Luyten, P. (2014). Why are we interested in attachments? In P. Holmes & S. Farnfield (Eds.) *The Routledge handbook of attachment: Theory* (pp. 31-48). New York, NY: Routledge.
- Forrester, A., Owens, D. G. C., & Johnstone, E. C. (2001). Diagnostic stability in subjects with multiple admissions for psychotic illness. *Psychological Medicine*, *31*(1), 151-158.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, *11*(4), 473–485. <https://doi.org/10.1007/BF01175357>
- Frankenhaeuser, M. (1991). The psychophysiology of workload, stress, and health: Comparison between the sexes. *Annals of Behavioral Medicine*, *13*, 197-204.

- Frazier, L. D., & Waid, L. D. (1999). Influences on anxiety in later life: The role of health status, health perceptions, and health locus of control. *Aging & Mental Health, 3*, 213–220. <https://doi.org/10.1080/13607869956163>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences, 17*(6), 791-802.
- Frick, P. J., & Morris, A. S. (2004). Temperament and developmental pathways to conduct problems. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*(1), 54–68.
- Frija, N. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition and Emotion, 7*, 357–387.
- Fullerton, C. S., Ursano, R. J., Reeves, J., Shigemura, J., & Grieger, T. (2006). Perceived safety in disaster workers following 9/11. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 194*(1), 61–63.
- Fusar-Poli, P., Solmi, M., Brondino, N., Davies, C., Chae, C., Politi, P., ... & McGuire, P. (2019). Transdiagnostic psychiatry: A systematic review. *World Psychiatry, 18*(2), 192-207.
- Gardner, F. E. M. (1989). Inconsistent parenting: Is there evidence for a link with children's conduct problems? *Journal of Abnormal Child Psychology, 17*, 223–233.
- Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 923–933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>

- Gluckman, P. D., Hanson, M. A., & Beedle, A. S. (2007). Early life events and their consequences for later disease: A life history and evolutionary perspective. *American Journal of Human Biology*, *19*, 1–19. <https://doi.org/10.1002/ajhb.20590>
- Glynn, L. M., Howland, M. A., Sandman, C. A., Davis, E. P., Phelan, M., Baram, T. Z., & Stern, H. S. (2018). Prenatal maternal mood patterns predict child temperament and adolescent mental health. *Journal of Affective Disorders*, *228*, 83-90.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 41–54. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gratz, K. L., Weiss, N. H., & Tull, M. T. (2015). Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Current Opinion in Psychology*, *3*, 85-90.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224-237.
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, *14*(7), 488-501.
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Hacıömeroğlu, A. B., Keser, E., & İnözü, M. (2018). Farklı psikopatolojilerde duyguların rolü: Tiksinme, öfke, suçluluk ve anksiyete. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *19*(1), 13-20.
- Haidt, J., & Rodin, J. (1999). Control and efficacy as interdisciplinary bridges. *Review of General Psychology*, *3*, 317-337.
- Hanscombe, K. B., Haworth, C. M. A., Davis, O. S. P., Jaffee, S. R., & Plomin, R. (2011). Chaotic homes and school achievement: A twin study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *52*, 1212–1220.
- Harvey, A. G., Watkins, E., & Mansell, W. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. OUP Oxford.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(1), 1-25.
- He, S., You, L. M., Zheng, J., & Bi, Y. L. (2016). Uncertainty and personal growth through positive coping strategies among Chinese parents of children with acute leukemia. *Cancer Nursing*, *39*(3), 205-212.
- Helsen, K., van den Bussche, E., Vlaeyen, J. W. S., & Goubert, L. (2013). Confirmatory factor analysis of the Dutch Intolerance of Uncertainty Scale: Comparison of the full and short version. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *44*, 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.07.004>
- Henry, B., Moffitt, T. E., Caspi, A., Langley, J., & Silva, P. A. (1994). On the "remembrance of things past": A longitudinal evaluation of the retrospective

method. *Psychological Assessment*, 6(2), 92–101. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.2.92>

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276.

Higgins, J. E. & Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9(4), 253-270.

Hill, E. M., Ross, L. T., & Low, B. (1997). The role of future unpredictability in human risk-taking. *Human Nature*, 8, 287–325.

Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6, 118-122.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–524.

Hobfoll, S. E., Banerjee, P., & Britton, P. (1994). Stress resistance resources and health: A conceptual analysis. In S. Maes, H. Leventhal, & M. Johnston (Eds.), *International review of health psychology* (Vol. 3, pp. 37–63). Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Hoehn-Saric, R., & McLeod, D. R. (1985). Locus of control in chronic anxiety disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 72, 529–535. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1985.tb02650.x>

Holowka, D. W., Dugas, M. J., Francis, K., & Laugesen, N. (2000). *Measuring beliefs about worry: A psychometric evaluation of the Why-Worry-II Questionnaire*. In

Poster session presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy.

Hong, R. Y., & Cheung, M. W. L. (2014). The structure of cognitive vulnerabilities to depression and anxiety. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 892–912. <https://doi.org/10.1177/2167702614553789>

Hong, R. Y., & Lee, S. S. (2015). Further clarifying prospective and inhibitory intolerance of uncertainty: Factorial and construct validity of test scores from the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 27, 605-620. <https://doi.org/10.1037/pas0000074>

Hood, C. O., Ross, L. T., & Wills, N. L. (2016). *Self-compassion moderates the family unpredictability-depression relationship*. Poster presented at the Society of Southeastern Social Psychologists meeting, Asheville, NC.

Hope, N. H., Wakefield, M. A., Northey, L., & Chapman, A. L. (2018). The association between locus of control, emotion regulation and borderline personality disorder features. *Personality and Mental Health*, 12(3), 241-251.

Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: W. W. Norton & Company, Inc. (1991 edition)

İnözü, M., Yorulmaz, O., & Terzi, S. (2012). Locus of control in obsessive-compulsive (OC) and depression symptoms: the moderating effect of externality on obsessive-related control beliefs in OC symptoms. *Behaviour Change*, 29(3), 148-163.

Jackson, D. L. (2003). Revisiting sample size and number of parameter estimates: Some support for the N:q hypothesis. *Structural Equation Modeling*, 10, 128–141.

- Jaffee, S. R., Hanscombe, K. B., Haworth, C. M. A., Davis, O. S. P., & Plomin, R. (2012). Chaotic homes and children's disruptive behavior: A longitudinal cross-lagged twin study. *Psychological Science*, *23*, 643–650.
- Johnson, S. M., Wahl, G., Martin, S., & Johansson, S. (1973). How deviant is the normal child: A behavioral analysis of the pre-school child and his family. In R. D. Rubin, J. P. Brady, & J. D. Henderson (Eds.), *Advances in behavior therapy* (Vol. 4, pp. 37-54). New York: Academic Press.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, *86*, 35-49.
- Kaçar-Başaran, S., Özyağcı, B., & Arkar, H. (2019). Zarardan Kaçınma, Tekrarlayıcı Düşünme, Kontrol Odağı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiler: Durumsal Aracılık Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, *34*(83), 57-69.
- Kagan, J. (1972). Motives and development. *Journal of Personality and Social Psychology*, *22*, 51-66.
- Kahramanol, B. (2016). *Aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Karasek, R., Baker, D., Marxer, F., Ahlbom, A., & Theorell, T. (1981). Job decision latitude, job demands and cardiovascular disease: A prospective study of Swedish men. *American Journal of Public Health*, *71*, 694-705.



- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878.
- Katz, R. (1984). Unconfounded electrodermal measures in assessing the aversiveness of predictable and unpredictable shocks. *Psychophysiology, 21*, 452–458.
- Kavanagh, P. S., & Kahl, B. L. (2018). Are expectations the missing link between life history strategies and psychopathology?. *Frontiers in Psychology, 9*, 89. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00089>
- Kennedy, B.L., Lynch, G.V., & Schwab, J.J. (1998). Assessment of locus of control in patients with anxiety and depressive disorders. *Journal of Clinical Psychology, 54*, 509–515.
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 21*, 169–184. <http://dx.doi.org.nuncio.cofc.edu/10.1002/mpr.1359>
- Khakpoor, S., Saed, O., & Armani Kian, A. (2019). Emotion regulation as the mediator of reductions in anxiety and depression in the Unified Protocol (UP) for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Double-blind randomized clinical trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 41*, 227-236.
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51*, 706–716. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02202.x>

- Kim, S. J., Kang, J. I. ve Kim, C. H. (2009). Temperament and character in subjects with obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 567–572.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (Fourth ed. Vol. 156). New York, London: The Guilford Press.
- Knox, S. ve Lutz, W. (2014). *Quantitative and qualitative methods in psychotherapy research*. Routledge.
- Kohlmann, C. W., Schumacher, A., & Streit, R. (1988). Trait anxiety and parental child-rearing behavior: Support as a moderator variable?. *Anxiety Research*, 1(1), 53-64.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York, NY: Guilford Press.
- Krueger, R. F., & Eaton, N. R. (2015). Transdiagnostic factors of mental disorders. *World Psychiatry*, 14(1), 27-29.
- Kudinova, A. Y., Deak, T., Hueston, C. M., McGeary, J. E., Knopik, V. S., Palmer, R. H. C., et al., (2016). Cross-species evidence for the role of interleukin-33 in depression risk. *Journal of Abnormal Psychology*, 125, 482–494. <https://doi.org/10.1037/abn0000158>
- Kurita, K., Garon, E. B., Stanton, A. L., & Meyerowitz, B. E. (2013). Uncertainty and psychological adjustment in patients with lung cancer. *Psycho-Oncology*, 22(6), 1396-1401.
- Kushner, M. G., Abrams, K., & Borchardt, C. (2000). The relationship between anxiety disorders and alcohol use disorders: A review of major perspectives and findings.

*Clinical Psychology Review*, 20, 149–171.  
[http://dx.doi.org.nuncio.cofc.edu/10.1016/S0272-7358\(99\)00027-6](http://dx.doi.org.nuncio.cofc.edu/10.1016/S0272-7358(99)00027-6)

Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Rhe´aume, J., Blais, F., Gagnon, F., Thibodeau, N., & Boisvert, J.-M. (1999). Specificity of generalized anxiety disorder symptoms and processes. *Behavior Therapy*, 30, 191–207.

Lamb, M. E. (2000). The history of research on father involvement. *Marriage & Family Review*, 29, 23-42.

Lauriola, M., Mosca, O., Trentini, C., Foschi, R., Tambelli, R., & Carleton, R. N. (2018). The intolerance of uncertainty inventory: Validity and comparison of scoring methods to assess individuals screening positive for anxiety and depression. *Frontiers in Psychology*, 9, 388.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Leeb, R. T., Paulozzi, L., Melanson, C., Simon, T., & Arias, I. (2008) *Child maltreatment surveillance: Uniform definitions for public health and recommended data elements*. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.

Lerner, J. S., & Keltner, D. (2000). Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgment and choice. *Cognition and Emotion*, 14, 473–493.

- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 267–283). The Guilford Press.
- Lopez, M. E., Stoddard, J. A., Noorollah, A., Zerbi, G., Payne, L. A., Hitchcock, C. A., ... Ray, D. B. (2015). Examining the efficacy of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in the treatment of individuals with borderline personality disorder. *Cognitive and Behavioral Practice, 22*(4), 522–533. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2014.06.006>.
- Losoya, S., Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development, 22*, 287–313.
- Mackenzie, C. S., Reynolds, K., Cairney, J., Streiner, D. L., & Sareen, J. (2012). Disorder-specific mental health service use for mood and anxiety disorders: Associations with age, sex, and psychiatric comorbidity. *Depression and Anxiety, 29*, 234–242. <https://doi.org/10.1002/da.20911>
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research, 39*(1), 99-128.
- Mandler, G. (1985). *Cognitive Psychology: An Essay in Cognitive Science*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Mansell, W., Harvey, A., Watkins, E., & Shafran, R. (2009). Conceptual foundations of the transdiagnostic approach to CBT. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*(1), 6-19.

- Martin, M. J., & Pritchard, M. E. (1991). Factors associated with alcohol use in later adolescence. *Journal of Studies on Alcohol*, 52(1), 5–9. <https://doi.org/10.15288/jsa.1991.52.5>
- Matheny, A. P., Wachs, T. D., Ludwig, J. L., & Phillips, K. (1995). Bringing order out of chaos: Psychometric characteristics of the Confusion, Hubbub, and Order Scale. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16, 429–444.
- McCord, W., McCord, J., & Zola, I.K. (1959). *Origins of crime: A new evaluation of the Cambridge-Somerville Youth Study*. Columbia University Press.
- McEvoy, P. M. (2019). Metacognitive therapy for anxiety disorders: a review of recent advances and future research directions. *Current Psychiatry Reports*, 21(5), 1-9.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 112–122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R. ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 313–320.
- McEwen, B. S., & Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior*, 43, 2–15. [https://doi.org/10.1016/S0018-506X\(02\)00024-7](https://doi.org/10.1016/S0018-506X(02)00024-7)
- McLaughlin, K. A., Colich, N. L., Rodman, A. M. ve Weissman, D. G. (2020). Mechanisms linking childhood trauma exposure and psychopathology: a

transdiagnostic model of risk and resilience. *BMC Medicine*, 18(1), 96.  
<https://doi.org/10.1186/s12916-020-01561-6>

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281-1310.

Mikulincer, M. (1986). Attributional processes in the learned helplessness paradigm: The behavioral effects of globality attributions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1248-1256.

Mikulincer, M. (1988a). Reactance and helplessness following exposure to unsolvable problems: The effects of attributional style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 679-686.

Mikulincer, M. (1988b). The relation between stable/unstable attribution and learned helplessness. *British Journal of Social Psychology*, 27, 221-230.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.

Mineka, S., & Zinbarg, R. (1996). Conditioning and ethnological models of anxiety disorders: Stress-in-dynamic context anxiety models. In D. Hope (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 135-210). Lincoln: University of Nebraska Press.

Mishel, M. H. (1990). Reconceptualization of the uncertainty in illness theory. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 256-262.

Mitchell, S. A. (2009). *Psikanalizde ilişkisel kavramlar: Bir bütünleşme*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

- Mitropoulou, V., Goodman, M., Sevy, S., Elman, I., New, A. S., Iskander, E. G., et al. (2004). Effects of acute metabolic stress on the dopaminergic and pituitary–adrenal axis activity in patients with schizotypal personality disorder. *Schizophrenia Research*, *70*, 27–31. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2003.10.008>
- Mohajerin, B., Bakhtiyar, M., Olesnycky, O. S., Dolatshahi, B., & Motabi, F. (2019). Application of a transdiagnostic treatment for emotional disorders to body dysmorphic disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, *245*, 637-644.
- Mokdad, A. H., Forouzanfar, M. H., Daoud, F., Mokdad, A. A., El Bcheraoui, C., Moradi-Lakeh, M., ... & Murray, C. J. (2016). Global burden of diseases, injuries, and risk factors for young people's health during 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, *387*(10036), 2383-2401.
- Molinari, V., & Khanna, P. (1981). Locus of control and its relationship to anxiety and depression. *Journal of Personality Assessment*, *45*, 314–319. [http://dx.doi.org.nuncio.cofc.edu/10.1207/s15327752jpa4503\\_14](http://dx.doi.org.nuncio.cofc.edu/10.1207/s15327752jpa4503_14)
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, *16*, 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Mundy, E. A., Weber, M., Rauch, S. L., Killgore, W. S., Simon, N. M., Pollack, M. H., & Rosso, I. M. (2015). Adult anxiety disorders in relation to trait anxiety and perceived stress in childhood. *Psychological Reports*, *117*, 473–489. <https://doi.org/10.2466/02.10.PR0.117c17z6>
- Myers, D. G. (1990). *Social psychology* (2nd ed.). New York: Worth.

- Myers, L., Fleming, M., Lancman, M., Perrine, K., & Lancman, M. (2013). Stress coping strategies in patients with psychogenic non-epileptic seizures and how they relate to trauma symptoms, alexithymia, anger and mood. *Seizure*, *22*(8), 634-639.
- Nelson, B. D., Liu, H., Sarapas, C., & Shankman, S. A. (2016). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between panic and the startle reflex in anticipation of unpredictable threat. *Journal of Experimental Psychopathology*, *7*(2), 172-189.
- Nelson, J., Klumpp, A., Doebler, P., & Ehring, T. (2017). Childhood maltreatment and characteristics of adult depression: Meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, *210*(2), 96–104. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.180752>
- Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*, *31*(3), 371–382. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.008>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, *51*(6), 704-708.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400-424.
- Norton, P. J. (2006). Toward a clinically-oriented model of anxiety disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, *35*(2), 88–105. <https://doi.org/10.1080/16506070500441561>.
- Norton, P. J. (2012). A randomized clinical trial of transdiagnostic cognitive-behavioral treatments for anxiety disorder by comparison to relaxation training. *Behavior Therapy*, *43*(3), 506-517.



- Oktaç, F. ve Uluç, S. (2019). The Turkish adaptation study of retrospective family unpredictability scale. *Social Sciences Studies Journal*, 5, 1153-1161. <https://doi.org/10.26449/sssj.1307>
- Osmanagaoglu, N., Creswell, C., & Dodd, H. F. (2018). Intolerance of uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 225, 80–90. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.035>
- Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., & Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1), 9-18.
- Overmier, J. B. (2002). Sensitization, conditioning, and learning: Can they help us understand somatization and disability? *Scandinavian Journal of Psychology*, 43, 105-112.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1983). *Handbook of State Trait Anxiety Inventory*. İstanbul: Boğaziçi University Publication.
- Pajer, K., Andrus, B. M., Gardner, W., Lourie, A., Strange, B., Campo, J., et al. (2012). Discovery of blood transcriptomic markers for depression in animal models and pilot validation in subjects with early-onset major depression. *Translational Psychiatry*, 2, e101. <https://doi.org/10.1038/tp.2012.26>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An Empirical Test of a Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261-273. <https://doi.org/10.1023/A:1023962332399>
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115–144.

- Pasahow, R. J. (1980). The relation between an attributional dimension and learned helplessness. *Journal of Abnormal Psychology, 89*, 358-367.
- Patterson, G. R. (1976). The aggressive child: Victim and architect of a coercive system. In L. A. Hamerlynck, L. C. Handy, & E. J. Mash (Eds.), *Behavior modification with families: Theory and research*, (Vol. 1, pp. 267-316). New York: Brunner/Mazel.
- Patterson, G. R. (1982). *Coercive family process*. Eugene, OR: Castalia.
- Perry, N. W., & Millimet, C. R. (1977). Child-rearing antecedents of low and high anxiety eighth-grade children. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and anxiety*. Vol. 4. Washington, DC: Hemisphere. Pp. 189-204.
- Petrill, S.A., Pike, A., Price, T.S., & Plomin, R. (2004). Chaos in the home and socioeconomic status are associated with cognitive development in early childhood: Environmental mediators identified in a genetic design. *Intelligence, 32*, 445–460.
- Pham, L. B., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2001). Effects of environmental predictability and personal mastery on self-regulatory and physiological processes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(5), 611-620.
- Pike, A., Iervolino, A.C., Eley, T.C., Price, T.S., & Plomin, R. (2006). Environmental risk and young children's cognitive and behavioral development. *The International Journal of Behavior Development, 30*, 55–66.
- Plomin, R. (1995). Genetics and children's experiences in the family. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines, 36*, 33–68.

- Poikolainen, K. (1997). Risk factors for alcohol dependence: A questionnaire survey. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 21*, 957–961.
- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods, 16*(2), 93-115.
- Prociuk, T. J., & Breen, L. J. (1975). Defensive externality and its relation to academic performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 31*(3), 549-556.
- Prociuk, T. J., Breen, L. J., & Lussier, R. J. (1976). Hopelessness, internal-external locus of control and depression. *Journal of Clinical Psychology, 32*(2), 299-300.
- Proffitt Leyva, R. P., & Hill, S. E. (2018). Unpredictability, body awareness, and eating in the absence of hunger: A cognitive schemas approach. *Health Psychology, 37*(7), 691–699. <https://doi.org/10.1037/hea0000634>
- Puig, J., Englund, M. M., Simpson, J. A., & Collins, W. A. (2013). Predicting adult physical illness from infant attachment: A prospective longitudinal study. *Health Psychology, 32*, 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0028889>
- Quinlan, R. J. (2007). Human parental effort and environmental risk. *Proceedings of the Royal Society: Biological Sciences, 274*(B), 121–125. doi:10.1098/rspb.2006.3690
- Rees, C. S., Roberts, L. D., van Oppen, P., Eikelenboom, M., Hendriks, A. J., van Balkom, A. J., & van Megen, H. (2014). Personality and symptom severity in obsessive–compulsive disorder: The mediating role of depression. *Personality and Individual Differences, 71*, 92–97.

- Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders, 17*, 501–516.
- Rodriguez-Seijas, C., Eaton, N. R., & Krueger, R. F. (2015). How transdiagnostic factors of personality and psychopathology can inform clinical assessment and intervention. *Journal of Personality Assessment, 97*(5), 425-435.
- Rosen, N. O., & Knäuper, B. (2009). A little uncertainty goes a long way: Do situational uncertainty and individual differences in intolerance of uncertainty interact to increase information-seeking, but also worry? *Health Communication, 24*, 228–238. <https://doi.org/10.1080/10410230902804125>
- Ross, L. T., & Gill, J. L. (2002). Eating disorders: Relations with inconsistent discipline, anxiety, and drinking among college women. *Psychological Reports, 91*(1), 289-298.
- Ross, L. T., & Hasty, J. (2018). Anxiety and drinking: Are personal beliefs regarding control and unpredictability relevant?. *The Journal of Psychology, 152*(8), 646-668.
- Ross, L. T., & Hill, E. M. (2000). The family unpredictability scale: Reliability and validity. *Journal of Marriage & the Family, 62*(2), 549–562.
- Ross, L. T., & Hill, E. M. (2001). Drinking and parental unpredictability among adult children of alcoholics: A pilot study. *Substance Use & Misuse, 36*(5), 609-638.
- Ross, L. T., & Hill, E. M. (2002). Childhood unpredictability, schemas for unpredictability, and risk taking. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 30*, 453–473. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.5.453>

- Ross, L. T., & Hill, E. M. (2004). Comparing alcoholic and nonalcoholic parents on the family unpredictability scale. *Psychological Reports, 94*(32), 1385–1391.
- Ross, L. T., & McDuff, J. (2008). The retrospective family unpredictability scale: Reliability and validity. *Journal of Child and Family Studies, 17*(1), 13–27.
- Ross, L. T., & Wynne, S. (2010). Parental depression and divorce and adult children's well-being: The role of family unpredictability. *Journal of Child and Family Studies, 19*(6), 757-761.
- Ross, L. T., Hood, C. O., & Short, S. D. (2016). Unpredictability and symptoms of depression and anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 35*(5), 371-385.
- Ross, L. T., Short, S. D., & Garofano, M. (2016). Scale of unpredictability beliefs: Reliability and validity. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 150*, 976–1003. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1225660>
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*(7), 813-819.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Rotter, J. B. (1955). The role of the psychological situation in determining the direction of human behavior. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 245-269). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Rotter, J. B. (1960). Some implications of a social learning theory for the prediction of goal directed behavior from testing procedures. *Psychological Review, 67*, 301-316.

- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, 1-28.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Rutter, M. (1975). *Helping troubled children*. Harmondsworth: Penguin.
- Sarı, S., & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-270.
- Sastrawan, S., Newton, J. M., & Malik, G. (2019). Nurses' integrity and coping strategies: An integrative review. *Journal of Clinical Nursing*, 28(5-6), 733-744.
- Schadenberg, B. R., Reidsma, D., Heylen, D. K., & Evers, V. (2021). "I See What You Did There" Understanding People's Social Perception of a Robot and Its Predictability. *ACM Transactions on Human-Robot Interaction (THRI)*, 10(3), 1-28.
- Schulz, R. (1976). Effects of control and predictability on the physical and psychological well-being of the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(5), 563-573. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.33.5.563>
- Scott, K. M., Smith, D. R., & Ellis, P. M. (2010). Prospectively ascertained child maltreatment and its association with DSM-IV mental disorders in young adults. *Archives of General Psychiatry*, 67(7), 712-719. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.71>

- Seeman, M., & Lewis, S. (1995). Powerlessness, health and mortality: A longitudinal study of older men and mature women. *Social Science and Medicine*, *41*, 517–525.
- Seligman, M. E. P. (1968). Chronic fear produced by unpredictable shock. *Journal of Experimental Psychology*, *72*, 546–550.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *143*(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, *11*(1), 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, *51*, 663–671.
- Shirazi, N. (2016). *Perfectionism and generalized anxiety disorder: Investigating the mediating effect of emotion dysregulation*. University of Toronto (Canada).
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, *74*(6), 1869–1880.
- Simpson, J. A., & Belsky, J. (2008). Attachment theory within a modern evolutionary framework. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.; pp. 131–157). New York, NY: Guilford Press.

- Simpson, J. A., Griskevicius, V., Kuo, S. I., Sung, S., & Collins, W. A. (2012). Evolution, stress, and sensitive periods: The influence of unpredictability in early versus late childhood on sex and risky behavior. *Developmental Psychology*, *48*(3), 674–686. <https://doi.org/10.1037/a0027293>
- Skorikov, V. B., & VanderVoort, D. J. (2003). Relationships between the underlying constructs of the Beck Depression Inventory and the Center for Epidemiological Studies Depression Scale. *Educational and Psychological Measurement*, *63*(2), 319-335.
- Smith, E. P., Prinz, R. J., Dumas, J. E., & Laughlin, J. E. (2001). Latent models of family processes in African American families: Relationships to child competence, achievement, and problem behavior. *Journal of Marriage and Family*, *63*, 967–980.
- Snyder, C. R., & Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Review*, *104*, 23-35.
- Song, Y., & Li, B. (2019). Locus of control and trait anxiety in aged adults: the mediating effect of intolerance of uncertainty. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(1), 13-21.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stearns, S. C. (1976). Life-history tactics: A review of the ideas. *The Quarterly Review of Biology*, *51*(1), 3-47. <https://doi.org/10.1086/409052>



- Stearns, S. C. (1977). The evolution of life history traits: A critique of the theory and a review of the data. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 8(1), 145-171. <https://doi.org/10.1146/annurev.es.08.110177.001045>
- Stein, D. J., Fineberg, N. A., Bienvenu, O. J., Denys, D., Lochner, C., Nestadt, G., ... Phillips, K. A. (2010). Should OCD be classified as an anxiety disorder in DSM-V? *Depression and Anxiety*, 27(6), 495–506. <https://doi.org/10.1002/da.20699>
- Stern, M. R., Nota, J. A., Heimberg, R. G., Holaway, R. M., & Coles, M. E. (2014). An initial examination of emotion regulation and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.02.005>
- Szepsenwol, O., Shai, D., Zamir, O., & Simpson, J. A. (2021). The effects of morbidity-mortality and economic unpredictability on parental distress: A life history approach. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 189-209.
- Szepsenwol, O., Simpson, J.A., Griskevicius, V., & Raby, K. L. (2015). The effect of unpredictable childhood environments on parenting in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 1045–1067.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Thompson, S. C., Cheek, P. R., & Grahma, M. A. (1988). The other side of perceived control: Disadvantages and negative effects. In S. Spacapan & S. Oshkamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 69-93). Newbury Park, CA: Sage.

- Tiggeman, M. & Winefield, A. H. (1987). Predictability and timing of self-report in learned helplessness experiments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *13*, 253–264.
- Toffolo, M. B., van den Hout, M. A., Engelhard, I. M., Hooge, I. T., & Cath, D. C. (2016). Patients with obsessive-compulsive disorder check excessively in response to mild uncertainty. *Behavior Therapy*, *47*(4), 550-559.
- Tolin, D. F., Woods, C. M., & Abramowitz, J. S. (2003). Relationship between obsessive beliefs and obsessive–compulsive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(6), 657-669.
- Tolin, D. F., Worhunsky, P., & Maltby, N. (2006). Are “obsessive” beliefs specific to OCD?: A comparison across anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(4), 469-480.
- Twohig, M., Field, C., Armstrong, A., & Dahl, A. (2010). Acceptance and mindfulness as mechanisms of change in mindfulness-based interventions for children and adolescents. In R. Baer (Eds.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 225-249). New Harbinger Publications.
- Uehara, T., Sakado, K., Sakado, M., Sato, T., & Someya, T. (1999). Relationship between stress coping and personality in patients with major depressive disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *68*(1), 26-30.
- Valiente, C., Lemery-Chalfant, K., & Reiser, M. (2007). Pathways to problem behaviors: Chaotic homes, parent and child effortful control, and parenting. *Social Development*, *16*, 249–267.

- van der Heiden, C., Melchior, K., Muris, P., Bouwmeester, S., Bos, A. E. R., & van der Molen, H. T. (2010). A hierarchical model for the relationships between general and specific vulnerability factors and symptom levels of generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 24*, 284–289.
- Varese, F., Smeets, F., Drukker, M., Lieverse, R., Lataster, T., Viechtbauer, W., Read, J., van Os, J., & Bentall, R. P. (2012). Childhood adversities increase the risk of psychosis: A meta-analysis of patient-control, prospective and cross-sectional cohort studies. *Schizophrenia Bulletin, 38*(4), 661–671.  
<https://doi.org/10.1093/schbul/sbs050>
- Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 396-402.
- Wachs, T. D. (1993). Nature of relations between the physical and social microenvironment of the two-year-old child. *Early Development and Parenting, 2*, 81–87.
- Wahler, R. G., & Dumas, J. E. (1986). Maintenance factors in coercive mother-child interactions: The compliance and predictability hypotheses. *Journal of Applied Behavioral Analysis, 19*, 13-22.
- Wahler, R. G., & Dumas, J. E. (1989). Attentional problems in dysfunctional mother-child interactions: An interbehavioral model. *Psychological Bulletin, 105*, 116–130.
- Watkins, E. (2015). An alternative transdiagnostic mechanistic approach to affective disorders illustrated with research from clinical psychology. *Emotion Review, 7*(3), 250-255.

- Watson, D. C., & Sinha, B. (2008). Emotion regulation, coping, and psychological symptoms. *International Journal of Stress Management*, *15*, 222–234.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, *96*, 465–490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Weary, G., & Edwards, J. A. (1994). Individual differences in causal uncertainty. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 308–318.
- Weems, C. F., & Silverman, W. K. (2006). An integrative model of control: Implications for understanding emotion regulation and dysregulation in childhood anxiety. *Journal of Affective Disorders*, *91*(2-3), 113-124.
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, *29*(1), 107-121. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1652-0>
- Wells, A. (2008). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford press.
- Wenar, C., & Kerig, P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, *51*, 59–91.

- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five-factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689.
- Widom, C. S., Czaja, S. J., & Paris, J. (2009). A prospective investigation of borderline personality disorder in abused and neglected children followed up into adulthood. *Journal of Personality Disorders*, 23(5), 433-446. <https://doi.org/10.1521/pedi.2009.23.5.433>
- Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.
- Wittchen, H. U., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jönsson, B., ... & Steinhausen, H. C. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655-679.
- Yelkikalan, N. (2006). Başarılı girişimcilikte cinsiyetin rolü: Kadınlar ve girişimciler. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1, 45-54.
- Yıldırım, F. (2016). *Aile öngörülemmezliği ve ebeveynleşmenin üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri, öfke tarzları ve obsesif inanışları üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.

- Yorulmaz, O., İnözü, M., Clark, D. A., & Radomsky, A. (2015). Psychometric properties of The Obsessive-Compulsive Inventory-Revised in a Turkish analogue sample. *Psychological Reports, 117*, 781-793.
- Yu, X., & Fan, G. (2016). Direct and indirect relationship between locus of control and depression. *Journal of Health Psychology, 21*(7), 1293–1298.
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology, 110*(2), 141-158.
- Zilioli, S., Slatcher, R. B., Chi, P., Li, X., Zhao, J., & Zhao, G. (2016). Childhood adversity, self-esteem, and diurnal cortisol profiles across the life span. *Psychological Science, 27*, 1249–1265. <https://doi.org/10.1177/0956797616658287>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development, 38*, 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

## EK 1-ORİJİNALLİK RAPORU



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU**

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 02/09/2022

Tez Başlığı : Aile Öngörülemezliği, Öngörülemezlik İnançları ve Kontrol Odağının Depresif Belirtiler, Obsesif-Kompulsif Belirtiler ve Kaygı Belirtileri ile Olan İlişkisinde Duygu Düzenleme Zorlukları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 108 sayfalık kısmına ilişkin, 02/09/2022 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 8'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1-  Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2-  Kaynakça hariç
- 3-  Alıntılar hariç
- 4-  Alıntılar dâhil
- 5-  5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

02/09/2022

**Adı Soyadı:** Fatma OKTAY  
**Öğrenci No:** N15248045  
**Anabilim Dalı:** Psikoloji  
**Programı:** Klinik Psikoloji Doktora Programı  
**Statüsü:**  Doktora  Bütünleşik Dr.

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.

Prof. Dr. İhsan DAĞ  
 (Unvan, Ad Soyad, İmza)



**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
Ph.D. DISSERTATION ORIGINALITY REPORT**

**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
PSYCHOLOGY DEPARTMENT**

Date: 02/09/2022

Thesis Title : Investigation of the Mediatlional Role of Emotion Regulation Difficulties, Intolerance of Uncertainty and Coping Styles in the Relationship between Family Unpredictability, Unpredictability Beliefs, Locus of Control and Depressive Symptoms, Obsessive-Compulsive Symptoms, Anxiety Symptoms by Structural Equation Modelling

According to the originality report obtained by my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 02/09/2022 for the total of 108 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 8%.

Filtering options applied:

1.  Approval and Decleration sections excluded
2.  Bibliography/Works Cited excluded
3.  Quotes excluded
4.  Quotes included
5.  Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

02/09/2022

**Name Surname:** Fatma OKTAY  
**Student No:** N15248045  
**Department:** Psychology  
**Program:** Clinical Psychology Ph.D. Program  
**Status:**  Ph.D.  Combined MA/ Ph.D.

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED.

Prof. Dr. İhsan DAĞ

(Title, Name Surname, Signature)



## EK 2-ETİK KOMİSYON İZİNİ



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük



Sayı : E-35853172-300-00001515094  
Konu : Fatma OKTAY (Etik Komisyon İzni)

26.03.2021

### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 16.03.2021 tarihli ve E-12908312-300-00001498269 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Doktora Programı öğrencilerinden **Fatma OKTAY**'ın **Prof. Dr. İhsan DAĞ** danışmanlığında hazırladığı “**Depresif Belirtiler, Obsesif-Kompulsif Belirtiler ve Kaygı Belirtilerinin Yordayıcıları: Öngörülemezlik İnançları, Aile Öngörülemezliği, Kontrol Odağı, Duygu Düzenleme Zorlukları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Yapısal Eşitlik Modellemesi İle İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **23 Mart 2021** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır  
Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu: C27BE983-F6C1-4B7D-A8E2-F19E62F2BB11

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Sevda TOPAL

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Telefon: 03123051008

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr



### EK 3-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız? .....

2. Kaçınıcı sınıfsınız? .....

3. Üniversite .....

4. Fakülte .....

5. Bölüm .....

6. Cinsiyetiniz?

Kadın  Erkek

7. Medeni durumunuz?

Bekar  Evli  Birlikte yaşıyor  Boşanmış  Eşi vefat etmiş

8. Aylık eve giren toplam gelir düzeyiniz? (Türk Lirası olarak)

1000 altı  1000-2500  2501-4000  4001-5500  5501 üzeri

9. Anneniz:

Sağ  Hayatta değil  Öz  Üvey

10. Babanız:

Sağ  Hayatta değil  Öz  Üvey

11. Annenizin yaşı? .....

12. Babanızın yaşı? .....

13. Annenizin mesleği? .....

14. Babanızın mesleği? .....

15. Annenizin eğitim durumu:

Okuryazar değil  İlkokul  Lise  Lisansüstü

Okuryazar  Ortaokul  Üniversite

16. Babanızın eğitim durumu:

Okuryazar değil  İlkokul  Lise  Lisansüstü

Okuryazar  Ortaokul  Üniversite

17. Anne ve babanız:

Birlikteler

Boşandılar. Evet ise siz kaç yaşındaydınız? .....

Annem bir başkasıyla evlendi.

Babam bir başkasıyla evlendi.

Annem ve babam tekrar birbirleriyle evlendiler.

İki de herhangi bir evlilik yapmadılar.

**18. Şu anda devam etmekte olan romantik bir ilişkiniz var mı?**

Hayır

Evet. Ne kadar zamandır devam ediyor? .....

**19. Çocuğunuz var mı?**

Hayır

Evet ise sayısı .....

**20. Kardeşiniz var mı?**

Hayır

Evet ise sayısı .....

Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz? .....

**21. Ailenizde fiziksel rahatsızlığı olan biri(leri) var mı?**

	Evet	Hayır	Evet ise rahatsızlığı nedir?
Anne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Baba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Kardeş(ler)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

**22. Ailenizde psikolojik rahatsızlığı olan biri(leri) var mı?**

	Evet	Hayır	Evet ise rahatsızlığı nedir?
Anne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Baba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Kardeş(ler)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

**23. Kimlerle yaşıyorsunuz?**

Anne/  Yurtta  Evde arkadaşlarla  Evde tek başına  Diğer  
Babayla

**EK 4-ÖNGÖRÜLEMEZLİK İNANÇLARI ÖLÇEĞİ (İNGİLİZCE  
FORM)**

	Strongly Disagree	Moderately Disagree	Mildly Disagree	Mildly Agree	Moderately Agree	Strongly Agree
1. My life is filled with chaos.	1	2	3	4	5	6
2. My life feels fairly stable.	1	2	3	4	5	6
3. I often let myself down.	1	2	3	4	5	6
4. My life is disorderly.	1	2	3	4	5	6
5. My day to day functioning is variable.	1	2	3	4	5	6
6. There seems to be order to my life.	1	2	3	4	5	6
7. People often make promises they can't keep.	1	2	3	4	5	6
8. People's attitudes and their actions are usually inconsistent.	1	2	3	4	5	6
9. If I have expectations for other people, they often disappoint me.	1	2	3	4	5	6
10. People are basically undependable.	1	2	3	4	5	6
11. It is hard to depend on people.	1	2	3	4	5	6
12. Life is unpredictable.	1	2	3	4	5	6
13. The world seems unstable.	1	2	3	4	5	6
14. The world tends to fluctuate.	1	2	3	4	5	6
15. The world is turbulent.	1	2	3	4	5	6
16. Things in life are hard to predict.	1	2	3	4	5	6

**EK 5-ÖNGÖRÜLEMEZLİK İNANÇLARI ÖLÇEĞİ (TÜRKÇE  
FORM)**

	Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım kaosla dolu.	1	2	3	4	5	6
2. Hayatım oldukça istikrarlı hissettiriyor.	1	2	3	4	5	6
3. Kendimi sık sık hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5	6
4. Hayatım düzensizdir.	1	2	3	4	5	6
5. Günlük işlevselliğim değişkendir.	1	2	3	4	5	6
6. Hayatımda bir düzen var gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
7. İnsanlar sık sık tutamayacakları sözler verirler.	1	2	3	4	5	6
8. İnsanların tutumları ve hareketleri genellikle tutarsızdır.	1	2	3	4	5	6
9. Eğer diğer insanlardan beklentilerim olursa, beni sık sık hayal kırıklığına uğratırlar.	1	2	3	4	5	6
10. İnsanlar özünde güvenilmezlerdir.	1	2	3	4	5	6
11. İnsanlara güvenmek zordur.	1	2	3	4	5	6
12. Hayat öngörülemezdir.	1	2	3	4	5	6
13. Dünya istikrarsız gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
14. Dünya inişli çıkışlı olma	1	2	3	4	5	6

eğilimindedir.						
15. Dünya çalkantılıdır.	1	2	3	4	5	6
16. Hayattaki şeyleri öngörmek zordur.	1	2	3	4	5	6

## EK 6-GEÇMİŞE DÖNÜK AİLE ÖNGÖRÜLEMEZLİĞİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda aile içi davranışları ve ailelerin sorunlarla nasıl başa çıktığını tanımlayan bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri yanıtlarken **18 yaşına kadar içinde büyüdüğünüz aileyi dikkate alınız**. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Eğer bir ifade size ve içinde büyüdüğünüz ailenize uygunsa, sizi ve ailenizi bu süre boyunca ne kadar tanımladığınızı göstermek için uygun seçeneği işaretleyiniz.

*Her bir ifade sizi ve içinde büyüdüğünüz ailenizi ne kadar tanımlıyor?*

		Hiç	Çok az	Kısmen	Çok	Çok fazla
1.	Annem her gün her bir çocuğuyla zaman geçirirdi.	1	2	3	4	5
2.	Babam her gün her bir çocuğuyla zaman geçirirdi.	1	2	3	4	5
3.	Hafta içlerinde her akşam (pazartesten cumaya kadar), yemek hep aynı saatte yenirdi.	1	2	3	4	5
4.	Bir yerlerimi incittiğimde, ilk yardım için annemin yanına giderdim.	1	2	3	4	5
5.	Bir yerlerimi incittiğimde, ilk yardım için babamın yanına giderdim.	1	2	3	4	5
6.	Ebeveynlerim faturalarımızı ne zaman ödeyip ne zaman ödeyemeyeceklerinden asla emin olamazlardı.	1	2	3	4	5
7.	Ne zaman sofraya oturacağımızı tahmin etmek zordu.	1	2	3	4	5
8.	Her nerede ihtiyacım olsa annemin bana ulaşabileceğine güvenirdim.	1	2	3	4	5
9.	Her nerede ihtiyacım olsa babamın bana ulaşabileceğine güvenirdim.	1	2	3	4	5
10.	Belirli bir durumda annemin nasıl davranacağı o anki ruh haline (kendini nasıl hissettiğine) bağlıydı.	1	2	3	4	5
11.	Belirli bir durumda babamın nasıl davranacağı o anki ruh	1	2	3	4	5

	haline (kendini nasıl hissettiğine) bağlıydı.					
12.	Ailemizin yiyecek ve barınma (kira ya da ev kredisi ödemeleri) için her zaman yeterli miktarda parası vardı.	1	2	3	4	5
13.	Duygularım incindiğinde rahatlamak için anneme giderdim.	1	2	3	4	5
14.	Duygularım incindiğinde rahatlamak için babama giderdim.	1	2	3	4	5
15.	Annem bazen ne söylediğini düşünmeden bana bağırdı.	1	2	3	4	5
16.	Babam bazen ne söylediğini düşünmeden bana bağırdı.	1	2	3	4	5
17.	Hafta içi (pazartesiden cumaya kadar) akşam yemeğinde masaya aynı kişiler oturur ve yemek yerdi.	1	2	3	4	5
18.	Annem, onun için ne kadar önemli olduğumu düzenli olarak hissettirirdi.	1	2	3	4	5
19.	Babam, onun için ne kadar önemli olduğumu düzenli olarak hissettirirdi.	1	2	3	4	5
20.	Sorun çıkardığımda annemin bana müdahale edip etmeyeceği o anki ruh haline bağlıydı.	1	2	3	4	5
21.	Sorun çıkardığımda babamın bana müdahale edip etmeyeceği o anki ruh haline bağlıydı.	1	2	3	4	5
22.	Bir şey canımı sıktığında anneme anlatırdım.	1	2	3	4	5
23.	Bir şey canımı sıktığında babama anlatırdım.	1	2	3	4	5
24.	Hafta içi, herkes sadece kendi akşam yemeğini hazırlarsa, bu daha kolay olurdu.	1	2	3	4	5
25.	Annemin farklı durumlarda nasıl davranacağı öngörülemezdi.	1	2	3	4	5
26.	Babamın farklı durumlarda nasıl davranacağı öngörülemezdi.	1	2	3	4	5
27.	Evden kahvaltı etmeden çıkardık.	1	2	3	4	5
28.	Bazı aylarda harcayacak çok paramız olurdu, diğer aylarda ise oldukça parasız olurduk.	1	2	3	4	5



## EK 7-KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra sizde o belirtinin **BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU** yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Cevaplarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz.

	Hiç yok	Biraz var	Orta derecede var	Epey var	Çok fazla var
1.İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2.Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3.Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4
4.Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
5.Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4
6.Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7.Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8.Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4
9.Yaşamınıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4
10.İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11.İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12.Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13.Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14.Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
15.İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0	1	2	3	4
16.Yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4

17.Hüzünlü, kederli hissetmek	0	1	2	3	4
18.Hiçbirşeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4
19.Ağlamaklı hissetmek	0	1	2	3	4
20.Kolayca incinebilme, kırılmak	0	1	2	3	4
21.İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	0	1	2	3	4
22.Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek	0	1	2	3	4
23.Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4
24.Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	0	1	2	3	4
25.Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
26.Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	0	1	2	3	4
27.Karar vermede güçlükler	0	1	2	3	4
28.Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	0	1	2	3	4
29.Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0	1	2	3	4
30.Sıcak, soğuk basmaları	0	1	2	3	4
31.Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
32.Kafanızın bomboş kalması	0	1	2	3	4
33.Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34.Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	0	1	2	3	4
35.Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
36.Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerine toplama) güçlük	0	1	2	3	4
37.Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38.Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40.Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4

41. Birşeyleri kırma, dökme isteği	0	1	2	3	4
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışma	0	1	2	3	4
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45. Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46. Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	0	1	2	3	4
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0	1	2	3	4
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
50. Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	0	1	2	3	4
51. Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52. Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0	1	2	3	4

## **EK 8-BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (ÖN ÇALIŞMA)**

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. İhsan DAĞ danışmanlığında, Süleyman Demirel Üniversitesi Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi Fatma OKTAY tarafından yürütülen bir doktora tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı; öngörülemezlik inançları, aile öngörülemezliği, kontrol odağı, duygu düzenleme zorlukları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve kaygı belirtilerini yordayıcılığının incelenmesidir. Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma kapsamındaki ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Ölçek maddelerine verdiğiniz yanıtlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim, soy isim, telefon numarası gibi kimlik belirleyici bilgilerinize ihtiyaç duyulmamaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu anlamda, araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve boş bırakılmaması oldukça önemlidir. Araştırmada kullanılan ölçekler genel olarak kişisel rahatsızlığa yol açmamaktadır. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Çalışma ve uygulamalar sırasında sizden istenen, verilen ölçekleri boş madde bırakmamaya özen göstererek samimi bir şekilde doldurmanızdır. Çalışma ve çalışmanın sonuçları hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacılara ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.***

***Evet ( )***

***Hayır ( )***

***Tarih:***

**Katılımcı** Adı, soyadı:

Bölümü:

Sınıfı:

Adres:

Tel:

İmza:

Araştırmacı:

Adı-Soyadı: Fatma OKTAY

Adres: SDÜ FEF Psikoloji Bölümü

e-posta: [yildirimfatma@sdu.edu.tr](mailto:yildirimfatma@sdu.edu.tr)

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı-Soyadı: Prof. Dr. İhsan DAĞ

Adres: Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü

e-posta: [ihsandag@hacettepe.edu.tr](mailto:ihsandag@hacettepe.edu.tr)

İmza:

## EK 9-KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır.	1	2	3	4	5
2. İnsan ne yaparsa yapsın üşütüp hasta olmanın önüne geçemez.	1	2	3	4	5
3. Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur.	1	2	3	4	5
4. İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar savaşları önlemek için ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, savaşlar daima olacaktır.	1	2	3	4	5
6. Bazı insanlar doğuştan şanslıdır.	1	2	3	4	5
7. İnsan ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır.	1	2	3	4	5
8. İnsan ne yaparsa yapsın, hiçbir şey istediği gibi sonuçlanmaz.	1	2	3	4	5
9. Birçok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.	1	2	3	4	5
10. Bir insanın halen ciddi bir hastalığa yakalanmamış olması sadece bir şans meselesidir.	1	2	3	4	5
11. Dört yapraklı yonca bulmak insana şans getirir.	1	2	3	4	5
12. İnsanın burcu hangi hastalıklara daha yatkın olacağını belirler.	1	2	3	4	5
13. Bir sonucu elde etmede insanın neleri bildiği değil, kimleri tanıdığı önemlidir.	1	2	3	4	5
14. İnsanın bir günü iyi başladıysa iyi; kötü başladıysa kötü gider.	1	2	3	4	5

15. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.	1	2	3	4	5
16. Aslında şans diye bir şey yoktur.	1	2	3	4	5
17. Hastalıklar çoğunlukla insanların dikkatsizliklerinden kaynaklanır.	1	2	3	4	5
18. Talihsizlik olarak nitelendirilen durumların çoğu, yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ve benzeri nedenlerin sonucudur.	1	2	3	4	5
19. İnsan, yaşamında olabilecek şeyleri kendi kontrolü altında tutabilir.	1	2	3	4	5
20. Çoğu durumda yazı-tura atarak da isabetli kararlar verilebilir.	1	2	3	4	5
21. İnsanın ne yapacağı konusunda kararlı olması, kadere güvenmesinden daima iyidir.	1	2	3	4	5
22. İnsan fazla bir çaba harcamasa da karşılaştığı sorunlar kendiliğinden çözülür.	1	2	3	4	5
23. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.	1	2	3	4	5
24. Birçok hastalık insanı yakalar ve bunu önlemek mümkün değildir.	1	2	3	4	5
25. İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerin önüne geçemez.	1	2	3	4	5
26. İnsanın istediğini elde etmesinin talihle bir ilgisi yoktur.	1	2	3	4	5
27. İnsan kendisini ilgilendiren birçok konuda kendi başına doğru kararlar alabilir.	1	2	3	4	5
28. Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarının sonucudur.	1	2	3	4	5
29. Halk, yeterli çabayı gösterse siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabilir.	1	2	3	4	5
30. Şans ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz.	1	2	3	4	5
31. Sağlıklı olup olmamayı belirleyen esas şey insanların	1	2	3	4	5

kendi yaptıkları ve alışkanlıklarıdır.					
32. İnsan kendi yaşamına temelde kendisi yön verir.	1	2	3	4	5
33. İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.	1	2	3	4	5
34. İnsanlarla yakın ilişkiler kurmak, tesadüflere değil, çaba göstermeye bağlıdır.	1	2	3	4	5
35. İnsanın hastalanacağı varsa hastalanır; bunu önlemek mümkün değildir.	1	2	3	4	5
36. İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir.	1	2	3	4	5
37. Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.	1	2	3	4	5
38. Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.	1	2	3	4	5
39. İnsanın dini inancının olması, hayatta karşılaşacağı birçok zorluğu daha kolay aşmasına yardım eder.	1	2	3	4	5
40. Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şansı yaver gitmezse başarılı olamaz.	1	2	3	4	5
41. İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardan kaçınabilir.	1	2	3	4	5
42. Kaderin insan yaşamı üzerinde çok büyük bir rolü vardır.	1	2	3	4	5
43. Kararlılık bir insanın istediği sonuçları almasında en önemli etkidir.	1	2	3	4	5
44. İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.	1	2	3	4	5
45. İnsan kendi kilosunu, yiyeceklerini ayarlayarak kontrolü altında tutabilir.	1	2	3	4	5
46. İnsanın yaşamının alacağı yönü, çevresindeki güç sahibi kişiler belirler.	1	2	3	4	5
47. Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir.	1	2	3	4	5



## EK 10-BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

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

	Beni Hiç Tanımlamıyor		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 olmamak beni engelliyor.	1	2	3	4	5
9. Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
10. Çok iyi planlamışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir.	1	2	3	4	5
11. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağıyor.	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 gözüktüyorlar.	1	2	3	4	5
16. Belirsizlik beni kırılğan, 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 11-DUYGU DÜZENLEMEDE ZORLUKLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin yanındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamın altına X işareti koyarak işaretleyiniz.

	Hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	Yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	Her zaman (%91-%100)
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.	1	2	3	4	5
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.	1	2	3	4	5
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	1	2	3	4	5
8. Ne hissettiğimi önemserim.	1	2	3	4	5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun zaman böyle kalacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5

16. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
19. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıktığım duygusunu yaşarım.	1	2	3	4	5
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.	1	2	3	4	5
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf birisi olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.	1	2	3	4	5
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5

31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
32. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıktığım duygusunu yaşarım.	1	2	3	4	5
35. Kendimi kötü hissettiğimde uzun zaman böyle kalacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5

## EK 12-STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

Bir sıkıntım olduğunda...	%0	%30	%70	%100
1. Bir mucize olmasını beklerim.	0	1	2	3
2. Kimsenin bilmesini istemem.	0	1	2	3
3. İyimser olmaya çalışırım.	0	1	2	3
4. Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım.	0	1	2	3
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	0	1	2	3
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	0	1	2	3
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.	0	1	2	3
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	0	1	2	3
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	0	1	2	3
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum.	0	1	2	3
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	0	1	2	3
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	0	1	2	3
13. İş olacağına varır diye düşünüyorum.	0	1	2	3
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım.	0	1	2	3
15. Problemin çözümü için adak adarım.	0	1	2	3
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde	0	1	2	3

bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	0	1	2	3
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	0	1	2	3
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.	0	1	2	3
20. Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	0	1	2	3
21. Mücadeleden vazgeçerim.	0	1	2	3
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	0	1	2	3
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.	0	1	2	3
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.	0	1	2	3
25. “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.	0	1	2	3
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.	0	1	2	3
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.	0	1	2	3
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.	0	1	2	3
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	0	1	2	3
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	0	1	2	3

## EK 13-BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz.** Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2)	a. Gelecekte umutsuz değilim b. Gelecek konusunda umutsuzum c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
3)	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4)	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5)	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6)	a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum



	d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7)	<p>a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım</p> <p>b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım</p> <p>c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum</p> <p>d. Kendimden nefret ediyorum</p>
8)	<p>a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum</p> <p>b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum</p> <p>c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum</p> <p>d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum</p>
9)	<p>a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok</p> <p>b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam</p> <p>c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim</p> <p>d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm</p>
10)	<p>a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum</p> <p>b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum</p> <p>c. Şimdilerde her an ağlıyorum</p> <p>d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum</p>
11)	<p>a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam</p> <p>b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim</p> <p>c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim</p> <p>d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim</p>
12)	<p>a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim</p> <p>b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim</p> <p>c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim</p> <p>d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı</p>
13)	<p>a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum</p> <p>b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum</p> <p>c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum</p> <p>d. Artık hiç karar veremiyorum</p>
14)	<p>a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğumu sanmıyorum</p> <p>b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülüyorum</p> <p>c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren</p>

	değişiklikler olduğunu hissediyorum d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15)	a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum d. Artık hiç çalışmıyorum
16)	a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17)	a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
18)	a. İştahım eskisinden pek farklı değil b. İştahım eskisi kadar iyi değil c. Şimdilerde iştahım epey kötü d. Artık hiç iştahım yok
19)	a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
20)	a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
21)	a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim d. Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı

## EK 14-OBSESİF-KOMPULSİF ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadeler, birçok kişinin günlük yaşamlarındaki deneyimlerine işaret etmektedir. **Geçtiğimiz ay boyunca**, belirtilen durumun sizi ne kadar rahatsız ettiğini ya da sıkıntıya soktuğunu en iyi ifade eden sayıyı işaretleyiniz. Sayılar aşağıdaki sözel ifadelere karşılık gelmektedir.

	Hiç	Biraz	Orta	Çok	Aşırı Derece
1. Bir şekilde elime geçmiş olan birçok şeyi biriktiririm.	0	1	2	3	4
2. Bir şeyleri gereğinden fazla kontrol ederim	0	1	2	3	4
3. Nesnelere düzgün bir şekilde yerleştirilmemişse huzursuz olurum.	0	1	2	3	4
4. Bir şeyleri yaparken sayma zorunluluğu hissedirim	0	1	2	3	4
5. Yabancıların ya da belirli kişilerin dokunduğunu bildiğim nesnelere dokunmakta zorlanırım	0	1	2	3	4
6. Düşüncelerimi kontrol etmekte zorlanırım	0	1	2	3	4
7. İhtiyacım olmayan şeyleri biriktiririm.	0	1	2	3	4
8. Kapı, pencere, çekmece gibi şeyleri tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
9. Benim düzenlediğim şeylerin başkası tarafından değiştirilmesinden rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
10. Belirli numaraları tekrarlama zorunluluğu hissedirim.	0	1	2	3	4
11. Bazen sadece kirli hissettiğim için kendimi temizlemek ya da yıkamak zorunda kalırım	0	1	2	3	4
12. İsteğim dışında zihnimde beliren olumsuz düşüncelerden huzursuz olurum.	0	1	2	3	4
13. Daha sonra ihtiyacım olabileceği korkusuyla bir şeyleri atmaktan kaçınırım.	0	1	2	3	4
14. Gazı, çeşmeleri ve ışıkları kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim	0	1	2	3	4

15. Bana göre bazı şeylerin belli bir sıraya göre düzenlenmiş olması gerekir	0	1	2	3	4
16. Bazı sayıların uğurlu bazı sayıların ise uğursuz olduğunu düşünürüm.	0	1	2	3	4
17. Ellerimi gereğinden daha sık ve uzun süre yıkarım.	0	1	2	3	4
18. Aklıma sıklıkla hoş olmayan düşünceler gelir ve onları zihnimden uzaklaştırmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4

## EK 15-SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

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

	Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4
2. Genellikle çabuk yorulurum.	1	2	3	4
3. Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	1	2	3	4
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	1	2	3	4
6. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	1	2	3	4
7. Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.	1	2	3	4
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	1	2	3	4
10. Genellikle mutluyum.	1	2	3	4
11. Her şeyi ciddiye alırım ve endişelenirim.	1	2	3	4
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.	1	2	3	4
13. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.	1	2	3	4
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
15. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim.	1	2	3	4
16. Genellikle hayatımdan memnunum.	1	2	3	4
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	1	2	3	4
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç	1	2	3	4

unutamam.				
19. Aklı başında ve kararlı bir insanım.	1	2	3	4
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	1	2	3	4

## **EK 16-BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (ANA ÇALIŞMA)**

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. İhsan DAĞ danışmanlığında, Süleyman Demirel Üniversitesi Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi Fatma OKTAY tarafından yürütülen bir doktora tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı; öngörülemezlik inançları, aile öngörülemezliği, kontrol odağı, duygu düzenleme zorlukları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve kaygı belirtilerini yordayıcılığının incelenmesidir. Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma kapsamındaki ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 30 dakika sürmektedir. Ölçek maddelerine verdiğiniz yanıtlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim, soy isim, telefon numarası gibi kimlik belirleyici bilgilerinize ihtiyaç duyulmamaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu anlamda, araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve boş bırakılmaması oldukça önemlidir. Araştırmada kullanılan ölçekler genel olarak kişisel rahatsızlığa yol açmamaktadır. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Çalışma ve uygulamalar sırasında sizden istenen, verilen ölçekleri boş madde bırakmamaya özen göstererek samimi bir şekilde doldurmanızdır. Çalışma ve çalışmanın sonuçları hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacılara ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.***

***Evet ( )***

***Hayır ( )***

***Tarih:***

**Katılımcı** Adı, soyadı:

Bölümü:

Sınıfı:

Adres:

Tel:

İmza:

Araştırmacı:

Adı-Soyadı: Fatma OKTAY

Adres: SDÜ FEF Psikoloji Bölümü

e-posta: [yildirimfatma@sdu.edu.tr](mailto:yildirimfatma@sdu.edu.tr)

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı-Soyadı: Prof. Dr. İhsan DAĞ

Adres: Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü

e-posta: [ihsandag@hacettepe.edu.tr](mailto:ihsandag@hacettepe.edu.tr)

İmza: