

T.C
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK,
DÜRTÜSELLİK, RUMİNASYON VE
GENEL ERTELEME EĞİLİMİNİN
PSİKOLOJİK BELİRTİLER İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
İPEK ARMUTLU

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. OKAN CEM ÇIRAKOĞLU

ANKARA-2019

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 22/05/2019

Öğrencinin Adı, Soyadı: İpek Armutlu

Öğrencinin Numarası: 21810002

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji Tezli YL

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

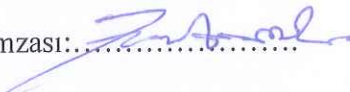
Tez Başlığı: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 84 sayfalık kısmına ilişkin, 22/05/2019 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13'dür.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına 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.

Öğrenci İmzası:.....

Onay
22/05/2019



Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,
Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

İPEK ARMUTLU tarafından hazırlanan Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler İle İlişkisi adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Kabul Tarihi: ..14.../06.../2019

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Sait ULUÇ, Hacettepe Üniversitesi

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Okan Cem ÇIRAKOĞLU, Başkent Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Esra GÜVEN, Başkent Üniversitesi

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../.....

Prof. Dr. İpek KALEMCİ TÜZÜN
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yollarımızın kesişmesinden itibaren tüm süreçlerde yanımda olduğunu hissettiren, değerli bilgilerini cömertçe aktaran, yalnızca akademik alanda değil birçok konuda farkındalığımı geliştirmemde bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na bana kattıkları ve klinik psikolog olma yolunda her zaman desteğini hissettirdiği için çok teşekkür ederim.

Tez jürime katılan Prof. Dr. Sait Uluç'a ve Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'e değerli yorumları sayesinde tezimi geliştirmemdeki katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

İş arkadaşları olarak bir araya gelen ekibimizin çok daha fazlasına dönüştüğü sevgili arkadaşlarım Burcu Kuloğlu ve Cansu Kartal'a sabırla yanımda olup, desteklerini hiç eksik etmedikleri için teşekkür ederim.

Benim için yerleri her zaman çok farklı ve özel olan canım arkadaşlarım ve değerli meslektaşlarım Melis Narlı ve Efsane Akıncı'ya bu süreçte gösterdikleri destek ve sevgileri için teşekkür ederim. Lisans döneminden tanıdığım ancak lisansüstü süreçte kazandığım canım arkadaşım Yamaç Karaboncuk'a ufukumuzu açan sohbetlerimiz, zor günlerdeki dertleşmelerimiz ve tezimizi yazabilmek adına keşfettiğimiz kahvecilerdeki çalışmalarımızla, bir gün bu sürecin biteceğine dair inancımızı birlikte koruduğumuz için çok teşekkür ederim.

Yıllardır her konuda olduğu gibi tezimi yazma sürecimde de yanımda olarak yola devam etmemi sağlayan ve bana kendimi her zaman çok değerli hissettiren canım arkadaşlarım Ecem Savaş, Reha Yeğenoğlu, İmge İzler ve Beste Tosun'a gösterdikleri sabır, hissettirdikleri güven ve sevgiden dolayı teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde yanımda olup olabildiğince çeşitli bir kitleye ulaşmama katkı sağlayan isimlerini tek tek yazamadığım canım arkadaşlarıma, hayatımda ne güzel insanlar biriktirmişim diyebilmemi sağladıkları için de ayrıca teşekkür ederim.

En büyük teşekkürlerim ise, canım aileme... İlkokul birinci sınıftan lisansüstü eğitimimin sonuna kadar bana güvenip her zaman destek oldukları için teşekkür ederim. Yalnızca akademik anlamda değil hayatımdaki her adımda büyük bir sabırla arkamda olduklarını hissettiren babam Erol Armutlu'ya, annem Sabiha Armutlu'ya, ablalarım İrem Griswold ve Çiğdem Bölükbaşı'na benim için yaptıkları fedakarlıklar için ve her zaman

sevgilerini göstererek bana sevgiyi öğrettikleri için çok teşekkür ederim. Böyle bir aileye sahip olduğum için ne kadar şanslı olduğumu hissettirdiğiniz için müteşekkirim. En çok da, benim için bir enişteden çok daha fazlası olan canım ağabeyim Hakan Bölükbaşı'na gösterdiği ilgi ve desteklerle her zorlukta sığınabileceğim bir liman olduğunu hissettirdiği ve bana çalışma disiplini öğreterek bu tezin var olmasını sağladığı için emeklerinden dolayı çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız!



ÖZET

ARMUTLU, İpek. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2019.

Kişilerin kaygı, depresyon, benlik algısı gibi psikolojik belirtiler olarak genellenebilecek durumları birçok değişken tarafından şekillenmektedir. Mevcut çalışma belirsizliğin, psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini çeşitli değişkenler yardımıyla açıklamaktadır. Belirsizlik durumlarının kişiler tarafından tehlikeli, stres verici ve kaçınılması gereken durumlar olarak değerlendirildiği bilinmektedir. Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin psikolojik belirti düzeyi üzerinde bir etkisi olmaktadır. Mevcut çalışmada alanyazından edinilen bilgiler doğrultusunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi; ruminasyonların geniş getirircesine düşünme, derinlemesine düşünme alt boyutlarının ve genel erteleme eğiliminin aracılığında ve dürtüsellüğün sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisinde bir model ile incelenmiştir. Çalışma tüm bu değişkenlerin bir model oluşturarak incelemesi yönüyle daha önce yapılan çalışmalardan farklılaşmaktadır. Bu kapsamda 18-30 yaş aralığında 225 kadın, 74 erkek olmak üzere Ankarada öğrenimine devam etmekte olan lisans ve yüksek lisans öğrencilerine, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Ruminatif Tepkiler Ölçeği, UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği, Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Yapılan model testinin bulgularına göre dürtüsellüğün sıkışıklık boyutunun orta ve yüksek düzey etkisinde; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış geniş getirircesine düşünme ve genel erteleme eğilimi aracılığıyla psikolojik belirtiler düzeyindeki artışı yordamaktadır. Benzer olarak sıkışıklık boyutunun orta ve yüksek düzeyinin düzenleyici etkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış yalnızca geniş getirircesine düşünme aracılığıyla da psikolojik belirti düzeyindeki artışı yordamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış aynı zamanda derinlemesine düşünme aracılığıyla psikolojik belirti düzeyindeki artışı yordamaktadır ancak sıkışıklık düzeyi bu ilişkide belirli bir farklılık yaratmamaktadır. Elde edilen bulgular alanyazın bilgileri ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Ruminasyonlar, Erteleme Eğilimi, Dürtüsellik, Psikolojik Belirtiler

ABSTRACT

Armutlu, İpek. The Relationship Between Intolerance of Uncertainty, Impulsivity, Rumination, General Procrastination Tendency and Psychological Symptoms

The symptoms of anxiety, depression, selfperception which could be generalized as psychological symptoms could be shaped by many notions. The present study explains the effects of uncertainty on psychological symptoms with various variables. It is known that, situations of uncertainty are considered dangerous, stressful and avoidable by people. Therefore, the level of intolerance has an impact on the psychological symptom level. In the present study, effects of intolerance of uncertainty on psychological symptoms that is mediated by the types of rumination (brooding and reflection) and general procrastination tendency and modareted by the urgency factor of impulsivity is exaimened on the basis of information obtained from the literature. The study differs from the previous studies in terms of examining all these variables by constructing a model. In this context, Intolerance of Uncertainty Scale, Ruminative Responses Scale, UPPS Impulsive Behaviours Scale, General Procrastination Scale and Brief Symptom Inventory were carried out for undergraduate and graduate students who continue their education in Ankara, a total of 225 women and 74 men, aged between 18-30. According to the findings of the model test; for both moderate and high levels of urgency; increase of the intolerance of uncertainty level predicts the increase of psychological syptoms through the mediation of brooding and general procrastination tendency. Similarly, for both moderate and high levels of urgency; increase in the level of uncertainty intolerance predicts the increase of psychological syptom level only through the mediation of brooding. The increase of the intolerance of uncertainty level also predicts the increase of psychological symptom level through the mediation of reflection factor, but the urgency level does not make a difference in this relationship. The results are discussed in the light of the literature.

Keywords: Intolerance of Uncertainty, Rumination, Procrastination, Impulsivity, Psychological Symptoms

İÇİNDEKİLER

ÖZET	VI
ABSTRACT	VII
TABLolar LİSTESİ	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ	XII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.	3
1.2. Ruminasyon	9
1.2.1. Ruminasyon İle İlgili Kuramlar.....	12
1.2.1.1. Tepki Biçimleri Kuramı (Response Styles Theory).....	12
1.2.1.2. Hedefe İlerleme Kuramı (The Goal Process Theory).....	13
1.2.1.3. Özdüzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (The Self-Regulatory Executive Function Theory).....	14
1.2.1.4. Üzüntü Hakkında Ruminasyon (Rumination on Sadness)	14
1.2.1.5. Strese Tepki Olarak Ruminasyon (Stress Reactive Rumination)	15
1.2.1.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı (Post-event Rumination Theory)	15
1.2.1.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli (Multi-dimensional Rumination).....	15
1.2.2. Ruminasyonların Alt Tipleri.....	16
1.2.3. Ruminasyonların Durdurulması	18
1.2.4. Ruminasyon ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi	19
1.3. Dürtüsellik	20
1.3.1. Dürtüsellik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi	25
1.3.2. Dürtüsellik ve Ruminasyon İlişkisi	26
1.4. Genel Erteleme Eğilimi	28
1.4.1. Erteleme Eğilimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi.....	33
1.4.2. Erteleme Eğilimi ve Ruminasyon İlişkisi.....	36
1.4.3. Erteleme Eğilimi ve Dürtüsellik İlişkisi	38
1.5. Psikolojik Belirtiler.....	400
1.5.1. Kaygı	41
1.5.2. Depresyon.....	41
1.5.3. Olumsuz Benlik	411
1.5.4. Düşmanlık (Hostilite)	42
1.5.5. Somatizasyon.....	42
1.5.6. Psikolojik Belirtiler ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi.....	422
1.5.7. Psikolojik Belirtiler ve Ruminasyon İlişkisi.....	455
1.5.8. Psikolojik Belirtiler ve Dürtüsellik İlişkisi	48
1.5.9. Psikolojik Belirtiler ve Erteleme Eğilimi İlişkisi	500
1.6. AlanYazındaki Kısıtlılıklar, Araştırmanın Önemi, Amacı ve Araştırma Soruları ..	522

1.6.1.	Araştırmanın Önemi	522
1.6.2.	Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları.....	544
1.6.3.	Araştırma Sorusu	56
1.6.4.	Hipotezler	56
2.	YÖNTEM	57
2.1.	Örnekleme	57
2.2.	Veri Toplama Araçları	58
2.2.1.	Kişisel Bilgi Formu	588
2.2.2.	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ).....	59
2.2.3.	Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ).....	5959
2.2.4.	Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)	60
2.2.5.	UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği (UPPS DDÖ).....	61
2.2.6.	Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	611
2.3.	İşlem.....	62
2.4.	Verilerin Analizi	62
3.	BULGULAR	63
3.1.	Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	63
3.2.	Değişkenler Arası Korelasyonlar	63
3.3.	“Araştırma Modeli”nin Test Edilmesi ve Uyum İndekslerinin İncelenmesi	65
3.4.	Düzenlenmiş Araştırma Modeli Değişkenlerinin Yordama Güçlerine İlişkin Analiz Sonuçları	68
3.5.	Değişkenler Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkilerin İncelenmesi	69
3.6.	Düzenleyici Aracı Değişken (Moderated Mediation) Analizi	71
4.	TARTIŞMA	75
4.1.	Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	75
4.1.1.	Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	75
4.1.2.	Ruminasyonlar ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	77
4.1.2.1.	Geviş Getiricesine Düşünme ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler	77
4.1.2.2.	Derinlemesine Düşünme ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	79
4.1.3.	Genel Erteleme Eğilimi ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler	81
4.1.4.	Dürtüsellik ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler	811
4.2.	Dürtüsellüğün Sıkışıklık Alt Boyutunun Düzenleyici Etkisinin İncelenmesi	82
4.2.1.	Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Geviş Getiricesine Düşünme, Genel Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Dürtüsellüğün Düzenleyici Rolü.....	82
4.2.2.	Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Geviş Getiricesine Düşünme ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Dürtüsellüğün Düzenleyici Rolü.....	83

4.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Derinlemesine Düşünme ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Dürtüselliğin Düzenleyici Rolü.....	84
4.3. Çalışmanın Bilimsel ve Uygulamaya Yönelik Katkıları	84
4.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler	87
KAYNAKÇA	89
EKLER.....	109
EK 1. Onam Formu İçeren Kişisel Bilgi Formu.....	109
EK 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	110
EK 3. Ruminatif Tepkiler Ölçeği.....	112
EK 4. UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği.....	114
EK 5. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği.....	117
EK 6. Kısa Semptom Envanteri.....	119

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Örnekleme İlişkin Demografik Özellikler

Tablo 3.1. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

Tablo 3.2. Uyum İndeksleri Kritik Aralığı

Tablo 3.3. Araştırma Modeli ve Düzenlenmiş Modelin Uyum Değerleri

Tablo 3.4. Araştırma Modeli Değişkenlerinin Yordama Gücüne Göre Standardize Edilmiş Sonuçları

Tablo 3.5. Düzenlenmiş Araştırma Modeli Değişkenlerinin Yordama Gücüne Göre Standardize Edilmiş Sonuçları

Tablo 3.6. Düzenlenmiş Araştırma Modeli için Standardize Edilmiş Toplam Etkiler

Tablo 3.7. Düzenlenmiş Araştırma Modeli için Standardize Edilmiş Doğrudan Etkiler

Tablo 3.8. Düzenlenmiş Araştırma Modeli için Standardize Edilmiş Dolaylı Etkiler

Tablo 3.9. Düzenlenmiş Modelin Standardize Edilmemiş Sonuçları

Tablo 3.10. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisini Açıklayan Çeşitli Yolların Sonuçları

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Araştırma Modeli

Şekil 3.1. Düzenlenmiş Araştırma Modeli

Şekil 3.2. Düzenlenmiş Araştırma Modelinin Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları

Şekil 3.3. Düzenlenmiş Araştırma Modelinin Düzenleyici Aracı Değişken Analizi Yolları



1. GİRİŞ

Belirsizlik, insan hayatının birçok alanında ve günlük hayatta karşılaşılan bir kavram olmaktadır. Kişisel alanlarda karşılaşıldığı gibi toplumsal konularda da kişilerin karşısına çıkmaktadır. Örneğin; romantik eş seçimi, kariyer planı, gelecek hedefleri, ekonomik durum gibi kişinin ne olacağını kesin olarak bilmediği durumlar belirsizlik olgusu ile ilişkili olmaktadır. Genellikle; tehlikeli, stres verici ve kaçınılması gereken bir durum olarak algılanmakta ve kişilerin bilişlerini, duygularını ve davranışlarını etkilemektedir. Bu nedenle azaltılması ve ortadan kaldırılması gereken bir durum olarak değerlendirilirken kişiler, belirsizliği ortadan kaldırmaya yönelik bazı düşünce biçimleri ve davranış stratejileri geliştirmektedir. Belirsizlik bazı kişiler tarafından başa çıkılabilir algılanırken, bazı kişiler tarafından da başa çıkılmaz olarak algılanmaktadır. Bu durum kişilerin belirsizliğe tahammül seviyelerinin farklı olduğunu göstermektedir.

Belirsizlik kişilerin duygudurumlarını etkilemektedir. Olumsuz duygudurumunun; yürütücü işlevleri zayıflattığı bilinirken, yoğun duygularla karşılaşan kişilerin aktif çaba gerektiren kontrolü sergilemesinin daha zor olduğu düşünülmektedir (Blair, Smith, Mitchell, Morton, Vythilingam, Pessoa, Fridberg, Zametkin, Nelson, Drevets, Pine, Martin ve Blair, 2007). Aynı zamanda belirsizlik; olumsuz duygusal içerik karşısında sergilenen riskli ve probleme yol açabilecek davranışların nedeni olarak görülmekte ve bu davranışlardan dolayı gelecekte yaşanabilecek olumsuz sonuçları dikkate almadan, rahatlama ya da olumsuz duygulanımı azaltma isteği olarak değerlendirilmektedir (Colder ve Chassin, 1997). Bu bilgilerden yola çıkarak, belirsizliğe tahammül edememe sonucunda ortaya çıkan gerilim durumlarında bazı işlevsel olmayan davranışların sergilenebileceği düşünülmektedir.

Stresli yaşam olayları, kişilerin bu olayları anlamlandırma ve öngörme arayışı içerisinde olmalarına neden olmaktadır. Araştırmalar, kişilerin stresli olarak algılanan belirsiz durumları ortadan kaldırma ve anlamlandırma ihtiyaçları nedeniyle tekrarlayıcı düşünme biçimini benimsediklerini göstermektedir. Bu tarz düşünceler ruminatif düşünce olarak da adlandırılmaktadır. Aynı zamanda ruminasyonlar, araya girici düşünceler olarak da değerlendirilmektedir (Nolen-Hoeksema, ve Davis, 1999; Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000). Stres, araya girici düşüncelerin oluşmasının başlıca tetikleyicisi olmaktadır

(Rachman, 1981; Horowitz, 1986). Yani, kişiler strese maruz kaldıklarında araya giren düşüncelere de maruz kalmaktadır. Bu nedenle stresli durumlarda, kişilerin ruminatif düşünce biçimini benimsemeleri beklenebilir. Alanyazın çalışmalarında ruminasyonların çok çeşitli tanımları yapılmakta ve bazı alt tipleri olduğu ileri sürülmektedir. Geviş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme alt tipleri mevcut çalışmanın odaklandığı alt tipleri oluşturmaktadır. Ruminasyonun bu iki alt tipi düşünce içeriği ve etkisi olarak farklılık göstermektedir. Belirsizliğin kaygıya yol açtığı gözlemlenirken, ruminatif düşünce biçiminin de depresif belirtileri ortaya çıkardığı ve/veya devam ettirdiği ileri sürülmektedir (Burwell ve Shirk, 2007).

Kişilerin tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan kaçınmaları, erteleme davranışı eğilimlerini arttırabilmektedir. Bu nedenle belirsiz durumlarla başa çıkamayan bireylerin erteleme davranışı sergileme eğilimlerinin artması beklenmektedir. Erteleme davranışı hedefe ulaşmak için gereken aksiyonun çeşitli nedenlerle ötelenmesi ve hedefe ulaşmanın gecikmesi olarak tanımlanmaktadır (Ferrari 1993; Fernie, Bharucha, Nikcevic, Marino ve Spada, 2017). Kişilerin özdüzenleme performansındaki yetersizlik olarak da düşünülmektedir (Tice ve Baumeister, 1997; Chu ve Choi, 2005; Fernie, Bharucha, Nikcevic, Marino ve Spada, 2017). Bir diğer özdüzenleme güçlüğü olan dürtüsellik kavramı, erteleme eğilimi ve ruminasyonlar ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Dürtüsellik genellikle öngörü ya da bilinçli bir yargılama olmaksızın davranışlardaki kaymalar olarak tanımlanmaktadır (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001; Dickman, 1990). Son yıllarda yapılan çalışmalar dürtüsellığı çok boyutlu olarak ele almaktadır. Sıkışıklık, tasarlama eksikliği, sebatsızlık ve heyecan arayışı olan bu boyutlardan sıkışıklık boyutunun; uzun süreli, sıkça tekrar eden ve kontrol altına alınması güç olan ruminasyonlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden, 2017). Bu nedenle bu araştırmada dürtüsellüğün etkisini görmek amacıyla sıkışıklık alt boyutu kullanılacak değişken olmaktadır.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtiler üzerinde bir etkisi olduğu söylenebilir. Öte yandan bu etki kişiler için farklılık gösterebilmektedir. Belirsizlik söz konusu olduğunda herkesin psikolojik belirtilerinin artması beklenmemektedir. Bu ilişkiyi daha iyi anlayabilmek ve diğer değişkenlerin bu sürece olan etkisini incelemek adına mevcut çalışma belirsizliğe tahammülsüzlük, geviş getirircesine düşünme, derinlemesine düşünme, sıkışıklık, genel erteleme eğilimi ve psikolojik

belirtilerin yer aldığı bir model oluşturmayı hedeflemektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde; geviş getirircesine düşünme, derinlemesine düşünme, genel erteleme eğiliminin aracılığını sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisinde incelemektedir.

1.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Kişiler, hayatlarının farklı evrelerinde ve alanlarında belirsizlik ile karşı karşıya gelebilmektedirler. Bir sonraki saatte, günde ya da yılda ne olacağına dair kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Bu nedenle belirsizliğin, hayatın büyük bir parçasını oluşturduğu düşünülebilir. Belirsizlik terimi TDK sözlüğünde “belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk” olarak tanımlanmaktadır. Budner (1962) belirsiz durumları, belirgin ipuçların eksikliğinden dolayı kişiler tarafından tam olarak yapılandırılmayan ve kategorize edilemeyen durumlar olarak tanımlamaktadır. Belirsizliğin hakim olduğu yeni durumları; yenilik (novelty), karmaşıklık ve çözümsüzlük olmak üzere üç şekilde karakterize etmektedir.

Barlow (2000), bilinmeyen gelecekte karşılaşılabilecek tehditlere odaklanma durumunu kaygı olarak nitelendirmektedir. Bu tehditler ile var olan tehditlerin korkusunun karşılaştırılması olarak da tanımlamaktadır. Carleton (2012) ise bu tanıma genişletmektedir. Potansiyel bir tehditle karşılaşıldığında algılanan durumla ilgili yeteri kadar bilginin olması halinde karşılaşılan tehdit daha tanınır olacaktır. Bu durumda kaygı ve korkunun ortaya çıkmayacağını ve kişilerin sakin kalabileceğini ileri sürmektedir. Korku kavramı ele alındığında, korkunun kesin olarak deneyimlenen ikili bir duygu olarak tanımlanması yerine boyutsal bir duygu olarak tanımlanması gerektiği düşünülmektedir (Carleton, 2016). Örneğin; düşük yoğunluk hoşlanmama ya da rahatsız olma olarak, orta seviyede yoğunluk korku ya da tahammülsüzlük olarak, yüksek yoğunluk ise terör ya da dehşet olarak tanımlanabilmektedir (Carleton, 2016). Bu bilgiden yola çıkarak, belirsizlik durumlarında ortaya çıkan kaygının da korkunun da kişilere göre farklılık gösterebileceği düşünülebilir. Kişilerin belirsizlik karşısında oluşturdukları algılar ve tepkiler birbirinden farklı olmaktadır. Belirsizlikten olumlu ya da olumsuz yönde etkilenmeleri de farklılık göstermektedir. Bu nedenle alanyazında “belirsizlik tahammülsüzlüğü” terimi kullanılmaktadır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük (BT), birçok araştırmacı tarafından ele alınarak, bu kavramın çeşitli tanımlamaları yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, Kanadalı araştırmacılar tarafından 1990'lı yılların ortalarında kaygının önemli bir boyutu olarak kavramsallaştırılmıştır (Freeston, Rheume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994). Araştırmacılar belirsizliğe tahammülsüzlüğü günlük yaşam durumlarında belirsizlik karşısında ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri temsil eden bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Buna benzer olarak Liao ve Wei (2011), belirsizlik tahammülsüzlüğünü; belirsiz durumlar ve olaylar karşısında kişilerin duygusal, bilişsel ve davranışsal seviyede negatif tepki verme yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır.

Carleton (2016), belirsizlik ve tahammülsüzlük kavramlarını ayrı ayrı incelemiştir. Tahammülsüzlük; sıkıntıya gelememe, dayanma kapasitesinin olmaması veya rahatsızlık duyma olarak açıklanmaktadır. Belirsizlik ise, bilinmezliği deneyimleme olarak tanımlanmaktadır. Belirsizlik, muğlaklık ile ilişkili ancak ayrı olarak görülmektedir. Belirsizliğe dayanma kapasitesi ise algılanan bilinmezliklere verilen duygusal tepkilerin toplamı ve etkileşimi olarak görülmektedir. Bundan yola çıkarak Carleton (2016), belirsizlik tahammülsüzlüğünü bir kapasite olarak ele almaktadır. Nitelikli, temel ve belirgin bilgi eksikliğinin algılanması sonucunda belirsizlik algısı oluşmaktadır. BT; belirsizlik algısı dolayısıyla tetiklenen caydırıcı tepkiye, kişinin katlanmasını sağlayacak kapasitenin yetersizliği olarak açıklanmaktadır. Bu açıklama yardımıyla belirsizlik tahammülsüzlüğünün bilişsel, duygusal ve davranışsal yansımaları ayrıştırılabilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelinde; bilinmeyen oluşturduğu korku olurken, bilinmezlik kavramı, bilinç düzeyinde algılanan bilgi yoksunluğu olarak görülmektedir (Carleton, 2016). Yani, bilinç ya da bilinç dışı düzeyde algılanan eksik bilgiler olmaktadır. Fourtounas ve Thomas (2016) ise belirsizlik tahammülsüzlüğünü; kişinin olumsuz bir olayın olma ihtimalini, gerçekleşme olasılıklarına bakmaksızın kabul edilemez ve tehdit edici sayma yatkınlığı olarak açıklamaktadır. Carleton, Duranceau, Shulman, Zerff, Gonzales, ve Mishra (2016) benzer olarak; belirsizlik tahammülsüzlüğünü, kötü bir olayın olmasının ne kadar olası olduğuna bakmaksızın, kötü bir olayın gerçekleşme ihtimalinden korkma olarak da aktarmaktadır. Belirsiz durumlar söz konusu olduğunda kişilerin olumsuz bir duygudurumu içerisinde oldukları belirtilmektedir.

Belirsizlik tahammülsüzlüğü; kişilerin nesnel olarak bir problem olmasa bile problem algılamalarına, nesnel bir problem olduğunda ise işlevsiz problem çözme stratejileri

uygulamalarına yol açmaktadır. Belirsizlik tahammülsüzlüğü problem çözme becerilerini etkilemektedir. Bunun sonucunda dürtüsel davranışlar yardımıyla kişiler belirsizliği azaltmaya çalışmaktadır. Ancak bu süreç; asıl probleme ulaşmadan işlevsiz duygu durumunun oluşmasına, problem odaklı davranışın durdurulmasına ve karar vermeden önce çok fazla kanıtı ihtiyaç duyulmasına yol açmaktadır (Freeston, Rheume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994).

Korku koşullanma paradigmalarının sağladığı kanıtı göre, koşullanmamış uyarana gösterilen korku tepkisinin büyüklüğü uyarının tahmin edilebilir bir şekilde gerçekleşmesi durumunda azalmaktadır. Bu nedenle caydırıcı olaylar belirsiz olarak gerçekleşirse, kesin olan olumsuz olaylardan daha çok olumsuz etki bırakmaktadırlar (Einstein, 2014). Bu bağlamda yapılan bir çalışmada, katılımcıların anında tahmin edilebilir elektrik şoklarını, tahmin edilemez elektrik şoklarına göre daha çok tercih ettikleri görülmüştür. Katılımcılar, tahmin edemedikleri elektrik şoklarının belirgin bir şekilde daha güçlü olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda tahmin edemedikleri şoklara maruz kaldıklarında daha kaygılı hissettiklerini ifade etmişlerdir (Badia, McBane, Suter, 1966).

Bar Anan, Wilson ve Gilbert(2009), belirsizliğin hem olumlu hem de olumsuz duygulanımı pekiştirdiğini ileri sürmektedirler. Kişiler çevrelerini bilgi toplayarak tahmin etmeyi ve kontrol etmeyi öğrenmektedirler. Bundan dolayı belirsizliğin azaltılması kişilere uyumsal bir avantaj sunmaktadır. Olumsuz içerikte belirsizlik caydırıcı olarak deneyimlenirken, olumlu içerikte ödüllendirici olarak deneyimlenmektedir. Bu etki belirsizliğin dikkati destekleyip merakı artırıyor olabileceği ile açıklanabilmektedir. Bu da kişilerin belirsiz durumlara duygusal olarak daha bağlı bir hale gelmesine neden olacağını düşündürmektedir.

Bilişsel model çerçevesinde incelendiğinde ise; duyguların, durum ve uyarının kendisinden, o durum ve uyarın ile ilgili inançlar ve bilişler nedeniyle ortaya çıktığı görülmektedir. Belirli bilişler, belirli duyguları oluşturmaktadır (Reuman, Jacoby, Fabricant, Herring ve Abramowitz, 2015). Tehdit ve olumsuz sonuçlarla başa çıkılamayacağına dair inançların, algıların ve otomatik düşüncelerin kaygı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmalar belirsizlik tahammülsüzlüğünün; kaygı, endişe ve duygu durum bozukluklarının bilişsel bir bileşeni olduğunu göstermektedir. Belirsizlik tahammülsüzlüğü; kişilerin belirsizlikle ilgili algılarını, çıkarımlarını ve tepkilerini etkileyen bilişsel çarpıtma olarak görülmektedir (Liao ve Wei, 2011). Belirsiz durumları tehdit edici olarak algılamakta olan kişiler, bu durumlarla başa çıkamayacaklarına dair inançlarını geliştirmektedirler (Reuman, Jacoby, Fabricant, Herring ve Abramowitz, 2015).

Özellikle belirsizliğe toleransı düşük olan kişiler için belirsizlik, stres ve kaygı kaynağı olarak algılanırken olumsuz bir duygudurumu oluşturmaktadır (Liao ve Wei, 2011). Bu kişiler belirsizliği kaçınılmaz, katlanılmaz ve stresli bir durum olarak yorumlamaktadırlar.

Kişiler belirsiz durumu üzücü olarak değerlendirirken, belirsizliğin olumsuz olduğuna ve kaçınılması gereken bir durum olduğuna inanmaktadırlar (Liao ve Wei, 2011). Belirsizlik durumlarında söz konusu durum veya olayda, kişiler işlevsel olamamaktadırlar. Yani BT, tahmin edilemezlik ve belirsizlik durumlarında kişilerin başa çıkamayacaklarına dair oluşturdukları inançları ile ilişkili olmaktadır. “Belirsizlik kötüdür ve kaçınılmalıdır.” düşüncesi BT düzeyi ile bağlantılı olmaktadır (Reuman, Jacoby, Fabricant, Herring ve Abramowitz, 2015). Belirsizlik tahammülsüzlüğü kişilere göre farklılaşabildiği gibi belirsizlik karşısında verilen tepkiler de farklılaşmaktadır. Örneğin; belirsizlik tahammülsüzlüğü yüksek olan bazı kişilerin, bilinmezlik ve belirsizlik durumlarında bilişsel olarak kaçınan olabileceğini, bazılarının da geviş getirircesine düşünebileceğini (rumination) ve bazılarının da madde kullanabileceğini ileri sürülmektedir (Carleton, 2016).

Ritter (2007) tarafından yapılan bir çalışmada kumar oyununa benzer bir uygulama kullanılarak katılımcılara oyunlar sunulmuştur. Oyunların kazanılma ihtimali ve belirsizlik miktarı farklılık göstermektedir. Oyun çiftleri olarak sunulan bu sistemde, bir oyun tamamen açıkken yani belirsiz olmazken, diğere oyun kısmen açık olup belirsizlik içermektedir. Katılımcılardan kendilerine sunulan bu oyunlardan bir tanesini seçip, kazanma ihtimalleri için teklif yapmaları beklenmektedir. Çalışma kapsamında Belirsizlik Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) dolduran katılımcıların sonuçları değerlendirildiğinde; katılımcıların BTÖ puanları ile belirsiz olmayan oyunların tercihi arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalar, BT seviyeleri yüksek olan kişilerin belirsiz bilgileri daha tehdit edici olarak yorumladıklarını göstermektedir. Bu algılar doğrultusunda BT olumsuz duygusal çıktının oluşmasına neden olmaktadır (Liao ve Wei, 2011). Bu bilgilerin

değerlendirilmesi ile belirsizliği sıkıntı verici olarak yorumlayan bireylerin belirsizlik durumlarından kaçınmaya yatkın oldukları düşünülebilir.

Belirtildiği gibi belirsizliğin olumsuz duygulanımı ortaya çıkardığı bilinmektedir ve bu etkinin, belirsizlik tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerde daha yüksek olduğu görülmektedir (Einstein, 2014). Greco ve Roger (2003) yürüttükleri bir çalışmada üniversite öğrencilerine, tahmin edilir ve belirsiz olmak üzere nötr ve tedirgin edici imgeler göstermişlerdir. Belirsiz durumda, tahmin edilebilir duruma göre daha çok uyarılma gözlemlenmiştir. Bulgular; katılımcıların stres seviyelerinin öznel değerlendirilmesinde, kişisel farklılıkların olduğunu göstermiştir. Belirsizlik tahammülsüzlüğü yüksek olan katılımcıların kan basınçlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Buhr ve Dugas (2009) tarafından yürütülen bir başka çalışmada da klinik olmayan örneklemden seçilen katılımcılardan üç bellek testi tamamlamaları istenmiştir. Daha sonra bu kişilerin psikoloji kitabından alınan bir pasajı incelemeleri söylenerek, değerlendirilmek üzere bir panelde bu bilgileri sunmaları istenmiştir. Katılımcılar, kaygının arttırıldığı ve kaygının azaltıldığı olmak üzere iki farklı gruba ayrılmışlardır. Kaygılanma korkusunun ve belirsizlik tahammülsüzlüğünün endişe üzerindeki etkisi araştırılan bu çalışmada her durumda kaygı skorlarının arttığı ancak; BT skoru yüksek olan katılımcıların, kaygı skorlarının daha çok arttığı gözlenmiştir. Özetle, BT skoru yüksek olan katılımcıların düşük olanlara göre kan basınçlarının ve kaygılarının yüksek olduğu gözlenmiştir.

Alanyazında yer alan bulgularda da görüldüğü gibi araştırmalar, belirsizlik tahammülsüzlüğünün insan davranışını etkilediğini ileri sürmektedir. Buna bağlı olarak belirsizlik tahammülsüzlüğü yüksek olan kişiler, belirsizlik olduğunda karar verme süreçlerinde daha fazla bilgi aramaktadırlar (Ladouceur, Talbot ve Dugas, 1997, Rosen ve Knauper, 2009). Rosen ve Knauper (2009), sağlık alanında bilgi arayışı üzerinde yapılan araştırmalarında, BT'si yüksek olan kişilerin diğer kişilere göre sağlıklı ilgili daha çok broşür edinerek, sağlık ile ilgili kaygılarını azaltmaya çalıştıkları sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda belirsizlik tahammülsüzlüğü kişilerin belirsizlik durumlarında daha az vakit harcamalarına yönelik davranışlar sergilemelerine yol açmaktadır. Luhmann, Ishida ve Hajcak (2011) tarafından yapılan çalışmada; belirsizlik tahammülsüzlüğü yüksek olan katılımcılara olası sonuçların hemen gösterildiği durumlarda, bu kişilerin sonuçlardan önce daha uzun süreli belirsizlik içeren uzun dönem ödüllerdense, küçük ve daha az olası ödülleri tekrar tekrar tercih etmeye daha yatkın oldukları gözlenmiştir.

Bir olay söz konusu olduğunda, kişinin yaşayacağı duygusal deneyim belirsizlikler ve bilinenler olmak üzere bir bütün olmaktadır (Carleton, 2016). Örneğin; doğum günü hediyesi olarak bir kutu geldiğinde eğer hediye veren kişi tanınmıyorsa kutunun içindeki belirsizlik kişilerde kaygı oluşturmazken, hediye veren kişi o kadar tanınmıyorsa kutunun belirsizliği kaygı verici olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, farklı belirsizlikler farklı duygusal tepkilere neden olmaktadır. Kişinin deneyimleri, durum gibi birçok değişken belirsizliğe tahammülü etkilemektedir (Carleton, 2016).

Bilinmezlikten doğan korku ve belirsizlik tahammülsüzlüğü, algıları, tahmin etme ve kontrol etme arzusunu etkilemektedir. Kontrol etme isteği, belirsizlik sebebiyle oluşan korku ile başa çıkma tepkisi olarak görülmektedir. Bilinmezlik söz konusu olduğu durumlarda kişiler, tahmin etme isteklerinden dolayı bazı davranış değişimleri göstermektedir. Carleton (2016) bu durumu bir örnekle açıklamaktadır. Serbest atlayış (skydiving) yapan bir kişinin, belirsizlik korkusundan dolayı kontrol hissini, içinde bulunan durumun tahmin edilebilir yönlerini ve hayatta kalma ihtimalini arttırmak isteyeceği ve bunları gerçekleştirmek adına ikinci bir paraşüt alma, paraşüt hatalarını araştırma, hiç atlamama gibi belirgin bazı davranış değişimleri sergileyeceği belirtilmektedir. Bu nedenle; belirsizlik durumlarının yönetilmesi, sonucunda ortaya çıkan duygulanım kişiden kişiye göre değişmektedir. Belirsizlik tahammülsüzlüğünün yüksek ya da düşük olması bilgisi, kişi hakkında tek başına bilgi verme yönünden eksik kalmaktadır.

Belirsizlik tahammülsüzlüğünü değerlendirmek amacıyla geliştirilen Belirsizlik Tahammülsüzlüğü Ölçeği ile ilgili yapılan araştırmalar, ölçeğin “öngörülebilirlik arzusu” ve “belirsizlik felci” olarak belirlenen iki faktörü üzerinde durmaktadır (Fourtounas ve Thomas, 2016). “Öngörülebilirlik arzusu” faktörü, belirli olma durumunu arayan aktiviteleri içeren maddeleri kapsamaktadır. Geleceğin neler getireceğini bilme isteğini ve bilgi toplama, hazırlanma ve plan yaparak belirsizliği azaltma motivasyonunu yansıtmaktadır. Diğer faktör ise, belirsizlikle karşılaşıldığında sıkışmışlık hissini ve işlevsel tepki verememe durumunu yansıtmaktadır. Bu iki faktör ileri dönük (prospective) ve durdurucu (inhibitory) belirsizlik tahammülsüzlüğü olarak kabul edilmektedir. Bu faktörlerin farklı psikopatolojilerle ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Fourtounas ve Thomas, 2016). Belirsizlik felci kaygı ve depresyonla ilişkilendirilirken, öngörülebilirlik arzusu Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ve Yaygın Kaygı Bozukluğu’ndaki kontrol etme, denetleme ve kaygılanma ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Lind ve Boschen (2009)

tarafından üniversite öğrencileri ve klinik OKB örnekleminde yapılan bir çalışmada, zararı önlemeye yönelik sorumluluk inancı ve kontrol etme davranışı arasındaki bağlantıya belirsizlik tahammülsüzlüğünün aracılık ettiği görülmüştür. Bu iki faktörün belirsizlikle başa çıkmanın farklı yöntemlerini temsil ettiği söylenmektedir. Öngörebilirlik arzusu, yaklaşma tepkilerini yansıtırken belirsizlik felci kaçınma tepkilerini yansıtmaktadır (Fourtounas ve Thomas, 2016).

Üniversite öğrencileri gelecek hedefi, kariyer seçimi ve romantik partner seçimi gibi konularda belirsizlik yaşamaktadırlar (Liao ve Wei, 2011). Reuman, Jacoby, Fabricant, Herring ve Abramowitz (2015), üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada katılımcılara belirsizlik içeren senaryolar okutularak, bu senaryoların katılımcılar tarafından ne kadar kaygı verici olarak algılandığı değerlendirilmiştir. Senaryoların bir kısmında belirsizlik öğeleri açıkça yer alırken bir kısmında bu öğeler kapalı bir şekilde yer almaktadır. Araştırmanın sonuçları; belirsizliğin açıkça algılandığı durumların, kapalı olan durumlara göre kişiler tarafından daha kaygı verici olarak algılandığını göstermektedir. Bu çalışmadan yola çıkarak belirsizlik algısı ve kaygının birbiri ile ilişkili kavramlar olduğu söylenebilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı klinik çalışmalar açısından incelendiğinde belirsizliği tanımanın ve normalleştirilmenin, tedavinin önemli bir parçası olduğu görülmektedir (Einstein, 2014). Belirsizlik tahammülsüzlüğü ile ilgili incelemeler, belirsizlik durumlarında insanların gösterdikleri tepkilerin iki ayrı psikolojik faktör ile açıklanabileceği ileri sürerek bunların tedavide hedeflenebileceğini belirtmektedir. Tahmin edilebilirlik ihtiyacı ve belirsizlik uyarılması bu iki psikolojik faktörü oluşturmaktadır (Einstein,2014). Bu nedenle bu çalışmada elde edilecek bulguların klinik alanında yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

1.2. Ruminasyon

Ruminasyon terimi (ya da ruminatif düşünceler), düşünceleri oluşturan çevresel taleplerin yokluğunda bile tekrarlayan ve ortak bir tema etrafında dönen bilinçli düşünce sınıfı olarak açıklanmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Bu düşünceler, istemeden oluşan ve ortadan kaldırılması güç düşünceler olmaktadır. Bu nedenle uzun süreli olup, kişilerin ruhsal hayatlarına hükmedebilmektedir. Kişilerin, ruminasyondan kurtulmaya çalışsalar bile yıllarca bu düşünce tarzını deneyimleyebildikleri ileri sürülmektedir (Martin ve

Tesser, 1996). Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008) ruminasyonları, kişinin olumsuz duygudurumu ile ilgili olarak oluşturduğu sürekli aynı düşünce etrafında dönme olarak da tanımlanmaktadır.

Alanyazındaki makaleler incelendiğinde özyansıtma ve ruminasyon kavramlarının birlikte işlendiği görülmektedir. Özyansıtma; kişinin kendi deneyimleri, düşünceleri ve duyguları üzerine odaklanma sürecidir. Ruminasyonlar ise özyansıtmanın uyumsuz bir formu olarak değerlendirilirken, kişilerin problem çözme becerilerini (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Taylor ve Schneider, 1989), izlenim oluşturmalarını (Martin, 1986) ve bir tutumu sürdürmelerini (Lassiter, Pezzo ve Apple,1993) etkilemektedir. Depresyon, kaygı ve psikopatolojiye yatkın olan kişilerde özyansıtmanın uyumsuz formlarının gözlemlenebildiği birçok araştırma tarafından belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bu nedenle psikopatolojiye yatkın kişilerin ruminasyonları daha fazla deneyimledikleri düşünülebilir.

Ruminasyonlar tekrarlayan düşüncelerdir. Klinger (1975) bilinçli düşüncelerin, işlemsel ve tepkisel olmak üzere iki kategoriye ayrılabilirliğini ilere sürmektedir. İşlemsel düşünceler, kişilerin kontrolü altında olan ve kişinin o anki görevi ile ilgili olan düşüncelerdir. Kişi, düşünce oluşturmaya çalışma hissini deneyimler. Buna karşın tepkisel düşünceler ise, önceden tasarlama ya da bilinçli bir hedef olmaksızın oluşmaktadır. Dikkatin, acil hedefe yönelik görevlerden başka yöne kaymasına neden olmaktadır. İşlemsel düşünceler; önceden belirlenmiş hedefe ulaşma durumunu değerlendirme ile ilişkiliyken, tepkisel düşünceler sadece dolaylı olarak hedef ile ilgili olmaktadır. Tepkisel düşünceler, kişilerin o anki kaygıları ile ilişki olmaktadır. Ancak kaygıların hepsi işlemsel sistemi etkilememektedir. Kişide duygusal bir uyarılmaya sebep olan kaygılar etki oluşturmaktadır. Yani, işlemsel düşünceler kişinin doğrudan ve kasıtlı olarak o anki görevi tamamlamaya yönelik düşünceleri iken, tepkisel düşünceler yineleyen, kasıtlı olmayan, görev dışında ve duygusal olarak beslenen kaygıları içeren düşüncelerdir.

Klinger'in ileri sürdüklerinden yola çıkarak Martin ve Tesser (1996) yineleyen düşüncelerin, ulaşılmamış hedeflerle ilgili olduğunu belirtmektedirler. Hedefe yönelik ilerlemenin ya da gerilemenin kişinin beklediği gibi olmaması, beklenmedik durumların oluşması, ruminasyonların ortaya çıkmasını teşvik etmektedir. Kişi, bir hedefi olduğunda bu hedefi başarmaya yönelik adımlar atar. Bu adımlar başarılıysa kişi bir başka hedefe yönelir. Bu adımlar başarısızsa, başka yollardan hedefe ulaşmaya çalışır. Bu alternatif

yollar kişi hedefe ulaşana ya da vazgeçene kadar devam eder. Hedefe hemen ulaşırsa ya da hedeften hemen vazgeçilirse ruminatif düşünce ortaya çıkmaz (Martin ve Tesser, 1996). Kişilerin yetenekleri ve motivasyonları, çevrenin talepleri ile senkronize olursa, kişiler etkinlik dışı kalmayacak ve hedefe ulaşmak için gereken davranışları gösterebileceklerdir. Çevrenin çok talepkar ya da yeterince talepkar olmadığı durumlarda kişiler, hedefi bırakmaya yönelik düşünceler içerisine gireceklerdir. “Neden bu hedefe ulaşamıyorum?, Bu görevi daha ilginç bir hale getirmenin bir yolu var mı?” gibi düşünceler oluşacaktır. Hedefe yönelme süresi uzadıkça ruminatif düşünce biçimi ortaya çıkacaktır. Hedefe ulaşma süreci nesnel bir tanıma sahip değildir ve kişilerin algılarına göre değişmektedir. Kişisel durumlar ya da özellikler hedefe ulaşma sürecinin değerlendirilmesini etkilemektedir. Bu da herkesin ruminatif düşünce biçimini benimsemeyeceğini ya da benimsese de aynı şekilde etkilenmeyeceğinin bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

Birçok model tekrar eden düşüncelerin, bir çeşit uyumsuzlıktan kaynaklandığını ileri sürmektedir. Klinger (1975), Martin ve Tesser (1986) için uyumsuzluk, belirtildiği gibi ulaşılmamış hedefler ile ilgili olmaktadır. Horowitz(1986) için tutarsızlık, zihinsel modeller ve gerçeklik arasındaki uyum eksikliğini kapsamaktadır. Uyumsuzluk durumlarının azaltılmasında tekrarlayan düşünceler rol oynamaktadır. Uyumsuzluk çözülmediği sürece kolayca harekete geçen, sürekli ve tekrarlayan düşüncelerin oluştuğu düşünülmektedir. Çelişkili, uyumsuz düşünceler ve kişilerin bu düşüncelere gösterdikleri duygusal tepkiler, bellekte aktif bir şekilde başarılı bir sonuca ulaşmadığı sürece kalır. Bu da kişilerin uzun süreli, ruminasyon gibi tekrar eden düşünceleri deneyimlemesine neden olur.

Öte yandan ruminasyon hedefe ulaşılmayan her durum için söz konusu değildir. Kişiler kendi iyi oluş hallerinin merkezi olarak algıladıkları hedefler söz konusu olduğunda ruminasyon yaparlar. Bu sebeple kişilerin hedef hiyerarşisi yaptıkları ve hedefleri düşük ve yüksek sıralı olarak sınıflandırdıkları ileri sürülebilir (Martin ve Tesser, 1996). Kişiler, yüksek sıralı hedeflere ulaşamadıkları durumlarda ruminasyon ortaya çıkmaya daha yatkındır. Kişiler zaman zaman düşük sıralı hedefleri sürdürerek büyük hedeflere ulaşmaya çalışmaktadır. Düşük sıralı hedeflerin üst üste ulaşılamaması durumlarında da ruminasyon söz konusu olabilmektedir. Her birey aynı ölçüde ruminatif düşünce biçimini benimsememektedir (Martin ve Tesser, 1996). Ruminasyon yapma tutarında; ulaşılmamış hedefin hiyerarşideki önem yerinin farklılığı ölçüsünde, hedefleri için alternatif yolların

varlığı ölçüsünde, alternatif yol üretme ve bu yolları kullanabilme ölçüsünde, vazgeçme isteği ölçüsünde farklılık göstermektedir. Bu durum da kişisel farklılıkların ruminasyonun oluşmasında büyük bir etken oluşturduğu ileri sürülebilmektedir (Martin ve Tesser, 1996).

Tekrar eden düşüncelerin bir formu da zihinsel simülasyondur. Taylor ve Schneider (1989) zihinsel simülasyonları, varsayımsal senaryoların oluşturulması ya da gerçek yaşam olaylarının yeniden yapılandırılması olarak tanımlanan bilişsel yapılandırma olarak açıklamaktadır. Problem çözmeye ve duygu düzenlemeye yardımcı olmaktadır. Kişilerin gelecek olaylara hazırlanmasına, geçmiş olayları yorumlamasına ve duygusal durumlarını değiştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bilgilerden yola çıkarak, kişilerin tekrar eden düşüncelerin bir formu olan ruminasyonları problem çözme ve duygu düzenleme aracı olarak kullanmasının nedeni olarak düşünülebilirken, her ruminasyonun kişilerde olumsuz duygu durumuna yol açmayacağı sonucuna ulaşılabilir.

1.2.1. Ruminasyon İle İlgili Kuramlar

Ruminasyonların, birçok farklı kuram tarafından açıklanmaya çalışılmış bir kavram olduğu görülmüştür. Bunlar şu şekildedir:

1.2.1.1. Tepki Biçimleri Kuramı (Response Styles Theory)

Nolen-Hoeksema (1991), yaptığı araştırmalar ile Tepki Biçimleri Kuramı'nı (Response Styles Theory) oluşturmuştur. Bu kurama göre ruminasyon; kişilerin olumsuz duygudurumlarının nedenleri, sonuçları ve belirtileri üzerine, tekrarlayan ve pasif bir yapıya sahip düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Tepki Biçimleri Kuramı, ruminatif tepkileri uyum bozucu olarak değerlendirmektedir.

Depresif duygudurumuna verilen ruminatif tepkiler, depresif durumun artmasına ve devam etmesine yol açmaktadır. Kurama göre bu etki üç mekanizma ile açıklanmaktadır. İlk olarak ruminasyonların; olumsuz duygudurumundan uzaklaşmaya yardımcı olacak olan, dikkat mekanizmalarını işlevselsiz yönde etkileyerek, etkili baş etme stratejilerinin kullanılmasını engellediği düşünülmektedir. Dikkatin, ruminatif düşüncelerden uzaklaştırılıp başka bir yöne çekilmesi işlevsel bir tepki olup, depresif belirtilerin hafiflemesine yardım etmektedir. İşlevsiz olarak etkilenen dikkat mekanizmaları sonucunda kişinin depresif durumu artmaktadır. İkinci mekanizm otobiyografik bellek ile

açıklanmaktadır. Otobiyografik bellekte depolanan, depresif duygudurumunu desteleyebilecek olan anıların ve bilgilerin kolay ulaşılabilir olmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla kişilerin, duygudurumlarını açıklama süreçlerini ruminatif düşünceler etkilemektedir. Üçüncü mekanizma ise, ruminasyonlardan dolayı kişilerin açıklamalarının daha olumsuz içerikli olması ve bu açıklamaların depresyonu desteklemesi olmaktadır (Luminet, 2004).

Tepki Biçimleri Kuramı'na göre kişilerin ruminasyonları “Enkaz gibiyim.”, “Başa çıkamayacağım” gibi düşünceleri içermektedir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Bunun gibi düşünceler, kişilerin işlevsel olarak problem çözememelerine ya da tekrarlayan bu düşüncelere takılı kalmalarına neden olmaktadır. Kurama göre ruminasyonlar dört bileşene ayrılmaktadır. Bunlar; olumsuz düşünceler, baş etme becerilerinin zayıflaması, davranışsal olarak aktivitede azalma ve sosyal destek kaybı olmaktadır. Olumsuz düşünme ve anılar nedeniyle kişiler daha kötümser bir yapı içerisinde olma eğilimindedirler. Yaşadıkları olaylar karşısında karamsar bir yapı benimseyerek, sorunları çözme yönünde adımlar atmakta zorlanmaktadırlar. Aktivasyon söz konusu olduğunda da isteksiz olma eğilimi gözlenmektedir ve kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadırlar (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999).

Bunlara ek olarak Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1993), ruminatif düşüncelerin olumlu yönlerinin de olduğunu ileri sürmektedir. Olaylar karşısında ruminatif düşünceler yardımıyla kişiler, kendilerine odaklanarak duygularını ve problemi değerlendirme süreci içerisine girebilmektedir. Bu yolla kendileri ve problemleriyle ilgili içgörü kazanma şansını yakalamaktadırlar.

1.2.1.2. Hedefe İlerleme Kuramı (The Goal Process Theory)

Hedefe ilerleme kuramı Martin ve Tesser (1996) tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre ruminasyonlar; ulaşılmamış, henüz tamamlanmamış amaçlar üzerine tekrar eden bir şekilde düşünme eylemi olarak tanımlanmaktadır. Hedefe yönelik tatmin edici bir ilerleme olmaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle kişilerin hedeflerini gerçekleştiremediklerinde, hedefe ulaşmada başarısız olma durumunda ruminatif düşünme eğilimi içerisinde olacakları düşünülmektedir. Aynı zamanda ruminasyonlar kişilerin, işlevsel yönde özdüzenleme (self-regulatory) eylemi olarak da görülmektedir. Yani bu düşünceler, kişilerin hedeflerini gerçekleştirmelerinde destekleyici rol üstlenmektedir.

Hedefe ulaşma aşamasında kişiler dışsal geri bildirim alamadıklarında, amacın gerçekleşmesine yönelik alternatif yolların sorgulandığı, hedefin gerçekten gerçekleşmesine dair isteğin değerlendirildiği ve bu yolda atılan adımların yeniden yapılandırıldığı bir süreç başlamaktadır. Bu kurama göre kişiler; hedeflerine ulaştıklarında ya da hedeften çok uzaklaştıklarında, ruminatif düşünceler ortadan kalkmaktadır. Belirlenen hedefin kişi için önemi ruminasyonların oluşma ihtimalini ve yoğunluğunu arttırmaktadır.

1.2.1.3. Özdüzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (The Self-Regulatory Executive Function Theory)

Özdüzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (ÖYİK); Wells ve Matthews (1996) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre ruminasyonlar, yalnızca olumsuz duygu durumunun değil birçok psikopatolojinin temelinde yer almaktadır. ÖYİK, Hedefe İlerleme Kuramı'nda olduğu gibi amaca yönelik bilgilere odaklanmakla kalmayıp, kendilikle bağlantılı (self-referent) bilgileri de sürece dahil etmektedir. Problem çözmenin yanı sıra, yaşanan durumun anlamlandırılması ve başa çıkılması süreçlerine de odaklanmaktadır. Bu kurama göre ruminatif düşünceler, kendiliğinden gelişen yani otomatik bir yapıya sahip olmaktadır ve bu düşüncelerin kontrol edilebileceği ileri sürülmektedir. Endişenin, bir alt boyutu olarak değerlendirilmektedir (Matthews ve Wells, 2004).

Ruminasyon döngüsünün başlamasında, ulaşılmak istenilen durum ile kişinin bu duruma ulaşmak için gösterdiği ilerleme arasındaki tutarsızlığın rolü olduğu belirtilmektedir. Bu tutarsızlık sonucunda, sistem tutarsızlığı ortadan kaldırmaya yönelik baş etme stratejilerini araştırmaya başlamaktadır. Üst bilişsel süreçlerin sisteme dahil olmasıyla, uygun baş etme stratejileri seçilmektedir. ÖYİK'e göre ruminasyon ile ilişkili olumlu inançların; olumsuz duygudurumunda kullanıldığını, olumsuz inançların ise, olumsuz duygudurumun daha da şiddetlenmesine neden olduğunu belirtmektedir.

1.2.1.4. Üzüntü Hakkında Ruminasyon (Rumination on Sadness)

Tepki biçimleri kuramına alternatif olarak geliştirilen bu kuram, ruminatif düşüncelerin zarar verici yönlerine odaklanmaktadır (Conway, Csank, Holm ve Blake,

2000). Ruminatif düşünceler; girici düşünceler olarak değerlendirilirken, kişilerin var olan olumsuz duygudurumları hakkında tekrarlayan düşünceler olarak görülmektedir. Düşüncelerin içeriği amaca yönelik olmamakla birlikte, kişilerin problem çözmelerine olumlu yönde bir katkı sağlamamaktadır. Kişilerin, problemlerine etkili çözümler üretebilecekleri eylemlere geçmelerini engellemektedir. Ruminatif düşünce biçimini benimseyen kişilerin sosyal yönlerinin de zarar gördüğü düşünülmürken, Nolen-Hoeksema (1991) bu görüşü benimsememektedir.

1.2.1.5. Strese Tepki Olarak Ruminasyon (Stress Reactive Rumination)

Alloy, Abramson, Hogan, Whitehouse, Rose, Robinson ve Lapkin (2000) tarafından depresyonun umutsuzluk kuramı ve Beck'in bilişsel kuramı ele alınarak oluşturulmuştur. Bu kurama göre ruminasyon; stresli durumlar sonrasında kişilerin oluşturduğu olumsuz çıkarımlar üzerine düşünme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Alloy, Abramson, Hogan, Whitehouse, Rose, Robinson ve Lapkin 2000). Bu sebeple ruminasyonların depresif duygu durumunun oluşumundan önce meydana geldiği düşünülmektedir.

1.2.1.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı (Post-event Rumination Theory)

Kurama göre ruminasyonlar; kişilerin yaşadıkları olaylar sonrasında yaşananları detaylı bir şekilde tekrar tekrar düşünerek, olay anında kişilerin kendi görünüşleri ile ilgili olumsuz algıları barındıran düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Kashdan ve Roberts, 2007). Sosyal kaygı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Clark, 2001). Yapılan çalışmalar sosyal kaygısı olan bireylerin daha fazla ruminatif düşünce biçimi benimseme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Kashdan ve Roberts, 2007).

1.2.1.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli (Multi-dimensional Rumination)

Siegel, Moore ve Thase (2004), ruminasyonların başa çıkma stratejisi olduğunu ileri sürmektedir. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli ruminasyonları; araçsal (instrumental rumination), duygu-odaklı (emotion-focused rumination) ve anlam araştıran (searching for

meaning rumination) olmak üzere 3 boyutta ele almaktadır (Steers-Wentzell, 2003). Araçsal ruminasyonun; psikopatoloji içermeyen, çözüm amaçlı (odaklı) soruna yönelik düşünme tarzı olduğu ileri sürülmektedir. Duygu-odaklı ruminasyonlar; olumsuz duygudurumu ile başa çıkmayı zorlaştıran, psikopatolojik olan düşünme tarzıdır. Anlam araştıran ruminasyonlar ise psikopatolojik bir yapıya sahip olan ve duygudurumunun iyi yönde değişimini zorlaştıran düşünce biçimleridir.

Bunlara ek olarak ruminasyonlar, özodaklanmanın bir formu olarak da tanımlanmaktadır. Uyumsuz değerlendirme formu ruminasyon olarak adlandırılırken, deneyimsel özodaklanma (experiential self-focus) uyumlu form olarak adlandırılmaktadır (Smith ve Alloy, 2009). Aynı zamanda ruminasyonlar, bilişsel duygu düzenlemenin bir tipi olarak da görülmektedir. Ruminatif düşüncelerin teması incelendiğinde kişinin kendini suçladığı ya da felaketeleştirdiği görülmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Kontrol teorileri ruminasyonların bilinçli düşünceler olduğunu ileri sürmektedir (Roberts, Watkins ve Wills, 2013).

1.2.2. Ruminasyonların Alt Tipleri

Ruminatif olan ve olmayan düşünceler, aynı mekanizmanın işlevi olarak görülmektedir. Ruminasyon bir düşünme sınıfıdır ve birçok alt sınıfı ya da modları bulunmaktadır (Trapnell ve Campell, 1999; Burwell ve Shirk, 2007). Örneğin, kişilerin ruminasyonları hem olumlu hem de olumsuz içerikli olabilmektedir. Kişiler, geçmiş, şimdi ve gelecek ile ilgili ruminasyon yapabilmektedir (Martin ve Tesser, 1986).

Trapnell ve Campell (1999) ruminasyonları, ruminasyon ve yansıtma (reflecion) olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Ruminasyonlar; benliğe yönelik tehdit, kayıp ve adaletsizlik algılarından oluşan öz dikkat kavramı olarak tanımlanırken, yansıtma benlikteki merak ve hakikat ile ilgilenmeden oluşan öz dikkat kavramı olarak tanımlanmaktadır (Trapnell ve Campell, 1999). Burwell ve Shirk (2007) ise ruminasyonları, geniş getirircesine düşünme (brooding) ve öz-yansıtma/derinlemesine düşünme (self-reflection) olmak üzere iki alt tiplerle tanımlamaktadır. Geniş getirircesine düşünme; belirtilere pasif bir odaklanma süreci olarak değerlendirilirken, derinlemesine düşünme, aktif bir biçimde kişinin düşüncelerine odaklandığı, içgörü kazanmaya yönelik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Geniş getirircesine düşünme ruminasyon alt tipi; depresyonu

yordarken, derinlemesine düşünme alt tipi depresyonu yordamamaktadır (Burwell ve Shirk, 2007).

Yapılan bir çalışmada iki grup incelenmiştir (Burwell ve Shirk, 2007). Gruplardan biri duygudurumlarına edilgen bir şekilde ya da özeleştirel bir şekilde odaklanırken, diğer grup duygularını yansıtarak ya da özodaklanma ile duygularının nedenlerini değerlendirmektedir. Sonuçlar, duygularına edilgen bir şekilde odaklanan grubun daha kötü sonuçlar elde ettiğini göstermektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak; özodaklanmanın uyumsuz formunun geniş getirircesine düşünme (brooding) tipi ruminasyonları oluşturduğu ve buna bağlı olarak depresyon ile ilişkili olduğu ileri sürülürken, derinlemesine düşünme tipinin depresyon ile ilişkili olmadığı ileri sürülmektedir.

Geniş getirircesine düşünme tipi ve derinlemesine düşünme tipi farklı tarzlarda başa çıkma stratejileri ile ilişkilidir. Geniş getirircesine düşünme tipinde, ruminasyonlar söz konusu olduğunda kişi stres veren ya da olumsuz olan duygulardan kopamamaktadırlar. Bu durum; kaçınma, inkar etme gibi gönüllü kopamama stratejisi olarak adlandırılmaktadır. Derinlemesine düşünme tipi ise gönüllü başa çıkma stratejisi ile ilişkilendirilmektedir. Kişi, stres kaynağını ya da stres kaynağına karşı tutumunu (yaklaşımını) değiştirmeyi hedeflemektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme bu durumda kullanılan başa çıkma stratejilerindedir.

Ruminasyonlar, işlevsel problem çözmeyi etkilediği için kişiye zarar veren bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Duygudurumunun problematik olduğu durumlarda kişi; olumsuz duyguları edilgen bir şekilde deneyimleyip geniş getirircesine düşünme tarzını benimserse, çözümlenme ve başa çıkma girişimlerinin etkin olmasını engellemektedir. Öte yandan derinlemesine düşünme, problem çözme sürecinde hedef netleştirme olarak düşünülmektedir. Olumsuz duyguların nedenini ve sonuçlarını anlamaya yönelik aktif olarak yapılan yansıtma ise, aktif ve işlevsel problem çözme ile ilişkilendirilmektedir (Burwell ve Shirk, 2007).

Kişilerin deneyimledikleri ruminasyonun tipine göre, ruminasyonların uyumlu ya da uyum bozucu olma durumu değerlendirilmektedir. Geniş getirircesine düşünme, kişilerin depresif semptomlarını ve intihar düşüncelerini arttıran bir etmen olarak görülmektedir (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003; Miranda ve Nolen-Hoeksema, 2007). Alanyazın taramasında, geniş getirircesine düşünme daha çok uyum

bozucu olarak değerlendirilirken, derinlemesine düşünme ile ilgili uyum bozucu ya da uyumlu gibi net bir tanıma çok fazla rastlanmamaktadır (Valderrama, Miranda ve Jeglic, 2015). Yapılan bir çalışmada; etkin başa çıkma becerileri düşük olan bir grupta, etkin başa çıkma becerileri yüksek olan gruba göre derinlemesine düşünme ile depresif belirtiler arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken, bir diğer çalışmada intihar girişimi öyküsü olan kişilerde intihar girişimi öyküsü olmayan kişilere göre derinlemesine düşünme ile intihar düşünceleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Surrence, Miranda, Marroquin ve Chan, 2009). Derinlemesine düşünme; kişilerin olumsuz duygudurumlarının nedenlerini anlamaya çalışma olarak görülmekte ve zaman içerisinde kişilerin, depresif belirtilerini azaltsa da intihar düşüncelerini artırma riskine sahip olmaktadır (Miranda ve Nolen-Hoeksema, 2007). Bundan yola çıkarak; kişileri derinlemesine düşünmeleri ile intihar düşüncelerine sahip olmaları, depresif belirtilerden bağımsız olarak gerçekleştiği ileri sürülebilmektedir. O'Connor ve Noyce (2008) tarafından yapılan katılımcıların üç ay süreyle değerlendirildiği bir başka çalışmada ise; geniş getirircesine düşünme, gelecekte intihar düşüncesine sahip olma durumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Yapılan bu çalışmalar; derinlemesine düşünme tipinin, işlevsel olma ya da olmama yönüne dair çok net bir bilgi olmaması durumunu destekler nitelikte görülmektedir. Bu bilgilerden de yola çıkılarak, derinlemesine düşünmenin, uyum bozucu ya da uyumlu olması bir açıdan ruminatif düşünceyi benimseyen kişilerin karakterine de bağlı olabileceği düşüncesi desteklenmektedir (Valderrama, Miranda ve Jeglic, 2015).

1.2.3. Ruminasyonların Durdurulması

Ruminasyonlar kişilerin duygudurumundan etkilenmektedir. Duygudurumu ne kadar daha yoğunsa (özellikle olumsuz duygudurumu) ruminasyonlar da o kadar daha büyüktür (Martin ve Tesser, 1996). Duygu düzenleme olmadığı sürece ruminasyonların durması geçici olacaktır.

Ruminatif düşünce biçiminin durdurulmasının, kalıcı ve geçici olmak üzere iki yolu olduğu düşünülmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Hedefe ulaşma sürecinin problemlili olması durumunda, kalıcı olarak ruminasyonların durdurulması hedefe ulaşılması ile olmaktadır. Birçok faktör hedefe ulaşılmamasına neden olabilmektedir. Kişilerin ulaşılması uzun zaman alacak, net tanımlanmamış, ulaşılması güç hedefler belirlemesi

nedenlerden biri olarak görülmektedir. Bir diğer neden ise hedefe nasıl ulaşılabileceğinin bilinmemesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Tesser, 1996).

Ruminasyonlara geçici olarak ara verme ise ruminatif düşünceden başka bir şey düşünme ile olabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987, Wegner, Schneider, Carter ve White, 1987). Ruminatif düşüncenin ara vermesi ya bir başka hedefin baskın olması ile (önemli bir hastalığa sahip olduğunun öğrenilmesi ile ders notlarının önemsizleşmesi gibi) ya da isteyerek kişinin dikkatini dağıtması, oyalanması ile gerçekleşmektedir. Kişiler, önemli bir hedefe ulaşma sürecinin ilerlemediğini düşündüklerinde dikkat dağıtıcı aramaktadırlar. Negatif duygudurumu ulaşılmamış hedef ile ilgili herhangi bir şeyden dikkati başka bir yöne çekmeye çalışma eğilimini arttırmaktadır (Martin ve Tesser, 1996).

1.2.4. Ruminasyon ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi

Kişiler, belirsizlik hissi deneyimlediklerinde zihinleri ruminasyon ile meşgul olabilmektedir (Liao ve Wei, 2011). Olumsuz sonuçlarına rağmen ruminatif düşünce biçiminin benimsesinin altında yatan motivasyon araştırıldığında; ruminasyonların anlamayı, içgörüyü ve problem çözme yeteneğini geliştirdiğine dair kişilerin oluşturduğu inançlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Watkins ve Baracaia, 2001). Bundan yola çıkarak muğlaklık ve belirsizlik hissini azaltacağına olan inançtan dolayı, belirsizliğin ruminasyona teşvik ettiği söylenebilir. Aynı zamanda kişilerin belirsizliği yansıtan ruminasyonları incelendiğinde, var olan durumu kontrol edip edemeyeceklerine dair ruminatif içeriklerin olduğu görülmüştür (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyona yatkın olan kişiler için belirsizliğin caydırıcı olduğu, bu kişilerin belirsizlikle ilişkili olan olumsuz duyguları azaltmaya yönelik harekete geçmektense ruminatif düşünce biçimi oluşturdukları belirtilmektedir (Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema, 2003). Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema (2003), belirsizlik hissini bu hisle başa çıkma yolu olarak devam eden ruminasyonlara hapsedeceğini ileri sürmektedir. Aynı zamanda kişilerin muğlak olan durumlarda da belirsiz hissettiklerini ve bu hissini ruminatif düşünceleri sürdürdüğü sonucuna ulaşımlardır. Bu sebeple belirsizliğin ruminatif döngüleri başlattığı, sürdürdüğü ve tepki stili olarak ruminasyon yapma eğilimini arttırdığı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde belirsizlik tahammülsüzlüğü ile ruminasyonlar arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Liao ve Wei, 2011).

Liao ve Wei (2011) tarafından yürütülen, belirsizlik tahammülsüzlüğün depresyon ve kaygı ile ilişkisinde ruminasyonların rolünün incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre belirsizlik tahammülsüzlüğü ve depresyon belirtileri arasında ruminasyonların düzenleyici (moderator) bir rolü olduğu görülmüştür. Buna göre; ruminasyonun yüksek seviyede olması, belirsizlik tahammülsüzlüğü ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi güçlendirmektedir. Aynı zamanda ruminasyonların belirsizlik tahammülsüzlüğü ile depresyon belirtileri arasında ve belirsizlik tahammülsüzlüğü ile kaygı belirtileri arasında aracı bir rolü olduğu sonucu da elde edilmiştir. Bundan yola çıkarak, belirsizlik tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin sıkıntı durumlarında rumine etmeye meyilli olduğu ve bundan dolayı daha çok depresyon ve kaygı belirtileri deneyimledikleri ileri sürülmektedir. Bu durumda ruminasyonlar, belirsizlik tahammülsüzlüğü ile ilişkili sıkıntılarla, işlevsel olmayan bir başa çıkma stratejisi olarak görülmektedir (Liao ve Wei, 2011).

1.3. Dürtüsellik

Churchill'in Medikal Sözlüğü'ne (1989) göre dürtü öznel ya da dışsal uyarana tepki olarak ani hareket etme arzusu olarak tanımlanırken, Stedman'ın Medikal Sözlüğü'ne göre (1995) bir gerekçe ya da dikkatli bir düşünme sürecinin kontrolü olmaksızın, dürtülerle harekete geçme olarak tanımlanmaktadır (Everden, 1999). Dürtüsellik davranış örüntüsü olarak görülmektedir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001).

İnsanlar, hayatlarının bir döneminde mutlaka dürtüsel davranış sergilemişlerdir. Tek bir dürtüsellik tanımı ya da davranış tipi bulunmamaktadır. Dürtüsellik; davranışın farklı açılarının, birçok ve birbirinden farklı faktörlerinden oluşmaktadır (Everden, 1999). Bu nedenle dürtüsellik ile ilgili birçok görüş bulunmaktadır. Örneğin yeteri kadar düşünmeden hareket etmek, öngörüle bulunmadan benzer yetenek ve bilgiye sahip kişiler gibi davranma eğiliminde olmak, risk almak, plansız olmak, hemen karar vermek dürtüsellik ile ilişkilendirilmektedir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001; Dickman, 1990). Dürtüsellik; sosyalleşebilirlik, atılganlık, yüksek aktivite seviyesi ve can sıkıntısına yatkın olma gibi birçok kişilik özelliği ile de ilişkilendirilmektedir (Eysenck ve Eysenck, 1977,1978).

Daruna ve Barnes (1993: 23) dürtüsellik kavramını genel olarak çok düşünülmemiş, zamanından önce ifade edilmiş, riskli ya da duruma uygun olmayan ve genellikle

istenmeyen sonuçları ortaya çıkaran hareketler olarak tanımlanmaktadır (Evenden, 1999). Nörokimyasal mekanizmaların, dürtüsellik etkilediği ancak dürtüsel davranışa özel nörobiyolojik bir temel bulunmadığı ileri sürülmektedir. Dürtüsellik davranışsal bir tepki olarak değerlendirilmektedir (Dougherty, Mathias, Marsh, Moeller ve Swann, 2004). Alanyazın taraması yapıldığında davranışsal modellerin dürtüsellik, cezalandırılan ya da ödüllendirilmeyen tepkinin sürdürülmesi olarak tanımladığı görülmektedir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Buna göre dürtüsellik; küçük ama anında gelen ödülün, büyük ama ertelenen ödüle tercih edilmesidir. Olumsuz sonuçlara karşı hassasiyetin düşmesi, bilgi işleme süreci tamamlanmadan uyarana karşı planlanmamış tepkilerin verilmesi, uzun dönem sonuçların değerlendirilmemesi olarak da değerlendirilmektedir. Davranışsal dürtüsellik, tepkiyi çoktan başlatmış olup, durdurmakta zorluk yaşanması gibi tepkiyi ketleyememe durumu ve ödülleri erteleyememe gibi sonuçlara karşı duyarsızlık durumu olmaktadır. Bir başka tanım ise; harekete geçmeden önce, aynı becerilere sahip olan diğer insanların çoğunluğuna kıyasla daha az hazırlanma süresi harcama eğilimi olmaktadır (Dickman, 1990). Bunlara ek olarak dürtüsellik, sosyal olarak öğrenilen bir davranış olabileceği de ileri sürülmektedir. Kişiler dürtüsellik aileden öğrenilebilmektedir. Bu gibi durumlarda dürtüsellik, yalnızca kişinin kendisini değil, diğer kişileri de etkilemektedir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Kişilerin dürtüsellik seviyeleri her boyut için farklılık gösterebilmektedir, yani bir boyut yüksek olup diğer boyut düşük olabilmektedir (Pawluk ve Koerner, 2013). Dürtüsel davranışın hangi düzeyinin sosyal olarak kabul edilebilir olduğuna dair birçok görüş bulunmaktadır. Bu kabul edilebilirlik seviyesi kültürden kültüre, dönemden döneme ve kişinin yaşına göre değişmektedir (Everden, 1999).

Dickman (1990), dürtüsellik işlevsel ve işlevsiz olarak ikiye ayırmıştır. İşlevsiz dürtüsellik, kişileri zorluğa sürükleyecek, az sağduyulu kararlar verme eğilimi olarak, işlevsel dürtüsellik ise biraz daha sağduyulu hareket etme olarak tanımlanmaktadır (Everden, 1999). Alanyazın incelendiğinde benzer olarak; dürtüsellik kişilerin için işlevsel olmamasına yönelik tanımlar olduğu gibi, kişilerin için işlevsel olabileceğine dair yapılan tanımlar olduğu da görülmektedir (Daruna ve Barnes 1993; Evenden, 1999; Dickman, 1985). Dickman (1985) yaptığı çalışmada, deneysel görevin çok zor olması durumunda dürtüsel yanıtlanmanın göreceli olarak daha az hata oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna benzer olarak Dickman ve Meyer (1988) bir çalışmada; yüksek dürtüsellik özelliği

olan bireylerin düşük olanlara kıyasla limitli zaman koşulunda karar vermede daha geçerli sonuçlara ulaştıklarını ileri sürmektedir.

Bazı çalışmalarda dürtüsellik üçe ayrılmıştır. Bunlar anlık karar vererek hareket etme (motor hareket), ilgilenilen göreve dikkat göstermeme (dikkat), dikkatli düşünmeme ve plan yapmama (plansızlık) şeklindedir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Buna ek olarak Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden (2017), dürtüsellüğün dört ayrı bileşenini tanımlanmaktadır. Bunlar; sıkışıklık (urgency), tasarlama eksikliği (lack of premeditation), sebatsızlık (lack of perseverance) ve heyecan arayışı (sensation seeking) olarak adlandırılmaktadır. Olumsuz duygudurumu söz konusu olduğunda güçlü tepkiler deneyimleme eğilimi sıkışıklık olarak tanımlanmaktadır. Bir davranışta bulunmadan önce o davranışın sonuçlarını dikkate alma eğilimi tasarlama, sıkıcı ve/veya zor görevlere dikkati odaklamaya devam edebilme yeteneği sebat, yeni ve heyecandırıcı aktivitelerden keyif alma ve bunları arama eğilimi ise heyecan arayışı olarak tanımlanmaktadır. Sıkışıklık, sebat ve tasarlama bilişsel/özkontrol mekanizması ile ilişkili olurken, heyecan arayışı güdüsel bir yapıya sahip olmaktadır. Sebatsızlık, erteleme eğilimli bireylerde görülmektedir ve bu kişiler, dikkat kontrolü gerektiren görevlere odaklı kalmak konusunda zorluk yaşamaktadır. Tasarlama, ertelemenin negatif sonuçlarını değerlendirebilme zorluğunu atfetmektedir. Sıkışıklık ise yoğun duygusal durumlarda, niyetlenenin dışındaki aktivitelerle uğraşma eğilimini belirtmektedir (Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden, 2017). Cyders ve Smith (2008) ihtiyatsız davranışlar sergileme durumunu, olumlu ve olumsuz sıkışıklık (positive/negative urgency) olmak üzere iki boyutlu olarak değerlendirmektedir. Yani, dürtüsellüğün olumlu ve olumsuz sıkışıklık bileşenleri, ihtiyatsız davranışların duygusal temelli eğilimi olarak görülmektedir. Olumlu sıkışıklık aşırı olumlu duygulanım durumuna tepki olarak ihtiyatsız davranışlarda bulunma eğilimi, olumsuz sıkışıklık ise aşırı olumsuz duygulanıma tepki olarak ihtiyatsız davranışlarda bulunma eğilimi olarak aktarılmaktadır (Cyders ve Smith, 2008).

Olumsuz sıkışıklık ve tasarlama eksikliği intihar davranışı için potansiyel risk olarak değerlendirilmektedir (Yen, Shea, Sanislow, Skodol, Grilo, Edelen, Stouti, Zanarini, Markowitz ve McGlashan, 2009; Anestis ve Joiner, 2011). Olumsuz duygulanımın deneyimlendiği durumlarda kişilerin yüksek seviyede negatif sıkışıklık düzeylerinin olmasının, hızlı bir şekilde intihar düşüncelerinin oluşturulmasına ve kişilerin kendilerine acı verecek, kendilerini yaralayacak davranışlar sergilemesine neden olabileceği

düşünülmektedir (Anestis ve Joiner, 2011). Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışma; intihar düşüncesi olanlar ve girişiminde bulunanların olumsuz sıklık puanlarının, intihar girişimi ya da düşüncesi olmayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Klonsky ve May, 2010). İntihar girişimi olmayan ancak kendini yaralama davranışı gösteren kişilerin, özdeğerlendirme yoluyla kendilerini daha çok dürtüsel olarak değerlendirdikleri ve olumsuz sıklık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Hamza, Willoughby ve Heffer, 2015).

Üniversite öğrencileri örnekleminde riskli davranışları incelemeye yönelik yapılan bir çalışmada, kişilerin dürtüsellik seviyeleri yükseldikçe katılımcıların riskli davranışlarda bulunma eğiliminin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Tuna, 2015). Riskli davranışlar kişilerin iyi olma halini, sağlığını ve hayatını olumsuz sonuçlara sürükleyecek davranışlar olarak tanımlanmaktadır ve riskli davranışlarda bulunan kişilerin dürtüsel olduğu ileri sürülmektedir (Tuna, 2015). Dürtüsellik çoğu zaman risk içerse de dikkat çekme ile ilişkili risk türünün sonucu olmadığı belirtilmektedir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001).

Dürtüsellik, patolojik olmayan davranışta görüldüğü gibi, birçok patolojik davranışta da rol oynamaktadır. DSM sisteminde dürtüsellik ya da dürtüsel davranış ayrı bir bozukluk tablosu olarak belirtilmemektedir. Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, (2001) tarafından yayınlanan dürtüsellik ve psikiyatrik bozukluklar arasındaki ilişkiyi inceleyen makalede, DSM-4'te birçok bozuklukta dürtüsellikğin yer aldığı ancak ayrıca bir tanımlama yapılmadığı belirtilmektedir. Dürtüsellikğin psikiyatrik bozukluklardaki rolü üzerinde kesin bir açıklama yapılamamasının nedeni olarak, dürtüsellikğin tanımı ve ölçülmesi üzerine uzlaşma sağlanamaması gösterilmektedir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Çeşitli davranış tarzlarının, bir ya da birçok niteliksel tarzının bir araya toplanarak belirli bir tanının belirlenmesinde yardımcı olması şekilde DSM sisteminde yer almaktadır. Yetişkin psikiyatrik bozukluklarında dürtüsellik genel olarak mani, madde kullanımı ve kişilik bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir (Everden, 1999). Farklı psikiyatrik bozuklukların, farklı dürtüsellik örüntüleri ile ilişkili olabildiği belirtilmektedir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001).

Moller ve ark. (2001) yayınladıkları çalışmada bazı psikopatolojik bozukluklarla dürtüsellik ilişkisi incelenmiştir. Antisozyal kişilik bozukluğunda dürtüsel olan ve olmayan davranışların belirgin olduğu belirtilmektedir. Yüksek dürtüsellik seviyesi antisozyal

kişilik bozukluğunun bir parçası olsa da, kişilerin dürtüsellik seviyesi farklılık göstermektedir. Sınırdaki kişilik bozukluğu için dürtüsellik, DSM-4'te kriterlerden birini oluşturmaktadır. Birçok araştırma, sınırdaki kişilik bozukluğu olan bireylerde intihar eğilimi ve dürtüsellik ilişkisini incelemektedir. Yapılan bir araştırmada, sınırdaki kişilik bozukluğu olan kişilerin depresyonu olan kişilere göre geçmişte daha fazla intihar girişiminde buldukları görülmüştür. Bu nedenle, davranışsal ve farmakolojik tedaviler sınırdaki kişilik bozukluğu olan kişilerin dürtüsel davranışlarını tedavi etmeyi hedeflemelidir (Soloff, Lynch, Kelly, Malone, ve Mann, 2000).

Bunlara ek olarak madde kullanan kişilerle yapılan dürtüsellik çalışmaları, madde kullanımı ve dürtüsellik arasında ilişki kurmaktadır. Madde bağımlılığı olan ve olmayan kişilerle yapılan anket çalışmaları madde bağımlısı olan kişilerin daha dürtüsel olduğunu göstermektedir. Davranışsal çalışmalar, madde kullanma geçmişi olan kişilerin ödül küçük olsa da daha hızlı elde edilebilir olan ödülü tercih ettiklerini göstermektedir (Moeller ve ark., 2001).

Bipolar ve ilişkili bozuklukları ve dürtüsellik ilişkisi incelendiğinde, dürtüsellik hem duruma hem de karaktere bağlı yönleri bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Moeller ve ark., 2001). Bunlara ek olarak yapılan araştırmalar, DEHB ve davranış bozukluğunda dürtüsellik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Dürtüsellik yükselmesi dopamin fonksiyonu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Moeller ve ark., 2001).

Moeller ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada (2001), dürtüsel örneklemelerin problem çözme becerisinde sorunlar olduğu ileri sürülmüştür. Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıyla bu yeteneklerin geliştirilebileceği düşünülmektedir. Araştırmaya göre; kişilerarası problem çözme çalışması, problem çözme yeteneklerini genel olarak geliştirmiştir. Diyalektik davranış terapileri, sınırdaki kişilik bozukluğu olan bireylere uygulanmıştır. Kişilerin genel problem çözme yetenekleri, duygu düzenleme stratejileri, kişilerarası yetenekleri ve stres toleransları üzerinde çalışılmıştır. Sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı olan kadınlarla yapılan bu çalışma sonucunda, katılımcıların daha az ve hafif intihar eğilimleri olduğu gözlemlenmiştir. Genel bir değerlendirme yapılmış sonucunda dürtüsellik tedavisinin dürtüsellik sosyal, biyolojik ve psikolojik etiolojisi ile ilişkili olduğu görülmektedir. (Moeller ve ark., 2001).

Yapılan alışmalar dürtüsellik ın yaş ile bağlantısını da incelemektedir (Moustafa, Tindle, Frydecka ve Misiak, 2017). Genç bireylerin daha yüksek dürtüsellik gösterdikleri belirtilmiştir. Genç katılımcıların yaşlılara göre daha dürtüsel oldukları gözlenmiştir. Dürtüsel ocuklar ve ergenlik dönemindeki gençlerin yalnızca öfkeyi değil, genel olarak olumsuz duyguları düzenlemede zorluklar yaşadığı düşünülmektedir (D'acremont ve Van der Linden, 2007). Sonuçla dürtüsellik ın sıkışıklık boyutunun; dürtüsellik ın diğer boyutları ve kaygı/depresif belirtiler kontrol edildiğinde, birçok problemli davranışın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Billieux, Rochat, Rebetez ve Van der Linden, 2018). Bu sebeple mevcut araştırma niversite örneklemindeki bireyleri hedeflemektedir.

1.3.1. Dürtüsellik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi

Pawluk ve Koerner (2013), belirsizlik ve belirsizliğin sebep olduğu olumsuz duygudurumunun, dürtüsel davranışları tetikleyebileceğini düşünmektedir. Belirsizlik hissinin hızlı bir şekilde son bulması ve belirsizlikle ilişkilendirilmiş rahatsızlık hissinin dürtüsel başa çıkmaları olumsuz olarak pekiştirdiği düşünülmektedir. Yani, belirsizlik yoğun rahatsızlık meydana getirerek, dürtüsel davranış gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerin tetiklenmesine neden olmaktadır (Pawluk ve Koerner, 2016). Kişiler yoğun duyguları deneyimlemekten bunaldıklarında, karar verme süreçlerinde sapmalar yaşanabilmektedir (Cyders ve Smith, 2008). Bu gibi durumlarda; rasyonel düşünmenin azalması, dikkatin uzun-dönem sonulardansa hemen elde edilen sonuçlara yönelmesi ve yoğun rahatsızlıkların hızlıca düzenlenmesinin öncelik haline gelmesi gibi eylemler uzun vadede kişiye zarar verici oldukları bilinse de devam etmektedir (Weitzman, McHugh ve Otto, 2011).

Okul ğrencileri ile öğrenme stilleri üzerine yapılan bir çalışmada, belirsizlik ile dürtüsellik arasında bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Kagan, 1965). Belirsizliğe tahammlszlğin yüksek seviyede olmasının, belirsizlik durumlarını belirliye çevirebilmek adına yeterince iyi olmayan karar verme eğilimi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Luhman, Ishida ve Hajcak, 2011). Kişiler, tek kazançları belirsizliğin oluşturduğu rahatsızlığın azalması olacak olsa bile yapabilecekleri konusunda çok ileriye gidebilmektedirler (Steiner, 1970). Bir çalışmada dürtüsellik ın alt boyutlarından olumsuz sıkışıklık ve belirsizliğe tahammlszl birlikte değerlendirildiğinde, birbirleriyle ilişkili oldukları grlmştir (Pawluk ve Koerner, 2013). Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi

yüksek olan kişiler, anlamlı olarak daha yüksek olumsuz sıkışıklık düzeyi göstermektedir. Pawluk ve Koerner (2016) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise; belirsizlik tahammülsüzlüğünün yüksek olması yoluyla, Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB) şiddeti ile olumsuz sıkışıklık arasında istatistiksel olarak anlamlı dolaylı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.3.2. Dürtüsellik ve Ruminasyon İlişkisi

Ruminasyon ve dürtüsellik kavramları incelendiğinde, bu kavramların birbirleri ile bağlantılı olabileceği görülmektedir. Ruminasyon; sosyal problem çözme beceri eksikliği, genellenmiş otobiyografik bellek ve dürtüsellik gibi depresyon ve intihar ile bağlantılı olan bilişsel öğeler ile ilişkilendirilmektedir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995; Denson, Pedersen, Friese, Hahm ve Roberts, 2011).

Selby, Michael, Anestis ve Joiner (2008), çalışmalarında ruminasyon ve olumsuz sıkışıklık arasında olumlu bir ilişki bularak, “Duygusal Katlanma (Kaskat) Modeli”ni (Emotional Cascade Model) oluşturarak bu ilişkiyi açıklamaya çalışmaktadır. Modele göre ruminasyonların ve olumsuz duyguların deneyimlenmesi, daha sonraki ruminatif düşünceler ve olumsuz duygular üzerinde sinerjistik etki (diğerinin etkisini arttıran) oluşturmaktadır. Bu olumlu geribildirim döngüsü; olumsuz duyguların hissedilmesi sonucunda aceleci hareket etmek gibi (olumsuz sıkışıklık), düzensiz davranışların oluşturulmasına yol açmaktadır. Ruminasyon ve olumsuz duygulanım kombinasyonu, dürtüsel yetişkinlerin ruminasyonlarının, olumsuz duygularının ve dürtüsel davranışlarının artışı yordamaktadır (Selby, Michael, Anestis ve Joiner, 2008). Ruminasyonların, dürtüsellik karakterize eden yürütücü kontrolün azalmasına ve bununla beraber davranış düzenleme güçlüğüne artmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Denson, Pedersen, Friese, Hahm ve Roberts, 2011). Ruminasyonun gerektirdiği özdenetim çabası, kişilerin özdenetimini tüketmektedir ve bu nedenle saldırı şeklinde değerlendirilebilecek düzenlenememiş davranışların oluşma ihtimalinin arttığı belirtilmektedir (Denson, Pedersen, Friese, Hahm ve Roberts, 2011).

Alanyazın taraması sonucunda özdenetim zorluğu olan dürtüsellik kavramı, erteleme eğilimi ve araya giren düşüncelerle (ruminasyon) yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Ertelemeden bağımsız olarak, dürtüsellik özdenetim boyutunu ve düşünce kontrol problemlerini araştıran çalışmalar, sıkışıklık ve sebatsızlık ile araya giren

düşünceler arasında ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Sıkışıklık; daha sık, uzun süren ve kontrol edilmesi zor olan ruminasyon, obsesyon gibi duygusal zorlayıcılar (intrusion) ile ilişkilendirilmektedir. Sebatsızlık ise daha kısa süreli ve kontrol edilmesi kolay olan hayal kurma, dikkat dağıtıcı düşünceler gibi zorlayıcılarla ilişkili olmaktadır. Zorlayıcı düşüncelerin dürtüsel davranışları yordadığı ve dürtüsellğin de zorlayıcı düşünceleri desteklediği ileri sürülmektedir (Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden, 2017). Mevcut çalışma bu bilgiler doğrultusunda sıkışıklık alt boyutunun ruminasyonlarla ilişkisini incelemeyi hedeflemektedir.

Ruminasyonların geniş getirircesine düşünme tipi ve dürtüsellğin olumsuz sıkışıklık alt boyutu daha önceki çalışmalarda; duygu durum bozuklukları, duygu düzenleme güçlükleri ve intihar davranışları ile ilişkilendirilmektedir (Trenor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003; Anestis ve Joiner, 2011; Miranda, Valderrama, Tsypes, Gadol ve Gallagher, 2013). Geniş getirircesine düşünme kişilerin; olumsuz duygulanımdan kopmasını engellemekte, bilişsel kaynakların tüketilmesine neden olmakta, olumsuz duygudurumu söz konusu olduğunda aceleci davranışlar sergilemesine yol açmakta ve sergilenen davranışların yaratacağı sonuçların değerlendirilmesine engel olmaktadır (Valderrama, Miranda ve Jeglic, 2016). Gergin durumlarda kişilerin problem çözebilmeye yönelik üretecekleri düşünceleri etkileyerek, yeteri kadar düşünmeden harekete geçmelerine neden olabilmektedir (Valderama, Miranda ve Jeglic, 2016). Derinleme düşünmenin ise kişilerin rahatsız edici durumları hafifletecek yollar aramalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Valderrama, Miranda ve Jeglic (2016) ruminasyonların geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme tipini kullandıklarını tespit ettikleri yetişkinlerle dürtüsellik ilişkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; geniş getirircesine düşünme tipini ve derinlemesine düşünme tipini aynı anda tepki biçimi olarak daha çok benimseyen kişilerin dürtüsellikle ilişkili olduklarını, bu kişilerin yalnızca derinlemesine düşünme tipini daha çok kullanan kişilere göre daha yüksek dürtüsellik seviyesine sahip olduklarını ileri sürmektedir. Sonuçlar; geniş getirircesine düşünme tipini yüksek düzeyde ve derinlemesine düşünme tipini ortalama düzeyde benimseyen kişilerin olumsuz sıkışıklık puanlarının, geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme de düşük puan alan diğer kişilere göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar elde ettiklerini göstermektedir. Araştırmanın ikinci çalışmasında ise; rastgele belirlenen katılımcıların sonuçları, hem geniş getirircesine

düşünenlerin hem de derinlemesine düşünenlerin olumsuz sıkışıklık ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

1.4. Genel Erteleme Eğilimi

Erteleme, bir işi ya da karar verme sürecini başlatmada gecikme olarak tanımlanmaktadır (Ferne, Bharucha, Nikcevic, Marino ve Spada, 2017). Ferrari (1993) erteleme davranışının, bir göreve başlama ve bitirme süreçlerindeki stratejik gecikme olduğunu belirtmektedir. Bu gecikme aynı zamanda mantıklı olmayan bir geciktirme de olabilmektedir. Erteleme, zamansal olarak geçici ve durumsal olarak kalıcı olabilecek şekilde kişilik özelliği olarak da sayılmaktadır (Steel, 2007). Erteleme sonucunda ortaya çıkabilecek olumsuz sonucun, ertelemenin getireceği olumlu sonuçlara ağır basmasına rağmen; planlanan, gerekli ve/veya önemli bir aktivite gönüllü olarak geciktirilmektedir (Rebetez, Barsics, Rochat, D'Argembeau ve Van der Linden, 2016). Erteleme eğilimi olan kişiler, kısa süreli yararları uzun süreli kazançlara tercih etmektedirler. Zarick ve Stonebraker (2009) kişilerin erteleme davranışı göstermelerinin altında yatan potansiyel nedenleri; başarısızlık korkusu, belirsizlik ve isteksizlik olarak tanımlamaktadır. Bazı kişilerin erteleme eğiliminde olmalarının nedeni, kısa süreli keyif verici eyleme karşı duyulan isteği kontrol edememe durumu olarak da görülmektedir (Ferrari ve Emmons, 1995).

İnsanların çoğu erteleme davranışı sergilerken bazıları, durum ne olursa olsun erteleme eğilimini alışkanlık haline getirmişlerdir ve bu kişiler erteleyici kişiler olarak tanımlanabilmektedir (Dewitte ve Schouwenburg, 2002). Dört yetişkinden birinin kendisini kronik bir erteleyici olarak tanımladığı görülmektedir (McCown, Johnson, Carise, 1991). Kronik erteleme birçok duygusal, davranışsal ve bilişsel kavramla ilişkili olmaktadır. Örneğin erteleme düşük özgüven ve azalmış kendine saygı ile ilişkili olurken; yüksek kaygı, dağılmış kimlik, unutkanlık, özsunum endişeleri, mükemmeliyetçilik, çözülme ve rekabetçi olmama gibi durumlar ile ilişkilidir (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988). Erteleme, üniversite öğrencileri arasında sıklıkla görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin neredeyse yüzde ellisinin sürekli ve problematik erteleme davranışı sergiledikleri belirtilmiştir (Steel, 2007). Erteleme davranışı; kişinin yalnızca kendisine değil, kendisine güvenen diğer kişilerin de psikolojik, fizyolojik ve finansal iyilik haline zarar veren, geniş bir davranış problemi olarak görülmektedir (Steel, 2010; Jaffe, 2013).

Erteleme, yalnızca zaman yönetimi problemi olarak değerlendirilmemelidir. Duygusal, bilişsel ve davranışsal öğeleri olan daha karmaşık bir süreç olarak görülmektedir (Chu ve Choi, 2005). Erteleme davranışı incelendiğinde üst bilişlerin büyük bir rol oynadığı görülmektedir (Ferne ve ark., 2017).

Alanyazın taraması sonucunda erteleme davranışı ile ilgili birçok model olduğu gözlemlenmiştir (Ferne ve ark., 2017). Davranışçı yaklaşımlar, zorlayıcı görevden kaçınmanın erteleme davranışını pekiştirdiğini ve bu nedenle erteleme eğiliminin arttığını ileri sürmektedir. Ancak bu yaklaşım, erteleyici bireyler arasındaki kişisel farklılıkları göz ardı ettiği düşüncesinden dolayı eleştirilmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Bilişsel yaklaşım ise erteleme davranışını, özdüzenleme hatası olarak değerlendirmektedir. Erteleme davranışı istenmeyen duygusal durumlara karşı gösterilen işlevsiz tepki olarak değerlendirilmektedir (Chu ve Choi, 2005). Hedefe ulaşmak için gerekli olan davranışları öteleme eğilimi, özdüzenleme performansının yetersizliği ya da eksikliği, olarak da görülmektedir (Chu ve Choi, 2005). Özdüzenleme hatası kişilerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını düzenlemeye yönelik gösterdikleri işlevsiz girişimler olmakta (Ferne ve ark., 2017) ve ertelemenin en iyi yordayıcısı olarak görülmektedir (Tice ve Baumeister, 1997).

Özdüzenleme kavramı incelendiğinde üç ana bileşeni bulunduğu görülmektedir. Açık ve tutarlı standartlar/hedefler, özizleme (self-monitoring) ve bir hedef arama/takip etme (goal pursuit) olarak tanımlanmaktadır (Baumeister ve Heatherton, 1996). Nöral düzeyde incelendiğinde; özdüzenlemenin, beyindeki ödül sisteminin prefrontal korteks tarafından yukarıdan-aşağıya doğru kontrol edilmesi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Heatherton ve Wagner, 2011). Wu, Li, Yuan ve Tian (2016) tarafından yürütülen çalışmada; özdüzenleme ile ilişkili beyin bölgeleri arasındaki işlevsel bağlantısallık ile erteleme eğilimi arasındaki ilişki incelenmektedir. Sonuçlar; ertelemedeki artışın, özdüzenleme ile ilişkili beyin bölgeleri arasındaki işlevsel bağlantısallığın azalması ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, özdüzenleme hatasının erteleme ile ilişkili olduğu düşüncesini desteklemektedir. Dolayısıyla özdüzenleme hatası, ertelemenin hem sağlayıcısı hem de sonucu olarak düşünülmektedir (Wu, Li, Yuan ve Tian, 2016).

Erteleme davranışının; hedef odaklı olmayan mantıksız davranışlar olduğu düşünülürken, irrasyonel bilişlerin rolünün büyük olduğu ileri sürülmektedir. Rasyonel-

Duygusal Terapi (Rationale-Emotive Therapy) yaklaşımı bundan yola çıkarak iki ana irrasyonel biliş üzerinde durmaktadır. Bunlar kişilerin görevleri tamamlayabileceklerine dair inançlarından şüphe etmeleri ve ikinci olarak da başaramama durumunda sosyal yönden ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlardan korkmalarıdır (Ferne ve ark., 2017).

Geçici Motivasyon Teorisi (Temporal Motivation Theory) ise kişinin; verilen durumu başlatma, devam ettirme ve/veya tamamlama süreçlerini erteleme davranışı sonucunda elde edilecek fayda ile kıyaslanması sonucunda verilen karar olarak tanımlamaktadır. Bu hesaplama süreci bazı değişkenleri kapsamaktadır. Bunlar; kişinin göreve duyduğu ilgi, yani görevin caydırıcılık seviyesi, verilen görevin önemine dair kişinin inancı, beklenen sonucun gerçekleşmesi için kişinin geçireceği zaman ve kişinin erteleme toleransı gibi değişkenler olmaktadır (Ferne, ve ark., 2017).

Geçici Motivasyon Teorisi'nin dört bileşeni olduğu düşünülmektedir (Steel, 2007). Beklenti (özyeterlilik ile ifade edilmektedir), değer (görev caydırıcılığı, başarı ihtiyacı ve sıkıntı eğilimi ile ifade edilmektedir), erteleme hassasiyeti (dikkat dağınıklığı, dürtüsellik ve özkontrol eksikliği ile ifade edilmektedir) ve ertelemenin kendisi (ödül ve cezanın zamanlaması ile ifade edilmektedir) şeklinde tanımlanmaktadır. Bundan yola çıkarak; görev ne kadar sevilmiyor ise, ertelemenin o kadar gerçekleştiği belirtilmektedir. Aynı zamanda; başarı ihtiyacı yüksek olan kişilerin, kendi iyilikleri için çalışmaktan keyif aldıkları ama sıkıcılık yatkınlığı olan kişilerin ise sıkılma seviyesine göre görevden aldıkların zevkin düşmesi ile ertelemenin gerçekleştiği belirtilmektedir (Steel, 2007). Erteleme hassasiyetine göre kişinin dikkatinin dağılma ve dürtüsel olma ihtimalinin artacağı ve bununla birlikte erteleme eğiliminin de arttığı düşünülmektedir. Ödülün ya da cezanın görülme süresi uzadıkça ise görevin kendisine odaklanmak daha zor olup başka davranışlar sergileme ve erteleme ihtimali artmaktadır. Tüm bu değişkenler çeşitli bilişsel yapılara etki ederek erteleme eğilimini etkilemektedir (Ferne, ve ark., 2017). Aynı zamanda Geçici Motivasyon Teorisi hedef belirlemeyi, ertelemenin önemli bir bileşeni olarak değerlendirmektedir (Steel ve König, 2006).

Bunlara ek olarak erteleme davranışı nedenlerinden biri olarak Burka ve Yuen (1983), erteleyen kişilerin “yaralanabilir özsaygılarını” koruma amacına sahip olduklarını ileri sürmektedir. Bu kişiler, kendi değerlerini yalnızca görev yeteneklerini temel alarak değerlendirmekte ve bu görev yeteneği kişilerin tamamladıkları görev performansları tarafından belirlenmektedir. Kişiler, görevi ne kadar iyi tamamladıklarını düşündükleri

ölçüde kendi değerlerini olumlu olarak görmektedirler. Görevi tamamlamayı erteleyerek, kişilerin algıladığı (ya da gerçekte olan) görevi tamamlamaya dair beceri eksikliği durumu hiçbir zaman test edilmemektedir. Bunun sonucunda kişi, becerilerine dair bir yanılısma devam ettirebilir ve erteleme bu algıya yardımcı olmaktadır(Burka ve Yuen, 1983).

Ferrari (1991), erteleyen ve ertelemeyen kişiler ile yaptığı bir çalışmada; katılımcılardan bilişsel düşünme becerilerinin test edildiğini düşündükleri görevi tamamlamaları istenmektedir. Görevi tamamlarken bu kişilerin çevresel bir engelin (sahte bir dikkat dağıtıcı, zayıflatıcı bir ses gibi) varlığını seçip seçmeyeceklerini araştırmaktadır. Araştırmanın sonucunda; erteleyen bireylerin sadece bazı durumlar için kendi görev performanslarını sabote ederek, kendi sosyal ve özsaygılarını koruma eğiliminde oldukları görülmektedir. Kendini sabote etme durumu, performans gizliyse ve görev büyük ölçüde kendi kendini düzeltebiliyorsa (özsaygı koruması), görev diğer kişilere açıksa ve görevin kendini düzeltme özelliği yoksa (“saçma” görevden kaçınarak sosyal saygı arttırması) ortaya çıkmaktadır (Ferrari, 1991). Bu araştırmalardan yola çıkarak; erteleme davranışının düşük özdeğer ve yüksek özsunum, özfarkındalık ve kendi kendini engelleme eğilimi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Erteleyen kişilerin ertelemeyen kişilere göre etkin olarak kendi özsaygılarını koruma ve sosyal saygılarını arttırma arayışında oldukları görülmektedir. Bundan dolayı kronik ertelemenin; kişinin zamanını etkili bir şekilde yönetememe durumundansa, işlevsiz yaşam tarzı olarak değerlendirilebileceği ileri sürülmektedir (Ferrari, 1993).

Alanyazın incelendiğinde erteleme eğilimi ile ebeveynlik stili arasında bağlantılı olan çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan biri, ebeveynlik stili gibi potansiyel çevresel faktörlerin, erteleme eğilimi üzerinde etkisi olduğunu ileri sürmektedir (Ferrari ve Olivette, 1994). Yapılan bir çalışmada, annelerin ve babaların ebeveynlik stilleri ile erteleme eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Ferrari ve Olivette (1994), bu çalışmalarında izin verici ebeveynlik stilini (permissive style) benimseyen anne ve babaların kız çocukları ile erteleme skorları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamışken, otoriter stili (authoritarian style) sahip babaların kız çocuklarında karar ve kaçınma erteleme eğilimleri olduğu görülmüştür. Açıklayıcı/otoriter (authoritative style) ebeveynlik stili olan babaların kız çocuklarının ertelemeyen kişiler yetiştirdikleri bulunmuştur. Annelerin ebeveynlik stillerinin ise erteleme eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ferrari ve Olivette, 1994). Buna ek olarak erteleme eğilimi kişinin,

sosyal destek ağından da etkilenmektedir. Ferrari, Harriott ve Zimmerman (1999) çalışmalarında, erteleme eğilimi ile kişinin arkadaşlarından aldığı sosyal ve duygusal destek tatmininin ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ebeveynleri ve arkadaşları ile çatışma yaşayan kişilerin daha çok erteleme eğiliminde olduklarını ileri sürmektedirler. Bu nedenle de sık ertelemenin zayıf aile ilişkileri ve bozulmuş ya da tatmin olunamayan sosyal ilişkilerle bağlantılı olduğu ileri sürülmektedir (Ferrari, Harriott ve Zimmerman, 1999).

Fernie ve ark. (2017), erteleme davranışının istemli ve istemsiz olmak üzere iki türü bulunduğunu ileri sürmektedirler. İstemli erteleme davranışı planlanmış ve bilinçli bir davranışken, istemsiz erteleme davranışı ise gönüllü olunmayan durumlarla ilgili olmaktadır. Aynı zamanda Chu ve Choi (2005), erteleyen kişileri edilgen ve etkin olarak ikiye ayırmaktadır. Edilgen erteleyiciler, genellikle erteleme niyetinde olmadan, hızlı karar alamadıkları için erteleme davranışı sergileyen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Etkin erteleyiciler ise zamanında karar alabilen ancak isteyerek daha önemli algıladıkları görevlere dikkatlerini yönelten kişilerdir. Bu nedenle edilgen erteleyiciler etkin erteleyicilerden bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan farklı olmaktadır. Edilgen erteleyiciler görevin teslim zamanı yaklaştıkça baskı altında hissetmektedirler. Kendilerinden şüphe duymaları sonucunda depresif bir duygudurumu ve suçluluk duygusu açığa çıkmaktadır (Chu ve Choi, 2005).

Ertelemenin en tipik belirtisi; performans düşüklüğü olmaktadır. Kişiler yapmaları gereken göreve geç başlama yatkınlığından dolayı, kendi kapasitelerinin altında bir performans sergilemektedirler (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Tice ve Baumeister (1997) tarafından yapılan bir çalışmada; erteleyen kişilerin, herhangi bir zeka ya da yetenek eksikliği olmamasına rağmen, bütün davranış ölçümlerinde diğer kişilerden daha düşük performans sergiledikleri gözlenmiştir. Aynı zamanda yetersiz çalışma disiplini erteleme ile ilişkilendirilmektedir (Shouwenburg, 1995). Erteleyen bazı bireyler için performans düşüklüğü duygusal sorunlara yol açmaktadır (Lay, 1995). Erteleme; zaman kaybına, düşük performansa ve stres artışına neden olurken, erteleme davranışını gösteren bireyler, tembel ya da rahatına düşkün olarak algılanmaktadır (Chu ve Choi, 2005). Bu durumda kişilerin psikolojik belirtilerinin artacağı, olumsuz benlik algısı, kaygı ve depresif duygudurumu gibi kişiye sıkıntı verecek belirtilerin görülmesine yol açacağı düşünülebilir.

Erteleme her zaman olumsuz olarak değerlendirilmemektedir (Ferrari, 1993). Görev önceliği belirleme, karar verme ya da görevi tamamlamadan önce ilgili bilgilerin tümünü elde etme gibi bazı durumlar söz konusu olunca ertelemenin, performansı olumlu yönde desteklediği görülmektedir. Ancak birçok durumda daha önce de belirtildiği gibi kronik ertelemenin, optimal görev performansını ve kendi kendini engelleme özelliği olduğu için işlevsiz olarak değerlendirilmektedir (Ferrari, 1993).

Erteleyici bireylerin cezbedicilere karşı koyma konusunda sorun yaşadıkları, örneğin üzüntüden ve kötü duygudurumundan kurtulmak için daha çok erteleme eğiliminde oldukları ileri sürülmektedir (Lay, 1995). Uyarlanabilir duygusal düzenleme ile erteleme davranışının kontrol edilebileceği ileri sürülmektedir. Olumlu ruh halini başlatacak müdahalelerle ya da özolumlama müdahaleleri ile özdüzenleme kapasitesinin geliştirilebileceği ileri sürülmektedir (Eckert, Ebert, Lehr, Sieland ve Berking, 2016). Ertelemede kişilerarası farklılıklar üzerine yapılan çalışmalar; erteleme ile ilişkili kişilik değişkenlerini belirlerken, ertelemenin altında yatan bilişsel mekanizmaları göz ardı etmektedir (Gustavson, Miyake, Hewitt ve Friedman, 2014). Geçmiş araştırmacılar; ertelemeyi kişilik özelliği olarak ele alarak, erteleyen kişilerin özgüvenlerinin düşük olduğunu ve özkontrol yetersizliği olduğunu ileri sürerken, yakın zamanda yapılan çalışmalar rasyonel tercih modellerini (rational choice model) kullanarak, yüzeyde mantıksız olarak değerlendirilenlerin tahmin edilebilir davranışlar olduğunu belirtmektedir (Zarick ve Stonebreaker, 2009). Rasyonel tercih çerçevesi, ertelemenin irrasyonel kişilik bozukluğu olarak değerlendirilmemesini, mantıklı ancak potansiyel olarak işlevsiz olan nedenselleştirilmiş kar-zarar algısından doğan davranışlar olarak değerlendirmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu bakış açısından yola çıkarak kar-zarar algısının değişimiyle, kişinin erteleme davranışının da değiştirilebileceği düşünülmektedir.

1.4.1. Erteleme Eğilimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi

Belirsizliğin, göreve başlamadan önce açıklık ve planlama ihtiyacına yol açmasından dolayı erteleme eğilimini açığa çıkarmaktadır. Başarısızlık ve hata yapma korkusu da kişileri etkilemektedir. Önemli kararlar verirken ya da kişilerin hayatını etkileyebilecek kararlar alırken, bütün belirsizlikleri çözümü ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Örneğin; hediye alırken kişiler ne alacaklarını, hangi beden alacaklarını bilmediklerinde birçok belirsizlikle karşılaşmaktadırlar ve bu durum ertelemeye yol

açmaktadır. En iyi kararı alabilme baskısı kişilerin ertelemesine yol açarak hiçbir kararın alınamamasıyla sonuçlanabilmektedir (Zarick ve Stonebreaker, 2009).

Kişiler canlı ve belirgin eylemlere, cansız ve silik bilgilere göre fazlasıyla ağırlık vermektedirler (Steel, 2007). Bu kavram erteleme davranışının açıklanmasında da kullanılabilir. Günün olayları ve duyguları, yakın ve baskın olurken, geleceğin olayları ve duyguları, belirsiz ve daha az berrak olmaktadır (Zarick ve Stonebreaker, 2009). Bundan dolayı belirsizlik söz konusu olduğunda erteleme eğiliminin artacağı düşünülebilir.

Erteleme davranışı, zaman algısındaki kişisel farklılıklarla da ilişkilendirilmektedir (Rebetez, Barsics, Rochat, D'Argembeau ve Linden, 2016). Erteleyici kişilerin, kararlarında ve hareketlerinde gelecek zaman yönelimini daha az kullandıkları ileri sürülmektedir. Erteleyen kişiler şu anki davranışlarının gelecekteki sonuçlarını daha az göz önünde bulundurmaktadırlar. Gelecekte olabilecekleri zihinde canlandırma; kişinin yalnızca gelecek zaman aralığına yönelmesini değil, aynı zamanda olabilecek olayların detaylı bir temsilini oluşturabilmesini gerektirmektedir (Rebetez ve ark., 2016). Gelecekte olabilecekleri hayal edebilme kabiliyeti, olabileceklerin temsilini desteklemesi açısından gelecek yönelimli karar verme ile etkileşmektedir. Bu kabiliyet için episodik gelecek düşünme (episodic future thinking) terimi kullanılmaktadır. Episodik gelecek düşünme, episodik bellekte depolanan elementlerin (belirli yerler, kişiler ve objelerle ilgili detaylar) esnek bir kombinasyonunu ve birleşimini belirtmektedir. Bunun yanı sıra episodik gelecek düşüncelerine bilişsel duygular eşlik etmektedir. Bu bilişsel duyguların önemli bir rolü bulunmaktadır. Kişilerin gelecekte olabileceklere dair inançlarını etkileyerek, kişinin kararlarını ve davranışlarını etkilediği düşünülmektedir (Rebetez ve ark., 2016).

Tüm bunlar değerlendirildiğinde, gelecekte olabilecekleri hayal edebilme kabiliyeti, hedef odaklı davranışları desteklediği için günlük hayatta adaptif bir role sahip olmaktadır. Örneğin; gelecek olayların zihinsel simülasyonu, hedef ve eylem arasındaki bağlantıyı kurarak hedefin öznel değerini ve/veya olabilme algısını arttırmaktadır. Episodik gelecek düşünme, gelecekteki ihtiyaçları ve durumları öngörerek daha iyi plan yapabilme ve kişinin davranışlarının sonuçlarını daha iyi anlayabilmede kritik olmaktadır. Geleceği hayal etmede yaşanan sıkıntıların erteleme davranışı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Rebetez ve ark., 2016). Kişilerin belirsiz durumları tehdit olarak algılamaları sonucunda belirsiz durumlarla başa çıkamayacaklarına dair inançlarını

bulunmaktadır (Reuman, Jacoby, Fabricant, Herring ve Abramowitz, 2015). Bu nedenle belirsizlik tahammülsüzlüğü olan bireylerin geleceği hayal etmede güçlük yaşayabilecekleri ve erteleme davranışı eğilimlerinin artabileceği düşünülebilir.

Koerner ve Dugas (2006), belirsizlik tahammülsüzlüğünün kaygıya neden olduğunu ve üç farklı yapının ürünü olduğunu ileri sürmektedir. Bu yapılar kaygıyla ilgili olumlu inançlar, bilişsel kaçınma ve olumsuz problem yönelimidir (zayıf problem çözme ile sonuçlanmaktadır). Erteleme gönüllü geciktirmeyi içeren, kaçınmanın bir formu olarak görülmektedir (Steel, 2007). Bu göz önünde bulundurulduğunda, belirsizlik tahammülsüzlüğünün oluşturduğu gerginlikten kaçınmak adına kişilerin erteleme eğilimi gösterecekleri düşünülebilir. Belirsizlik korkusu yalnızca yoğun kaygıya değil, aynı zamanda uyumsuz başa çıkma davranışlarına da neden olmaktadır (Robichaud, 2013). Özellikle kaygılı kişilerin belirsizlikleri azaltacak ya da tümüyle yok sayacak davranışlar tasarlayarak güvenlik davranışları arayışı içerisinde olacakları ileri sürülmektedir. Örneğin; iki kez kontrol etme, erteleme ve yabancı durumlardan kaçınma gibi davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Bu nedenle erteleme eğilimi ile belirsizlik tahammülsüzlüğü arasında bir ilişki olduğu düşünülebilir.

Fourtounas ve Thomas (2016) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizlik tahammülsüzlüğünün ileri dönük (prospective intolerance of uncertainty) ve durdurucu (inhibitory intolerance of uncertainty) alt faktörlerinin erteleme gibi problematik davranışlarla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları; durdurucu belirsizlik tahammülsüzlüğü ile akademik erteleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Durdurucu erteleme faktörünün, belirsizliğin sevilmemesinden dolayı kaçınmaya yönelik davranışsal yatkınlıkları yansıttığı ileri sürülmektedir.

Belirsizlik durumunda harekete geçme zorluğu, öğrencilerin erteleme davranışı sergilemesinde etken faktör olmaktadır. Ödev yazma, okuma ve sınavlar için çalışma gibi akademik işler ile uğraşmak genellikle yeni görevlerle yüzleşmek yönünden dolayı belirsizlik taşımaktadır. Bu nedenle belirsizliğe tahammül etmekte zorlanan kişiler bu gibi durumlarda yüksek düzeyde rahatsızlık ve kaygı deneyimleyerek bu rahatsızlıktan kaçınmak adına erteleme davranışı sergileme eğiliminde olmaktadır (Fourtounas ve Thomas, 2016). İleri dönük belirsizlik tahammülsüzlüğü, peşin olarak planlar yapma, organize etme gibi aktif bir şekilde belirsizliği azaltma yönünde davranışsal yatkınlığı yansıtmaktadır. Bunlardan yola çıkarak belirsizlik tahammülsüzlüğünün hem davranışsal

hem de bilişsel yönü olduğu, ileri dönük belirsizlik tahammülsüzlüğünün bilişsel tepkilerle, durdurucu belirsizlik tahammülsüzlüğünün davranışsal tepkilerle daha çok ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Fourtounas ve Thomas, 2016).

1.4.2. Erteleme Eğilimi ve Ruminasyon İlişkisi

Karar verememe durumunun, geçmiş deneyimlerin hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle düşünülmesi ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Bundan yola çıkarak kararsız kişilerin hem olumlu hem de olumsuz geçmiş olaylar ile meşgul oldukları ve ruminasyonun bu formunun kararsızlık ile sonuçlandığı düşünülmektedir (Díaz-Morales, Ferrari, ve Cohen, 2008). Effert ve Ferrari (1989) kişilerin önemli kararları alma durumlarında erteleme davranışı sergileyebileceklerini, bunun da kararsızlık ya da karara ait erteleme olarak nitelendirileceğini ileri sürmektedir. Sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik, gerçekçi olmayan beklentiler ve düşük özgüven gibi işlevsiz inançlar da erteleme nedenleri arasında gösterilmektedir. Bu inançlara sahip kronik erteleyicilerin ruminasyona benzeyen tekrar eden olumsuz düşünceler ile uğraştıklarını göstermektedir (Stainton, Lay ve Flett, 2000).

Erteleme davranışının, problem-odaklı ve sosyal-destek odaklı gibi işlevsel başa çıkma stratejileriyle daha az ilişkili olacağı düşünülmektedir (Sirois ve Kitner, 2015). Erteleyici bilişler daha önceki ertelemeleri düşünmeyi içeren ruminasyonlardan oluşan olumsuz otomatik düşüncelerin bir çeşidi olarak görülmektedir (Stainton, Lay ve Flett, 2000). Belirli erteleyici kişilerin, otomatik düşünce formunda ertelemeye özgü olan ruminasyonları deneyimleyecekleri düşünülmektedir. Bu ruminasyonlar, geçmiş ertelemelerle ilgili düşüncelere dalma (brooding) durumunu ve hedeflere ilerleme konusunda problem odaklı yaklaşımdansa ulaşılmamış hedefle ilgili düşünceleri içermektedir (Gold ve Wegner, 1995; Stainton, Lay ve Flett, 2000). Stainton, Lay ve Flett (2000), ertelemenin problem-odaklı başa çıkma yöntemlerinin daha az kullanıldığını ileri sürerek, sürekli ertelemenin ruminatif düşünme ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Bu tür ruminasyonlar, erteleme ve olumsuz duygudurumu arasında aracı bir role sahip olmaktadır (Stainton, Lay ve Flett, 2000).

Kişilerin belirledikleri hedeflere yaklaşmalarına yardımcı olacak davranışları sergileyemedikleri durumlarda ruminasyonların ortaya çıkacağı düşünülmektedir (McIntosh, Harlow ve Martin, 1995). Erteleyici kişilerin neden ruminasyonlara daha yatkın

olduğu değerlendirildiğinde, kendinden şüphe etmekten ve düşük yeterlilik hissinden beslenen kronik kaçınmaları olan kişiler arasında ruminasyonların daha çok görüldüğü ileri sürülmektedir (Flett, Haghbin ve Pychyl, 2016). Kanıtlar incelendiğinde genel olarak ruminasyon kavramı ile bilişsel-davranışsal, deneyimsel kaçınma arasında bir ilişki kurulduğu görülmektedir (Cribb, Moulds ve Carter, 2006).

Aşını derecede erteleyici kişiler; kaçınmayı alışkanlık haline getiren, kendi odaklı ve savunmacı, kişisel yeterlilikleri ya da özgüvenleri eksik kişiler olarak karakterize edilmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Aynı zamanda erteleme; görev yöneliminde kısıtlılık ve harekete geçmeyi geciktirme eğilimi içermektedir. Grevdense ruminasyonlara odaklanmış kişilerin olumsuz duygudurumunu devam ettirecek şekilde bilişsel olarak meşgul oldukları ileri sürülmektedir (Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990).

Alanyazın tarandığında Cohen ve Ferrari (2010) tarafında yapılan çalışmada derinlemesine düşünme (reflective ruminastion) ve kararsızlığın, ertelemenin bilişsel bir formu olduğu ve yaratıcı süreçleri desteklediği sonucuna ulaştıkları görülmüştür. Ertelenen ve ruminasyonun yaratıcılığı olumlu yönde etkilediğini belirtilmiştir. Bu alışma ertelemeyi daha adaptif olan ruminasyon tipi ile ilişkilendirmiş ancak geviş getirircesine düşünme (brooding rumination) tipi ile ilgili bilgi vermemektedir.

Flett, Haghbin ve Pychyl (2016) alışmalarında ise geviş getirircesine düşünme ve ruminatif bilişlerin akademik erteleme ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçları geviş getirircesine düşünmenin hem akademik erteleme ile hem de erteleyici bilişler ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Yani, sürekli erteleme ve ertelemeye dair bilişlerin geviş getirircesine düşünme ruminasyonu ile pozitif korelasyonu olduğu gözlenmiştir. Sonuçlara göre erteleyen öğrencilerin bilişsel olarak hoşa gitmeyen duyguların ve kendileri ile ilgili olumsuz bilgilerin üzerinde durarak, kendileriyle ilgili şüpheleri belirgin kılmakta oldukları aktarılmaktadır. Bunlara ek olarak hem erteleme hem de geviş getirircesine düşünmenin depresyonla ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Bilinçli farkındalığı (mindfulness) ve özşefkati yüksek olan bireylerin, erteleyici ve ruminative otomatik düşünceleri deneyimlediklerinde depresyona daha az yatkın oldukları ileri sürülmektedir (Flett, Haghbin ve Pychyl, 2016). Bu sonuçlardan yola çıkarak ruminasyon yapan erteleyici kişilerin özdüzenleme ve duygudurum düzenleme hatalarına karşı dirençlerinin daha az olmasından dolayı daha çok uygun hale getirilmiş terapötik yaklaşımların gerekli olduğu ileri sürülmektedir. Flett, Haghbin ve Pychyl (2016)

çalışmalarında ertelemeyle ilgili ruminasyonları sıklıkla oluşan öğrencilerin bilinçli farkındalıkları ve özşefkatlerinin daha düşük olduğu sonucuna da ulaşmıştır.

1.4.3. Erteleme Eğilimi ve Dürtüsellik İlişkisi

Alanyazın incelenmesi sonucunda erteleme kavramı ile dürtüsellik kavramının incelendiği çalışmalara ulaşılmıştır. Davranış-genetik araştırmaları, erteleme davranışının dürtüsellüğün evrimsel bir yan ürünü olduğunu ileri sürerek erteleme ve dürtüsellüğün birbiriyle denk gelen genetik etkileri olduğunu belirtmektedir (Gustavson, Miyake, Hewitt ve Friedman, 2014). Erteleme, kasıtlı olarak eylemi geciktirme eğilimi ile ilgili olurken, dürtüsellik düşünmeden ya da planlamadan aceleci eyleme geçme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Gustavson, Miyake, Hewitt ve Friedman, 2014).

Erteleme ve dürtüsellik arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, yüzeysel olarak bu kişilik değişkenlerinin birbirinin tam tersi olduğu düşünülmektedir (Ferrari, 1993). Dürtüsellik, tepki vermeden önce göreceli olarak az zaman geçirme eğilimi olmaktadır. Bunun tam tersi olarak erteleme ise; tepki vermeden önce göreceli olarak çok fazla zaman geçirme eğilimi olarak görülmektedir. Erteleyiciler, hızı arttırmaktansa doğruluğu arttırma arayışındadırlar. İşlevsel dürtüsellığı olan bireyler ise tam performansı sürdürürken, hızı arttırma arayışı içerisinde olmaktadır (Ferrari, 1993).

Lay (1988), erteleyen bireylerin; bir görevin tamamlanması için gerekli olan süreyi bellek ve algılama hataları gibi sebeplerden dolayı yanlış değerlendiriyor olabileceklerini ileri sürmektedir. Erteleyen kişilerin; bütün bilişsel bilgiyi göz önünde bulundurup, ölçüp görevi tamamlaması uzun sürüyor olabilirken, bu durum hızlarının düşmesine ve performans doğruluklarının zayıf olmasına neden olabilmektedir. Bu yönüyle erteleme; hata oranlarının ve görev başarısızlıklarının çok olduğu işlevsiz dürtüsellik ile ilişkili olmaktadır (Ferrari, 1993).

Erteleme davranışının altında yatan motivasyon çeşitlilik göstermektedir (Ferrari, 1993). Karara ait erteleme (decisional procrastination, kararsızlık), bilişsel becerilere dayandırılabilir. Bu nedenle işlevsel olmayan dürtüsellik karara ait erteleme ile ilişkilendirilebilir. Buna ek olarak kişiler performans değerlendirmesinden kaçınmak için de görevi geciktirebilmektedir (Ferrari, 1991). Bu yönden kaçınan erteleme işlevselsiz dürtüsellik ile ilişkilendirilebilir. Karara ait ve kaçınan erteleme eğiliminde

olan kişilerin işlevsel olmayan dürtüsellik oranına daha çok sahip olduğu görülmektedir (Ferrari, 1993).

Erteleme, dürtüsellüğün yüksek olması ile de ilişkilendirilmektedir (Rebetez ve ark., 2016). Dürtüsel kişilerin daha çok erteledikleri belirtilmektedir (Ferrari, 1993). Erteleyen bireylerin olumsuz duygudurumuyla baş etmek için daha dürtüsel olabildikleri düşünülmektedir (Dewitte ve Schouwenburg, 2002). Şu anki seçimlerin, uzak hedeflerde yaşanabilecek sonuçlarını değerlendirmede sorun yaşamaktadırlar. Bu durum da kişilerin finaldeki başarı için şu an gösterebilecekleri çabayı tam olarak göstermemelerine neden olmaktadır (Dewitte ve Lens, 2000).

Wu, Li, Yuan ve Tian (2016) tarafından yapılan çalışma daha önce de aktarıldığı üzere; öz-düzenleme sürecinde ilgili beyin bölgeleri arasındaki bağlantısallığın azalması ile erteleme eğiliminin artışı arasında bir ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak; seçeneklerin değerlerini tartmada yaşanan sorunların ve hedef odaklı temsilleri sürdüreme sıkıntısının, dürtü kontrolünde başarısızlığa neden olduğu düşünülmektedir. Buna bağlı olarak uygun olmayan davranışları durdurulamadığı ileri sürülmektedir (Wu, Li, Yuan ve Tian, 2016). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda erteleme ile dürtüsellik arasında bir ilişki olacağı düşünülmektedir.

Bilişsel perspektife göre; erteleme ve dürtüsellüğün altta yatan ortak bilişsel becerileri paylaştıkları düşünülmektedir (Gustavson, Miyake, Hewitt ve Friedman, 2014). Buna amaç yönetimi becerisi de denebilir. Amaç yönetimi becerisi, kişinin kısa dönem ve uzun dönem amaçlarını etkin olarak oluşturma ve gerekli durumlarda sonlandırma gibi işlevsel olarak yönetebilme davranış becerisi olarak tanımlanmaktadır. Amaç yönetimi becerisi perspektifine göre; erteleme kişinin önemli hedeflerine ulaşmasını mantıksız bir şekilde geciktirme davranışları ile ilişkili olurken, dürtüsellik önemli uzun süreli hedefleri gerçekleştirmeye dair ilerleme gösterirken dürtülerine teslim olma durumu olarak tanımlanmaktadır.

Evrimsel perspektife göre, erteleme ile dürtüsellik arasında bir ilişki olduğu düşünülürken, amaç yönetimi becerisinin bu ilişkinin önemli bir parçası olduğu ileri sürülmektedir (Steel, 2010). Dürtüsellik, temel hayatta kalma ihtiyaçlarını hemen karşılama gereksinimi olan ilk insanlar (avcı-toplayıcı) için işlevsel bir özellik olmaktadır. Tarım öncesi dönemde, uzak geleceğe yönelik uzun dönem planlar oluşturmak için çok az

neden bulunmaktadır çünkü geleceğe dair uzun süre boyunca düşünmek acil ihtiyaçların karşılanmasını engelleyeceğinden zaman zaman zarar verici olmaktadır. Ancak, modern zaman daha farklı bir şekilde yapılanmıştır. Modern-zaman insanı, gelecek başarısını garantilemek için uzun vadeli hedeflerde ilerleme göstermek durumundadır. Çevre, kısa vadeli hedeflerdense uzun vadeli hedeflere daha fazla değer verme değişimi gösterse de insan evriminden kalan köklenmiş dürtüsel eğilimler hala var olmaktadır. Bu eğilimler modern zaman insanların baştan çıkarıcılara karşı koyamamaya yatkın ve uzun vadeli hedefleri gözden kaçıran bireyler haline dönüştürerek erteleme eğilimi ile sonuçlanmaktadır (Gustavson, Miyake, Hewitt ve Friedman, 2014). Dürtüsellik ve erteleme arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada erteleme ve dürtüsellik arasındaki genetik korelasyon incelenmiş ve dürtüsellik ile erteleme arasındaki paylaşılan genetik varyasyon incelendiğinde ertelemeye özgü genetik varyasyon kalmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Genetik ortaklık göz önünde bulundurulduğunda amaç yönetimi becerisinin altta yatan ortak mekanizma olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda erteleme ve dürtüsellik pozitif korelasyon göstermesinin teslim tarihlerinin/son kullanma tarihlerinin hızlıca yaklaşırken ortaya çıkan dürtüsel tepki ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Gustavson, Miyake, Hewitt ve Friedman, 2014).

Dürtüsellik ve erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemek adına yapılan çalışmalarda, özdüzenleme (self-regulation) kavramının üzerinde durulduğu gözlenmiştir (Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden, 2017). Özdüzenleme, genel olarak kişinin kendi düşüncelerini, duygularını, dürtülerini ve davranışlarını düzenleyebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin düşüncelerini, duygularını, dürtülerini ve davranışlarını kontrol etmede yaşadıkları zorluklar yani özkontrolde yaşanan zorluklar, yüksek seviyede dürtüsellik ile ilişkili olmaktadır (Whiteside ve Lynam, 2001). Bu zorluklar; bilişsel dikkat dağınıklığı, duygusal dengesizlik ve iyi tasarlanmamış, zamanından önce gösterilmiş, gereğinden fazla riskli ya da uygunsuz durumda oluşan ve istenmeyen çıktılarla sonuçlanan davranışları oluşturmaktadır (Evenden, 1999).

1.5. Psikolojik Belirtiler

Kişilerin, psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen ve çeşitli psikolojik sıkıntıları işaret eden belirtiler psikolojik belirtiler olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik belirtiler; bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda gözlenmektedir (DSM-V, 2013).

Kişilerin günlük hayattaki işlevselliklerini etkileyerek çeşitli problemlerin yaşanmasına neden olmaktadır. Yani, kişinin hayatının herhangi bir alanında işlevsizliğe neden olan belirtiler psikolojik belirti olarak tanımlanmaktadır (DSM-V, 2013). Mevcut çalışmada psikolojik belirtiler; kaygı (anksiyete), depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostalite olmak üzere Kısa Semptom Envanteri'nin alt boyutları doğrultusunda değerlendirilecektir. Aynı zamanda psikolojik belirtiler ile belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon, dürtüsellik ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişki incelenecektir.

1.5.1. Kaygı

Kaygı, tehlike ve tehdit gibi durumlar söz konusu olduğunda oluşan bir duygulanım olduğu belirtilmiştir. Bu duygulanımın kişilerin gelecekte yaşanabilecek şeylere dair endişelerini içerirken, bazı fizyolojik belirtileri de kapsamaktadır. Bu fizyolojik belirtiler arasına kasların sertleşmesi, terleme gibi çeşitli bedensel tepkiler girmektedir (Lewis, 1970). Kaygı, kişinin hayatını tehlikeye sokacak durumlardan koruma sistemi olarak kaçma veya savunma durumuna etki etmektedir (Uzday, 2002).

1.5.2. Depresyon

Depresyon duygusal çökkünlük olarak görülen; her zamanki aktivitelerde ilgi ve zevk kaybı, büyük üzüntü, suçluluk ve değersizlik hissi, iştah ve uyku kaybı ve cinsel isteksizlik içeren duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Türkçapar, 2013). Geleceğe yönelik umutsuzluk ve karamsarlık gibi duygulara neden olmasından dolayı kişinin hayati riskini arttıran, iş görme kapasitesini bozan bir davranış bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Granö, Keltikangas-Jarvinen, Kouvonen, Virtanen, Elovainio, Vahtera ve Kivimaki, 2007). Depresif duygu durumunda kişinin; bilişlerinde, davranışlarında ve duygulanımında bazı bozukluklar gözlenmektedir. Kişiler hayatlarının bazı dönemlerinde depresif duygudurumunu deneyimleyebildikleri gibi, patolojik olarak da bu durumu yaşayabilmektedirler.

1.5.3. Olumsuz Benlik

Benlik; kişinin kendilik algısını, inançlarını, duygularını, tutumunu içeren, deneyimler yoluyla oluşan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Marshall, 1989). Yani,

kişinin hayatı boyunca karşılaştığı olayların etkisiyle şekillenen, kendisi ve çevresiyle ilgili algıların oluşturduğu bir kavram olmaktadır. Bu kavramın olumlu olarak şekillenmesi gelişim dönemlerinde ebeveynler tarafından ihtiyaçlarının karşılanması ile ilgili olmaktadır (Çelik, 1993). Olumsuz yönde gelişen benlik ise, kişinin kendisi ile ilgili olumsuz yargıları ve genellikle yetersizlik duygusunu içermektedir.

1.5.4. Düşmanlık (Hostilite)

Hostilite; temelinde öfke duygusunun bulunduğu, kişinin benlik saygısını etkileyen bir kavram olmaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003). Öfke ve tiksinti duygusunun birlikte görüldüğü, kızgınlığın eşlik ettiği bir durum olarak değerlendirilmektedir (Ramirez ve Andreu, 2006). Hostilitenin ve öfkenin; duygularla ve kişinin tutumuyla ilgili olduğu, başkalarına (kişi ya da eşya) zarar verici davranışları ve saldırganlığı kapsadığı bilinmektedir. Öfke; depresyon, kaygı ve somatizasyon bozukluklarıyla anlamlı ilişkiler sergilemektedir (Berkowitz, 1990; Balkaya ve Şahin, 2003).

1.5.5. Somatizasyon

Somatizasyon; kişinin biyolojik, organik bir sorunu olmamasına rağmen deneyimlediği fiziksel rahatsızlıklar olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tıbbi sorunla tanımlanamayan, kişinin işlevselliğini bozan ve sıkıntı veren fiziksel problemler olmaktadır. Kişiler, bedenlerinin çeşitli bölgelerinde ağrı, acı gibi deneyimler yaşamaktadırlar ve çoğunlukla bu sinyallerden olduğundan daha fazla etkilenmektedirler. Psikolojik sıkıntının somatik bir sıkıntı olarak deneyimlenmesi olarak görülmektedir. Depresyon ve kaygı bozuklukları birçok somatik belirtinin nedeni olarak görülmektedir (Mayou, 1993).

1.5.6. Psikolojik Belirtiler ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi

Hayatın birçok yönü, belirsizlik ve muallaklık içermektedir. Belirsizlik karşısında kişilerin tutumları farklılaşmaktadır. Belirsizliğe tahammül edemeyen kişiler, günlük yaşam stresine karşı daha incinebilir olmakta ve daha çok sıkıntı seviyesi deneyimlemektedir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Aynı zamanda belirsizliğe tahammül edemeyen kişilerin, işlevsel problem çözme becerilerinde eksiklik olduğu ve muallak

durumları yönetemedikleri, bu yüzden de düşük özgüvene sahip oldukları ileri sürülmektedir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Bundan yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler arasında ilişki olduğu düşünülebilir.

Bilinmezlik korkusunun, patolojik kaygının ve bütün kaygı bozukluklarının en temel bileşeni olabileceği düşünülmektedir (Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007). Çeşitli psikolojik bozuklukların altında yatan, aratanısal sürdürücü faktör olarak kabul edilmektedir (McEvoy ve Mahoney, 2011). Örneğin; yaygın kaygı bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu, hastalık kaygısı, obsesif kompulsif bozukluk ve duygu durum bozukluğunda belirsizlik tahammülsüzlüğü ara tanısal faktör olarak görülmektedir (Carleton, Duranceau, Shulman, Zerff, Gonzales ve Mishra,2016). Bununla birlikte, BT'nin daha geniş bir yapısı olduğu ve hiçbir kaygı bozukluğu türüne özel olmadığı belirtilmektedir (Reuman, Jacoby, Fabricant, Herring ve Abramowitz, 2015).

Bundan yola çıkarak; belirsizliğe tahammül edemeyen kişilerin daha çok olumsuz duygudurumu deneyimledikleri, kaygı ve depresyon gibi kişiye sıkıntı verecek psikolojik belirtilere daha yatkın oldukları düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde; belirsizlik tahammülsüzlüğü ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışmaya rastlanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002; Carleton ve ark., 2016; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004; Carleton, Duranceau, Shulman, Zerff, Gonzales ve Mishra,2016, Ritter 2007). Belirsizlik tahammülsüzlüğü ve kaygı birbirinden ayrı kavramlar olarak ele alınmaktadır. Belirsizlik tahammülsüzlüğü, olumsuz bir olayın olma ihtimali düşük bile olsa bu ihtimali kabul edilemez bulmaya genel bir yatkınlık olarak tanımlanırken, kaygı zihinsel bir eylem olarak değerlendirilmektedir. Eğer bir kişi belirsizlikle karşılaştığında belirsizliği kabul edilemez buluyorsa, o kişi aşırı derecede kaygılanabilir. Kadınlarda kaygı oranının erkeklere göre daha yüksek olması, belirsizlik tahammülsüzlüğünde ise cinsiyetin bir etkisinin olmaması, kaygı ve belirsizlik tahammülsüzlüğünün ayrı yapılar olduğunun bir kanıtı olmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizlik tahammülsüzlüğü ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar; belirsizlik tahammülsüzlüğü ve kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Carleton ve ark., 2016), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin, Beck Anksiyete Ölçeği ile ilişkisinin incelendiği çalışmada da anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994).

Klinik örneklem ile ve klinik olmayan örneklem ile yapılan araştırmalar incelendiğinde ise; kaygılanmanın en iyi yordayıcısının, belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu ileri sürülmektedir (Dugas, Schwartz ve Francis, 2004). Yani belirsizliğin azalmasından doğan faydanın deneyimlenmesiyle, kaygı pekişmekte ve kişinin kaygı seviyesi artmaktadır.

Pawluk ve Koerner (2013) tarafından yürütölen çalışmada; kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve dürtüsellik arasındaki ilişki incelenmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin yüksek olması, dürtüsellik olumsuz sıkışıklık seviyesinin yüksek olması ve işlevsel dürtüsellik seviyesinin düşük olması, Yaygın Kaygı Bozukluğu'nun (YKB) yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bundan yola çıkararak dürtüsellik yüksek olan ve belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin kaygı gibi psikolojik belirtileri deneyimleyecekleri düşünölebilir.

Bunlara ek olarak O'Bryan ve Mcleish (2017) alışmalarında; belirsizliğe tahammülsüzlüğu yüksek olan bireylerin, sağlık kaygılarının daha yüksek olduğunu, bu kişilerin psikolojik uyarılmayı hastalık işareti olarak algıladıklarını ve bunun sonucunda daha çok sağlık kaygısı deneyimlediklerini belirtilmektedir. Alanyazın incelendiğinde; kaygı, depresyon ve somatizasyonun genel olarak birlikte görölen tanılar olduğu bilinirken bir çalışmada, vakaların yüzde ellisinden fazlasında bu üç olgunun birlikte göröldüğu sonucuna ulaşılmıştır (Löwe, Spitzer, Williams, Mussell, Schellberg ve Kroenke, 2008). Bu bilgilerden yola çıkararak; belirsizliğin kaygıyı arttırıcı olma özelliğinden dolayı belirsizlik durumlarında somatik belirtilerin artacağı düşünölmektedir.

Belirsizlik tahammülsüzlüğu depresyonla da ilişkili olmaktadır. Araştırmalar, depresyon belirtileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Carleton ve ark., 2016). Freeston ve ark. (1994), Beck Depresyon Ölçeği ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin ilişkili olduğunu belirtmektedir. Problemlerle aşırı özdeşim ve olumsuz problem yönelimliliğinin, belirsizlik tahammülsüzlüğu ile bağlantılı olduğu düşünölmürken, bu tutumun depresif belirtilerle sonuçlandığı ileri sürölmektedir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Buna bağlı olarak, belirsizlik durumlarında sıkıntı deneyimleyen kişilerin gelecek zaman olaylarına karşı kötümser bir kesinlik ile yaklaştıkları düşünölmektedir. Depresif bireyler incelendiğinde; bu kişilerin var olan, o anki belirsizlikle yaşamaktansa, gelecekte gerçekleşebilecek olumsuz olayların kesin olarak yaşanacağını düşünerek yaşamayı tercih ettikleri

gözlenmektedir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Bu nedenle belirsizlik tahammülsüzlüğünün yüksek olması depresif bir duygu durumuna yol açabilmektedir.

Belirsizlik tahammülsüzlüğü ve düşmanlık (hostilite) arasında da bir ilişki olduğu düşünülebilir. Yapılan çalışmalar sonucunda; kişilerin, belirsizlik durumlarını “adil olmama/adaletsiz” olarak değerlendirmesi durumunda öfke duygusunun ortaya çıktığı ve desteklendiği düşünülmektedir (Fracalanza, Koerner, Deschenes ve Dugas, 2014). Buna ek olarak, kişinin hedeflerine ilerlemesi belirsizlik nedeniyle engellenmekte ve hedefleri gerçekleşmemektedir. Bunun sonucunda benzer olarak öfke duygusu ortaya çıkmaktadır (Smith ve Ellsworth, 1985). Aynı zamanda kişilerin belirsizliği ortadan kaldırmaya yönelik stratejiler geliştirmesi ancak belirsizliğin hayatın kaçınılmaz bir gerçekliği olması sonucunda ortadan kalkması da kişiler için öfke yaratıcı olarak değerlendirilmektedir (Fracalanza, Koerner, Deschenes ve Dugas, 2014).

Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB) ve öfke arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünün incelendiği çalışmada; belirsizlik karşısında oluşan “belirsizlik kişiyi ve davranışlarını olumsuz yönde etkiler” inancının, YKB’nin belirtileri ve içsel olarak ifade edilen öfke arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. “Belirsizliğin adil olmaması ve her şeyi bozduğu” inancı ise YKB’nin belirtileri ile dışsal olarak ifade edilen öfke ve hostilite arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Fracalanza, Koerner, Deschenes ve Dugas, 2014). Bu bilgilerden yola çıkarak belirsizliğe tahammülü düşük olan kişilerin öfke gibi kişiye iyi gelmeyecek psikolojik deneyimleri yaşaması beklenmektedir.

1.5.7. Psikolojik Belirtiler ve Ruminasyon İlişkisi

Ruminasyonların birçok bilişsel, duygusal ve davranışsal fenomen ile ilişkili olduğu bilinirken, psikolojik belirtiler üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ruminasyonların ve duygudurumunun ortaya çıkmasına yol açan etmenler benzer olmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Örneğin; tekrarlayan ve istenmeyen bu düşüncelerin mutsuzluk ve depresyona büyük etkisi olduğu bilinmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Ruminasyonlar uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak da değerlendirilmektedir. Bu nedenle ruminatif düşünce biçimini benimseyen kişilerin psikolojik belirtilerinin daha fazla olacağı düşünülebilir.

Ruminasyonlar genellikle belli bir duygu durumunun ortaya çıkmasına neden olmasa da var olan duygudurumunu büyük bir ölçüde etkilemektedir. Yani ruminasyonlar var olan duyguları devam ettirmekte ya da polarize etmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Duygudurumunun; kişilerin hedefe ulaşmaları ile ilgili algılarını etkilediği için, dolaylı olarak ruminasyonları da etkilemektedir. Olumsuz duygudurumu içerisinde olan kişiler, hedef ve hedefe ilerleme arasında daha çok uyumsuzluk algılayarak olumlu duygudurumu olan kişilere göre daha çok ruminatif düşünceye sahip olmaktadır.

Ruminasyon ve kaygının benzerliği araştırmalar tarafından incelenmiştir (Watkins, Moulds, ve Mackintosh, 2005). Kaygı ve ruminasyonun aynı süreçleri paylaştığı ancak farklı içerikleri olduğu söylenmektedir. Karşılaştırma yapıldığında kaygının ruminasyonlara göre daha çok gelecek ile ilgili olduğu gösterilirken, aynı şekilde ruminasyonlara göre geçmiş ile daha az ilgili olduğu görülmektedir. Depresif düşünce geçmiş yönelimliken, kaygılı düşünceler gelecek yönelimli olmaktadır. Gelecek yönelimli çözülmemiş güvenlik hedefleri kaygı ile sonuçlanırken, geçmiş yönelimli çözülmemiş özbenlik ve hedefleri anlamlandırma ruminasyon ile sonuçlanmaktadır.

Endişe ve ruminasyon kişilerin kişisel sorunlarını içeren ve kurtulması zor olan detaylı, tekrarlayıcı tarzda düşüncelerden oluşan bilişsel süreçlerdir (de Jong-Meyer, Beck ve Riede, 2009). Bu süreçlerin, kaygı ve depresyonun ana değişkenlerinden olduğu belirtilmektedir. Kaygı, ruminasyonu desteklemektedir. Kaygı, kişilerin gerçek bir tehdit olmamasına rağmen bir şeylerin yanlış gittiğini düşünmesine yol açarak ruminatif düşünce biçiminin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Martin ve Tesser, 1996).

Seegerstrom, Tsao, Alden ve Craske (2000), çalışmalarında yapısal eşitlik modellemesi kullanarak kaygı ve ruminasyondan oluşan örtük bir değişken olan “tekrarlayıcı düşünce” değişkeni ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde; ruminasyon maddeleri çıkarıldığında, kaygı maddelerinin depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu ve kaygı maddeleri çıkarıldığında da ruminasyon maddelerinin kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu görülmüştür.

Yetişkinlerle yapılan çalışmalar ruminasyonun, kişilerin depresif belirtilerini şiddetlendirdiği göstermektedir (Burwell ve Shirk, 2007). Klinik örnekleme yapılan çalışmalar, ruminasyonların depresyon döneminin başlangıcında ve depresyonun şiddetinde yordayıcı bir role sahip olduğunu göstermektedir. Derinlemesine düşünme ve

geviş getirircesine düşünme boyutları göz önünde bulundurulduğunda; boylamsal araştırmalar derinlemesine düşünme tipinin depresyon belirtilerini azaltırken, geviş getirircesine düşünme olan tipinin depresyon belirtilerini arttırdığını göstermektedir (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003).

Bilimsel araştırmalardan elde edilen kanıtlar ruminasyon ve depresyon arasındaki bağlantının, ruminasyon ve kaygı arasındaki bağlantıdan daha kuvvetli olduğunu göstermektedir (de Jong-Meyer, Beck ve Riede, 2009). Ruminasyonların, depresif duygudurumu ve depresyonun birçok belirtisi ile anlamlı olarak ilişkili olduğu ileri sürülmektedir.

Bazı kişiler agresif davranışların duygudurumlarını iyileştireceğine inanmaktadırlar (Anestis, Anestis, Selby ve Joiner, 2008). Bu nedenle öfke ruminasyonu gibi bilişsel stiller, kişileri agresif davranışlara yöneltmektedir. Öfke ruminasyonu ile fiziksel ve sözel agresyon, hostile ve öfke arasındaki ilişkiyi incelemek adına yapılan çalışmalar, öfke ruminasyonlarının fiziksel ve sözel agresyonu, hostileyi anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bundan yola çıkarak hostilede, öfke ruminasyonlarının büyük bir rol oynadığı söylenebilir (Anestis, Anestis, Selby ve Joiner, 2008).

Ruminasyonların doğası gereği kişiler; neden problemleriyle başa çıkamadıklarını, partnerlerinin neden onlara kötü davrandıklarını, yaklaşmakta olan sunumlarında nasıl kötü bir performans sergileyecekleri gibi kişiyi öfkeli edebilecek ve olumsuz duygudurumlarına yol açabilecek kendi düşüncelerine takılı kalabilmektedirler. Bundan yola çıkarak ruminasyonların; öfkeyi, hostileyi ve agresyonu arttırdığı düşünülmektedir (Borders, Earleywine ve Jajodia, 2009). Bu ilişki yapılan çalışmalarla açıklanmaya çalışılmıştır. Örneğin; Bushman (2002) yaptığı çalışmada, katılımcılardan kum torbasına atabildikleri kadar yumruk atmalarını istemektedir. Katılımcıların bir kısmından, yumruk atarken iş yerinde aldıkları bir eleştiri gibi olumsuz olabilecek konular üzerinde ruminasyon yapmaları istenmiştir. Diğer gruptan ise; fiziksel gelişimleri üzerine düşünmeleri, kontrol grubundan ise sessizce oturmaları istenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, yaşadıkları olumsuz bir olay üzerine düşünen grubun öfkelerinin ve saldırgan davranışlarının arttığı gözlenmiştir. Kişileri provoke eden etmenler üzerine tekrar tekrar düşünülmesinin, öfke ile ilgili ağları aktifleştireceği ve bundan dolayı öfkenin, hostile düşüncelerin ve davranışların ortaya çıkma ihtimalinin artacağı düşünülmektedir (Mileer, Pederson, Earleywine ve Pollock, 2003).

1.5.8. Psikolojik Belirtiler ve Dürtüsellik İlişkisi

Dürtüsellik, DSM'de ayrıca bir tanı özelliği taşımasa da birçok bozuklukta yer almaktadır (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Bu bilgiler ışığında dürtüsellik psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Örneğin; Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi (Reinforcement Sensitivity Theory-RST) dürtüsellik ve kaygıyı, farklı iki motivasyon sisteminden oluşan ortogonal boyutlar olarak ele almaktadır. Ödülün söz konusu olduğu durumlar için Davranışsal Aktivasyon Sistemi (Behavioral Approach/Activation System-BAS), ceza ya da yenilik ihtimali söz konusu olduğu durumlarda ise Davranışsal İnhibisyon Sistemi (Behavioral Inhibition System-BIS) aktif olmaktadır (Corr, 2008). Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi'nin önceki versiyonlarına göre; davranışsal aktivasyon sisteminin devreye girmesi dürtüsel davranışın ortaya çıkma ihtimali ile sonuçlanırken, davranışsal inhibisyon sisteminin devreye girmesi ile kaçınma gibi kaygı karakteristikleri bulunduran davranışlarla sonuçlandığı ileri sürülmektedir (Pawluk ve Koerner, 2013). Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi'nin yeniden düzenlenmiş versiyonuna göre davranışsal aktivasyon sistemini aktive eden motivasyonel çatışmaların; aksiyete, kaygı gibi tekrar eden olumsuz düşünceleri de oluşturduğu düşünülmektedir (Pawluk ve Koerner, 2013). Davranışsal aktivasyon sistemi yalnızca ödül durumlarında aktive olmamakta, aynı zamanda cezadan kaçınma durumlarında da aktifleştiği belirtilmektedir. Bundan dolayı, dürtüsel davranışlara aracılık eden bu sistemi aynı zamanda tehditlerin de harekete geçirdiği ileri sürülmektedir (Franken ve Muris, 2006).

Corr (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, dürtüsellik yüksek olan kaygılı katılımcıların caydırıcı görsellere tepki olarak daha fazla irkilme refleksi gösterdikleri görülmüştür. Bu durumdan yola çıkarak dürtüsel yaklaşımlı davranışların, kaygılı kişileri olumsuz duygulardan koruyarak olabileceği ileri sürülmüştür (Corr, 2002). Yani, bu davranışların olumsuz duygudurumlarını deneyimleme ihtimalini uzaklaştırmak için gösterilen savunma mekanizması olabileceği ileri sürülmektedir. Gay, Schmidt ve Van der Linden (2011) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde oluşan örnekleme kaygı özelliğinin dürtüsellik boyutları ile ilişkisini incelenmektedir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde; olumsuz sıkışıklık ve sebatsızlık boyutlarının, kaygının yüksek seviyelerini yordadığı görülürken, heyecan arayışı ve davranışların sonuçlarını düşünmeyi ihmal etme yatkinliğinin kaygının düşük seviyeleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Cogle, Timpano ve

Goetz (2012) ise çalışmalarında negatif sıkışıklığın, kaygı eğilimi ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır.

Pawluk ve Koerner (2013) tarafından yürütülen çalışmanın dürtüselliğin boyutları, işlevli ve işlevsiz dürtüsellik ile kaygı arasındaki ilişki yönü incelendiğinde, Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB) olan bireylerin olumsuz sıkışıklık puanlarının daha yüksek olduğu, tasarı eksikliği ve işlevsel dürtüsellik puanlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda; olumsuz sıkışıklık, tasarı eksikliği ve işlevsel dürtüselliğin, YKB'nin şiddetini etkilediği belirtilmiştir. Stresin yoğun olduğu durumlarda YKB olan bireylerin sıkıntılarını yatıştırmak adına hızlı kararlar alma eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir. Aynı zamanda, duygusal olarak aşırı uyarıldıklarını, kendi duygularına karşı olumsuz atıflara sahip oldukları ve işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri stratejileri benimsedikleri belirtilmektedir. Bunlardan dolayı olumsuz sıkışıklığın tetiklendiği düşünülmektedir (Pawluk ve Koerner, 2013).

Belzer, D'Zurilla ve Maydeu-Olivares (2002), tarafından geniş bir üniversite örneğinde yapılan çalışmada patolojik endişe ile dürtüsel problem çözme stili arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ve bundan yola çıkarak YKB olan kişilerin aceleci hareket edebilme eğilimleri olduğu düşünülmektedir. Üniversite örneklemini kullanarak yapılan başka bir çalışmada, üzüntü durumlarında YKB belirtileri yüksek olan bireylerin, belirtileri düşük olan bireylere göre dürtülerini ve arzularını kontrol etmekte daha çok zorlandıkları rapor edilmiştir (Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin, 2006).

Depresyon ile dürtüselliğin doğası gereği bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Swann, Steinberg, Lijffijt ve Moeller, 2008). Moustafa, Tindle, Frydecka ve Misiak (2017) tarafından yapılan çalışmada yaş, depresyon, kaygı ve dürtüselliğin ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları tüm değişkenlerin birbiri ile ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Bütün yaş grupları için kaygı ve depresyonun dürtüsellik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Swann, Steinberg, Lijffijt ve Moeller (2008) yaptıkları çalışmada dürtüselliğin üç bileşeni ile depresyon ve mani arasındaki ilişki incelenmektedir. Sonuçlar dikkat ile ilişkili dürtüselliğin; depresyon ve maniyle, hareketlendirici (motor) dürtüselliğin, mani ile ve planlamamayla ilişkili dürtüselliğin, depresyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Granö

ve ark. (2007) tarafından hastane çalışanları örnekleminde yapılan çalışmada dürtüsellik ve uyumsuz başa çıkma stillerinin depresyon seviyesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dürtüsellğin dört faktör modeli ile psikopatolojilerin ilişkisinin araştırıldığı çalışmada (Miller, Flory, Lynam ve Leukefeld, 2003) sıkışıklık, tasarlama eksikliği, sebatsızlık ve heyecan arayışı ile depresif belirtilerin ilişkisinin incelenmesi sonucunda; heyecan arayışı dışındaki diğer üç faktör ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. D'Acremont ve Van der Linden (2007) tarafından dürtüsellğin dört bileşen ile duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yürütülen bir başka çalışma sonucunda; sıkışıklık bileşeninin, uygun duygu düzenleme stratejilerinde önemli ölçüde düşüş ve ruminasyon, kendini suçlama gibi uygun olmayan duygu düzenleme stratejilerinde artış ile ilişkili olduğu görülmüştür. Tasarlama eksikliği ve sebatsızlık bileşenlerinin uygun stratejilerde daha az bir düşüş ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda, dürtüsellğin dört bileşeni ile depresyon arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür (D'acremont ve Van der Linden, 2007).

Yapılan çalışmalar, hostile davranışlar ve dürtüsellik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Ramirez ve Andreu, 2006). Hostil agresyon, öfkenin kontrol edilememesi ve plansız bir şekilde ifade edilmesi olarak görülmektedir. Bu durumda dürtüsellğinde plansızlığı içermesinden yola çıkarak dürtüsellik ile hostile agresyonun ilişki olmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmüştür. Bir başka çalışmada bipolar tanısı almış katılımcılar arasında intihara teşebbüs etme öyküsü olan ve olmayan grupların dürtüsellik seviyeleri ile hostilite seviyeleri incelenmiştir (Michaelis, Goldberg, Davis, Singer, Garno, ve Wenze, 2004). Sonuçlar; intihar teşebbüsü olan grupta yüksek düzey dürtüsellik ile hostilitenin ilişkili olduğu ancak bu ilişkinin intihar teşebbüs öyküsü olmayan kişilerde var olmadığını göstermiştir.

1.5.9. Psikolojik Belirtiler ve Erteleme Eğilimi İlişkisi

Erteleme, düşük akademik başarı ve psikolojik sıkıntı gibi olumsuz sonuçlar ile ilişkilendirilmektedir (Constantin, English ve Mazmanian, 2018). Uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olarak kişilerin, uzun dönem davranışları erteleyerek kaygı gibi olumsuz duygulanımlarla başa çıkma eğilimleri oldukları bilinmektedir (Sirois ve Pychyl, 2013). Yakın zamanda yapılan çalışmalar, erteleyen bireylerin duygu düzenlemelerinin

zayıf olduğunu belirtmektedir (Rebetez, Rochat ve Van der Linden, 2015). Depresyon gibi olumsuz duygudurumu deneyimleyen bireyler, kısa dönem duygu düzenleme stratejisi olarak uzun dönem hedef yönelimli davranışları ertelemektedirler (Sirois ve Pychyl, 2013). Ertelemenin sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygudurumunun, erteleme davranışını arttırdığı da düşünülmektedir (Rozental, Forsell, Svenson, Andersson ve Carlbring, 2015). Bu nedenle erteleme davranışı sonucunda kişilerin bazı psikolojik belirtileri deneyimledikleri söylenebilir.

Örneğin; kaygı ve erteleme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve erteleyen bireylerin ertelemeyenlere göre daha çok kaygı deneyimledikleri bilinmektedir (Ferrari, 1991). Özellikle geçmişte sergilenen erteleme davranışlarının üzerine düşünülmesi, kaygıyı arttırmaktadır (Lay, 1994). Görevleri tamamlama, var olan görevin son teslim zamanını geciktirme ile kaygı arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Ferne, Bharucha, Nikcevic ve Spada, 2017). Geçmiş kaçınma davranışları ve hedeflenen görevi tamamlamadaki başarısızlık üzerine düşünme, yüksek seviyede stres ve depresyon gibi psikolojik sıkıntı ile ilişkili olmaktadır (Flett, Haghbin ve Pychyl, 2016).

Kaygısı yüksek olan bireylerin daha dikkatli karar verme yaklaşımı benimsiyor olabilecekleri ve bu nedenle gecikmeli bir şekilde karar verdikleri belirtilmektedir (Tallis, Eysenck ve Matthews, 1991). Ancak; bu karar verme tarzı, kişilerin verdikleri kararın daha doğru olması ile ilişkili olmamaktadır. Kaygısı yüksek olan bireyler “mükemmel karar” ihtiyacı içerisinde olmaktadır fakat bu yaklaşım, göreceli olarak daha kolay problemler ya da durumlar karşısında (akşam yemeği için karar vermek gibi) geciktirilmiş davranış sergilenmesi ile fırsatların kaçmasıyla sonuçlanabilmektedir (Pawluk ve Koerner, 2013; Dickman, 1990). Bu bilgilerden yola çıkarak kaygısı yüksek olan bireylerin en doğru kararı vermek adına daha çok erteleme eğilimi gösterecekleri beklenmektedir.

Erteleme; özdüzenleme hatası olarak değerlendirilmektedir. Erteleme sonucunda kişilerin şu anki benlikleri ile gelecekteki benlikleri arasındaki bağlantı kopabilmektedir. Özellikle erteleyici kişiler, gelecekteki benliklerine daha az odaklanmaktadır (Sirois ve Pychyl, 2013). Genellikle olumsuz duygudurumunun düzenlenme girişiminde, hedeflenen görevi geciktirme sonucunda gelecekteki benliğin görevi tamamlama yükü etkilenecek ruminatif düşünceler artmaktadır. Bundan dolayı erteleyen kişilerin, erteleme eğilimi göstermelerinde ruminasyonların oynadığı rol daha anlaşılır olmaktadır (Sirois ve Pychyl, 2013).

Constantin, English ve Mazmanian (2018) geviş getirircesine düşünme, erteleme, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada erteleme ve kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Solomon ve Rothblum (1984) yaptıkları çalışmada erteleme ile yetersiz çalışma alışkanlıkları, irrasyonel inançlar, düşük özgüven, kaygı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu çalışma ertelemenin ölçümünde kullanılan ölçek sebebiyle güvenilirliği açısından eleştirilmektedir (Tice ve Baumeister, 1997). Tice ve Baumeister (1997) bir çalışmalarında üniversite öğrencilerine görev verip kaygı seviyelerini değerlendirmektedir. Bu değerlendirme sonucunda yıl sonunda erteleyen bireylerin ertelemeyenlere göre daha çok stres deneyimledikleri ve daha düşük notlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Depresyonun problemlerden ve durumlardan kaçınma eğilimi ile erteleme eğilimi arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Cribb, Moulds ve Carter, 2006). Bharucha, Nikcevic ve Spada (2017) yaptıkları çalışmada, görevleri ve teslimleri geciktirme ile depresyon arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir.

Kararsal erteleme ve davranışsal erteleme ile özgüven, diğerlerine bağımlılık ve kendi kendine zarar veren davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada; ertelemenin her çeşidinin düşük özgüven, diğerlerine bağımlılık ve kendi kendine zarar veren davranışlar ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Ferrari 1994). Özellikle davranışsal erteleme sonrasında kişilerin olumlu bir olay sonrasında güçlü bir suçluluk duygusu deneyimledikleri görülmüştür. Bu bilgiler ışığında; kişilerin suçluluk duygusu ve olumsuz benlik anlayışları sebebiyle bazı psikolojik belirtileri deneyimleyecekleri düşünülebilir.

1.6. Alan Yazındaki Kısıtlılıklar, Araştırmanın Önemi, Amacı ve Araştırma Soruları

1.6.1. Araştırmanın Önemi

Alanyazın araştırmasında; belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyonlar, dürtüsellik, genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirtiler gibi değişkenlerin ikili ya da küçük grup ilişkileri olarak ele alındığı görülmüştür (Liao ve Wei, 2011; Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema, 2003; Pawluk ve Koerner, 2013; Fourtounas ve Thomas 2016; Stainton, Lay ve Flett, 2000; Valderrama, Miranda ve Jeglic, 2015). Rebetez, Rochat,

Barsicz ve Van der Linden (2017) tarafından yapılan çalışma; dürtüsellik (sıkışıklık alt boyutu), ruminasyon ve erteleme eğilimi arasında aracı bir rolü olduğunu göstermektedir. Ancak; ruminasyonların, dürtüsellik (sıkışıklık alt boyutu) ve erteleme eğilimi arasında aracı bir rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırma bu ilişkilere belirsizlik tahammülsüzlüğü ve ruminasyonların geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme tiplerini ekleyerek, dürtüsellik düzenleyici etkisinde yeni bir model test etmeyi hedeflemektedir. Araştırma, belirtilen değişkenlerin aynı anda modele eklendiği ve test edildiği benzer bir çalışmaya rastlanmaması açısından önem taşımaktadır.

Üniversite örneklemleri ile yapılan erteleme eğiliminin, ruminasyonlar ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesi için yapılan çalışmalarda ağırlıklı olarak akademik erteleme kavramının ele alındığı gözlenmiştir (Flett, Haghbin ve Pychyl 2016). Mevcut çalışma ertelemeyi akademik alanla sınırlandırmak yerine genel erteleme davranışı olarak ele alarak, belirtilen değişkenler ile ilişkisini inceleme yönüyle alanyazındaki birçok çalışmadan farklılaşmaktadır.

Aynı zamanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, belirsizlik tahammülsüzlüğünün öncelikli ve sık olarak kaygı ile ilişkilendirildiğini gözlenmiştir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Bu çalışma ise; belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyonlar, dürtüsellik ve genel erteleme eğilimini yalnızca kaygı ile ilişkilendirmek yerine daha geniş bir kavram olan psikolojik belirtiler ile birlikte ele almaktadır. Bu yönüyle diğer çalışmalardan daha kapsamlı bir yöne odaklandığı ileri sürülebilir.

Belirsizlik tahammülsüzlüğü, ruminasyonlar, depresyon ve kaygı gibi değişkenlerin birlikte incelendiği çalışmalarda ise genellikle ruminasyonlar toplam puan olarak ele alınmış ve ruminasyonların derinlemesine ve geniş getirircesine olmak üzere ayrılan tiplerinin bu değişkenlerle olan ilişkide nasıl bir rol oynayacağı üzerinde durulmamıştır (Liao ve Wei, 2011; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Çoğunlukla ruminasyonlar edilgen bir problem çözme becerisi olarak görülmekte (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999) ve kişiler için işlevsiz olarak değerlendirilmektedir. Çalışmanın bir diğer önemi ise; ruminasyonun geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme tiplerinin incelenmesiyle, ruminasyonların farklı açılardan ele alınmasıdır. Aynı zamanda ruminasyonlara benzer olarak dürtüsellik de genellikle tek bir boyut olarak ele alındığı, dürtüsellik çok boyutlu olarak incelenmesine ise son yıllarda ağırlık verildiği görülmektedir (Rebetez, Rochat, Barsicz ve Van der Linde, 2017). Mevcut çalışma ile

ruminasyonlar geviş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme alt tiplerini ve dürtüsellüğün dört boyutunu inceleyerek, yakın zamanda incelenmesi yaygınlaşan bu alana katkı sağlamaktadır.

Liao ve Wei (2011), insanların belirsizliği başa çıkılamaz ve stresli bir durum olarak yorumladığını belirtmektedir. Bu nedenle belirsizlik kavramının kişilerin psikolojileri üzerinde önemli etkiler bırakmaktadır. Belirsizlik kavramının, insan hayatının her döneminde karşılaşılabileceği bir kavram olduğu düşünülebilir. Eş seçimi, kariyer planı, gelecek hedefleri gibi insan hayatının çeşitli alanlarında her konunun belirli olacağına dair bir beklenti gerçekçi bir beklenti olmayabilir. Bu nedenle insan hayatının değiştirilmez bir olgusu olan belirsizliğin incelenip, kişilerin hayatını nasıl etkileyeceğine dair yapılan araştırmalar önemli olacaktır. Aynı zamanda araştırma konusu olarak belirlenen diğer değişkenlerin bütünüyle birçok kişinin günlük hayatında sıkça karşılaşılabileceği kavramlar olduğu düşünülmektedir. Bu yönüyle araştırma konusuna dair değişkenlerin klinik örnekleme ve klinik olmayan örnekleme karşılaştırılması yüksek olan konuları kapsadığı söylenebilir. Bundan yola çıkarak; bu alanlarda sorun yaşayan bireylere yönelik işlevsel psikoterapi yöntemlerinin benimsenmesinde bu çalışmanın yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

1.6.2. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları

Liao ve Wei (2011), üniversite öğrencilerinin hayatlarında, kariyer seçimi, eş seçimi, gelecek hedefleri gibi çeşitli konularda belirsizliğe maruz kaldıklarını belirtmektedir. Bu bilgi doğrultusunda, lisans ve lisansüstü üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubunda belirsizlik tahammülsüzlüğü, ruminasyonlar, dürtüsellik, genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirtiler incelenmektedir. Daha önceki çalışmalar incelendiğinde; kişilerin belirsiz olarak algıladıkları durumları olumsuz olarak değerlendirdiklerini görülmektedir (Reuman ve ark., 2015; Carleton ve ark., 2016). Olumsuz algı nedeniyle belirsizlik kaçınılması gereken bir durum olarak algılanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Çalışmanın temel amacı; bu ilişkide rol alan diğer değişkenleri belirginleştirerek var olan ilişkiyi daha iyi açıklamaktır.

Belirsizlik içeren durumlarda kişilerin olay ve durum üzerine düşünerek belirsizlik faktörünü azaltmaya çalıştıkları gözlenmiştir. Kişiler geleceğin belirsizliğini azaltmak

amacıyla ruminasyonlar gibi tekrarlayıcı düşünceleri bir strateji olarak kullanabilmektedir (Vine, Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2014). Burwell ve Shirk (2007) tarafından ileri sürüldüğü gibi, ruminasyonların geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme alt tipleri için farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Yapılan birçok araştırma ruminasyonların depresif duygudurumunu etkilediğini ve depresif belirtilerin devam etmesine neden olduğunu ileri sürmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

Buna ek olarak belirsizlik tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin, belirsiz durumlarla başa çıkma stratejisi olarak erteleme eğilimi gösterilebileceği de birçok çalışma tarafından belirtilmiştir (Steel, 2007; Fourtounas ve Thomas, 2016). Kısacası; belirsizlik durumlarında, erteleme davranışı gözlenmektedir. Erteleme davranışı sergileyen bireylerde ortaya çıkan suçluluk duygusu depresif bir duygudurumuna neden olmaktadır (Chu ve Choi, 2005). Bundan dolayı erteleme sonucunda kişilerin kaygı ve depresyon gibi belirtiler göstereceği düşünülmektedir. Ancak; belirsizliğe tahammül edemeyen her bireyin erteleme eğilimi ve buna bağlı olarak kaygı ve depresyon belirtileri deneyimledikleri söylenemez. Bu nedenle kişilerin belirsizliği azaltmak ve/veya ortadan kaldırmak amacıyla benimsedikleri ruminatif düşünme tiplerinin de etkili olabileceği düşünülmüştür. Bu ilişki göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin ruminatif düşünce biçimlerini kullanmalarına göre erteleme davranışlarında değişim olacağı ve buna bağlı olarak kaygı ve depresyon belirtilerinde de farklılıklar olacağı düşünülmektedir. Ruminasyonun alt tiplerine göre nasıl bir farklılık olduğu araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Aynı zamanda araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin daha dürtüsel olduklarını ve buna ek olarak işlevsel dürtüselliklerinin ise düşük olduğunu göstermektedir (Pawluk ve Koerner, 2013). Ruminasyon, erteleme ve dürtüsellik kavramlarının ilişkili olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden, 2017). Dürtüsellığı yüksek olan bireylerin daha çok tekrarlayıcı düşünceleri olduğu ve erteleme eğilimlerinin arttığı ileri sürülmektedir. Mevcut çalışmanın bir diğer amacı ise; belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin dürtüsellüğün sıkışıklık alt boyutunun psikolojik belirtiler üzerindeki düzenleyici etkisini incelemektir.

Yani bu çalışma; bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri doğrultusunda, ruminatif düşünce biçiminin geniş getirircesine tipinin ve derinlemesine düşünme tipinin erteleme eğilimine etkisini sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisinde inceleyerek psikolojik belirtiler üzerinde ne kadar etkili olduğunu test etmeyi hedeflemektedir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda, araştırmanın soruları şu şekildedir:

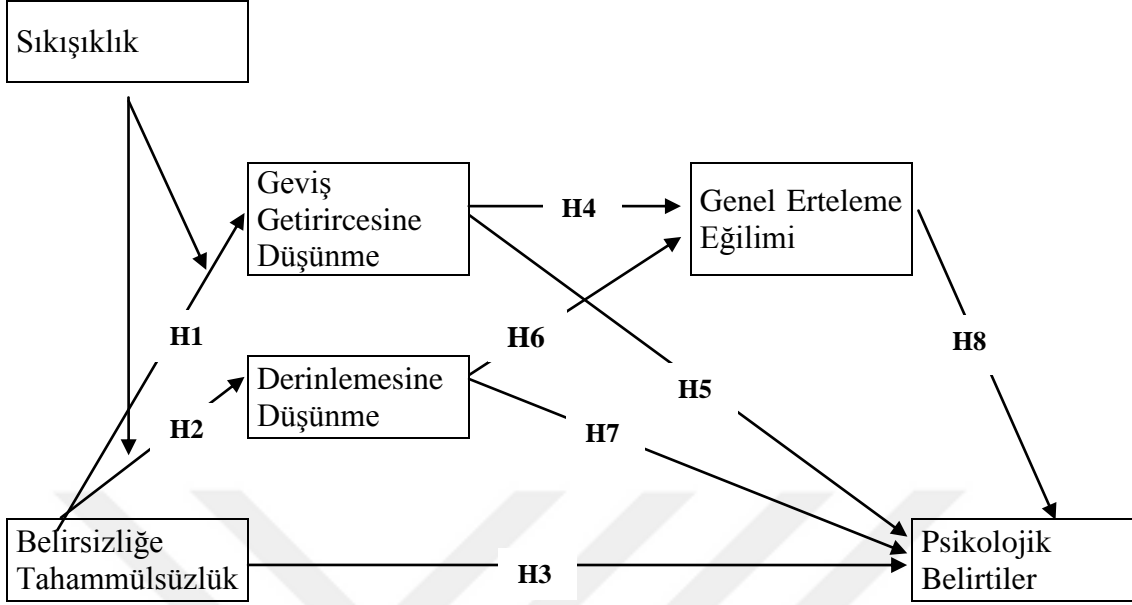
1.6.3. Araştırma Sorusu

- 1- Belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyonlar (geviş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme alt boyutları), genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide, dürtüselliğin sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisi nasıl olmaktadır?
- 2- Belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyonlar (geviş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme alt boyutları), genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide, dürtüselliğin sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisiyle psikolojik belirtilerin açıklanmasında hangi ruminasyon tipinin etkisi daha fazla olmaktadır?

1.6.4. Hipotezler

- H1: Belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin yükselmesi geviş getirircesine düşünme düzeyini artırır.
- H2: Belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin düşmesi derinlemesine düşünme düzeyini artırır.
- H3: Belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin yükselmesi psikolojik belirti düzeyini artırır.
- H4: Geviş getirircesine düşünme değerinin yükselmesi genel erteleme eğilim düzeyini artırır.
- H5: Geviş getirircesine düşünme değerinin yükselmesi psikolojik belirti düzeyini artırır.
- H6: Derinlemesine düşünme değerinin yükselmesi genel erteleme eğilim düzeyini azaltır.
- H7: Derinlemesine düşünme değerinin yükselmesi psikolojik belirti düzeyini azaltır.
- H8: Genel erteleme eğilimi değerinin yükselmesi psikolojik belirti düzeyini artırır.

Şekil 1.1. Araştırma Modeli



2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Çalışmanın amacı doğrultusunda Ankara'daki üniversitelerde (Ankara Üniversitesi, Atılım Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, ODTÜ gibi) lisans veya lisansüstü eğitime devam eden 310 kişiden veri toplanmıştır. Bir katılımcının veri toplama araçlarını doldururken desen oluşturduğu gözlenmiş ve veri setine dâhil edilmemesine karar verilmiştir. 309 kişilik örneklem kullanılarak frekans analizi yapılmıştır. Uç değerlerin örneklemden çıkarılması ile veri seti analize hazır hale getirilmiştir. Örneklemden çıkarılan katılımcılardan sonra 299 kişilik veri seti elde edilmiştir. Bu örneklem yaşları 19 ile 30 arasında değişen, yaş ortalaması 22.86(SS=2.33) olarak hesaplanan, 225 kadın (%75) ve 74 erkek (%25) katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem ait olan demografik özelliklere ilişkin ayrıntılı bilgi Tablo 2.1.'de gösterilmektedir.

Tablo 2.1. Örnekleme İlişkin Demografik Özellikler

Demografik Değişkenler		N	%	Ort	SS	Ranj	Min	Maks
Yaş				22.86	2.33	11	19	30
Cinsiyet	Kadın	225	75					
	Erkek	74	25					
Yaş Grupları	19-22 yaş	147	49					
	23-26 yaş	128	43					
	26 yaş ve üzeri	24	8					
Eğitim Düzeyi	Hazırlık	27	9					
	1. Sınıf	74	25					
	2. Sınıf	54	18					
	3. Sınıf	57	19					
	4. Sınıf	74	25					
	Yüksek Lisans	13	4					
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	34	11					
	Hayır	265	89					

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacı doğrultusunda verilerin toplanabilmesi amacıyla katılımcılara; Kişisel Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ), Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ), UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği (UPPS), Kısa Semptom Envanteri (KSE) uygulanmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların; yaşı, cinsiyeti, okulu, bölümü, sınıfı ve herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığın olup olmadığı gibi bilgileri toplayan veri aracı olarak kullanılmıştır.

2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Bu çalışmada, kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin değerlendirmesi amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) kullanılmıştır (Sarı ve Dağ, 2009). İlk olarak Fransızca olarak geliştirilen ölçek, Buhr ve Dugas (2002), tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Kişilerin, belirsizlik durumlarında gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği incelendiğinde, İngilizce formunun iç tutarlılığının .94 olduğu ve test-tekrar güvenilirliği .74 olduğu görülmüştür (Buhr ve Dugas, 2002).

Ölçek, Sarı ve Dağ (2009) tarafında Türkçeye uyarlanmıştır. 26 maddeden oluşan ölçek dört faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler şu şekildedir: “Belirsizlik üzücü ve stres vericidir.”, “Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller.”, “Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir.”, “Belirsizlik adil değildir.”. Birinci faktörden elde edilen puanın yüksek olması kişilerin, belirsizliği stres kaynağı olarak algıladığını ve belirsiz durumlara karşı duygusal tepki verdiğini göstermektedir. İkinci faktör ise ölçeğin orijinal formunda yer almamaktadır. Üçüncü faktör, benlik hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri içermektedir. Orijinal ölçeğin ikinci faktörü BTÖ’nün dördüncü faktörünü oluşturmaktadır. Davranışsal boyutun etkisini anlatmaktadır. Bu faktör kişilerin belirsizliği tehlikeli algılayıp o işe girişmesini olumsuz etkileyebileceği hakkında bilgi vermektedir (Sarı ve Dağ, 2009). Ölçek, Beşli Likert tipi kullanılarak puanlanmaktadır (1 = Beni Hiç Tanımlamıyor, 5 = Beni Tam Olarak Tanımlıyor). BTÖ’den yüksek puanların alınması, kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yüksek olduğunu göstermektedir.

BTÖ’nün Türkçe formunun iç tutarlılığının .93 olduğu ve test-tekrar güvenilirliği .66 olduğu ($p < 0.01$) görülmüştür (Sarı ve Dağ, 2009). Bu çalışmada Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’nin toplam puanı kullanılmıştır. Bu çalışma verileriyle yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .93 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ)

Bu çalışmaya katılan kişilerin ruminatif düşünme biçimlerinin değerlendirilmesi amacıyla Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ) kullanılmıştır (Neziroğlu, 2010). Nolen-

Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından depresif duygudurumu söz konusu olduğunda ortaya çıkan tepkileri ölçmek amacıyla 71 maddeden oluşan Tepki Biçimleri Envanteri geliştirilmiştir. RTÖ ise bu ölçeğin alt ölçeğinden geliştirilmiştir ve kişilerin olumsuz durumlarda ruminasyon eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003). Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin iki alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar, “derinlemesine düşünme” (reflective pondering) ve “geviş getirir gibi düşünme” (brooding) şeklindedir.

Ölçek Dörtlü Likert tarzı puanlanmaktadır (1 = Hiçbir zaman, 4 = Her zaman). Ölçekten yüksek puan alınması, kişilerin ruminatif düşünceleri baş etme tepkisi olarak daha çok kullandıklarını göstermektedir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının ise derinlemesine düşünme alt boyutu için .72, geviş getirir gibi düşünme alt boyutu için .77 olduğu görülmektedir (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Neziroğlu (2010) tarafından yapılmıştır. 22 maddelik ölçek ile yapılan analizler sonucunda; 5 maddenin (5, 10, 13, 15 ve 16) “geviş getirircesine düşünme” alt boyutunu, 5 maddenin de (7, 11, 12, 20, 21) “derinlemesine düşünme” alt boyutunu temsil ettiği görülmüştür. RTÖ'nün toplam test tekrar korelasyon katsayısının, .72 olduğu bulunmuştur. Bu değer, “geviş getirircesine düşünme” alt boyutu için .63 iken, “derinlemesine düşünme” alt boyutu için .74 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin “geviş getirircesine düşünme” ve “derinlemesine düşünme” alt ölçek puanları kullanılmıştır. Bu çalışma verileriyle yapılan geçerlik-güvenirlik analizi sonucunda ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı; geviş getirircesine düşünme alt boyutu için .71, derinlemesine düşünme alt boyutu için .67 ve tüm ölçek için .88 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ)

Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği (GEEÖ) çalışmaya katılan katılımcıların genel eğilim seviyelerinin değerlendirilmesi amacıyla kullanılmıştır (Balkıs, 2006). Lay (1986) tarafından geliştirilen ve genel erteleme eğilimini ölçmeyi amaçlayan ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. 20 maddesi bulunan ölçek Beşli Likert tarzı puanlanmaktadır (1 = Hiç uymuyor, 5 = Tamamıyla uyuyor). Ölçeğin 5 maddesi (2, 4, 9, 10, 15) ters kodlanmaktadır. Ölçeğin puan aralığı 20 ile 100 arasında olmaktadır. GEEÖ'den yüksek puan alınması,

kişilerin erteleme eğilimlerinin fazla olmasına işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .82 olmaktadır. Test tekrar test güvenilirliği katsayısı ise .80'dir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Balkıs (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. 5 madde ölçekten çıkarıldığı için ölçeğin puan aralığı değişerek 15-75 olmuştur. Test tekrar test güvenilirliği .88 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği'nin toplam puanı kullanılmıştır. Bu çalışma verileriyle yapılan geçerlik-güvenirlik analizi sonucunda ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .90 olarak bulunmuştur.

2.2.5. UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği (UPPS DDÖ)

Bu çalışmaya katılan katılımcıların dürtüsellik düzeylerini incelemek amacıyla UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği (UPPS DDÖ) kullanılmıştır (Yargıç, Ersoy ve Oflaz, 2011). Ölçek, Lynam ve Whiteside (2001) tarafından geliştirilmiştir. Genel bir dürtüsellik örüntüsündense daha detaylı bir inceleme yapabilme amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplam 45 maddeden oluşmaktadır. Dört alt ölçeği bulunmaktadır. Bu alt ölçekler: "sıkışıklık (urgency)", "tasarlama eksikliği (lack of premeditation)", "sebatsızlık (lack of perseverance)", "heyecan arayışı (sensation seeking)" şeklindedir. Ölçek Dörtlü Likert tarzı puanlanmaktadır (1 = Bana hiç uymuyor, 4 = Bana çok uyuyor). Ölçeğin 22. maddesi ters olarak kodlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yargıç, Ersoy ve Oflaz (2011), tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak belirtilmiştir. Tekrar test tutarlılığı ise .80 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada alanyazın taraması sonucunda UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği'nin yalnızca "sıkışıklık (urgency)" alt boyutunun kullanılmasına karar verilmiştir. Bu çalışma verileriyle yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı sıkışıklık alt boyutu için .83 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Bu çalışmada kişilerin psikolojik belirtilerinin değerlendirilmesi amacıyla Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır (Şahin ve Durak, 1994). Genel bir psikopatoloji

değerlendirmesi amacıyla Derogatis ve Melisaratos (1983) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek, katılımcıların kendilerini değerlendirmesi ile hızlı bir şekilde psikolojik belirti taraması yapılmasına yardımcı olmaktadır. 53 maddeden oluşan ölçekte katılımcıların maddeleri (“Hüzünlü, kederli hissetme”), 0’dan (hiç) 4’e (çok fazla) kadar puanlandırmaları istenmektedir. Türkçeye uyarlanmış ölçeğin beş faktörü bulunmaktadır. Bunlar: “anksiyete”, “depresyon”, “olumsuz benlik”, “somatizasyon”, “hostilite” şeklindedir. Ölçekten yüksek puan alınması, dolduran kişinin psikolojik belirtilerinin fazla olduğunu göstermektedir. KSE’nin alt ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayıları .63 ile .86 arasında değişmektedir. KSE’nin tümünden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .93 ile .96 arasında değişmektedir.

Bu çalışmada Kısa Semptom Envanteri’nin toplam puanı kullanılmıştır. Bu çalışma verileriyle yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .97 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçekler, Başkent Üniversitesi Etik Komitesi’nin onayı alınması sonucunda katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcılara, Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve çalışmanın amacı belirtilmiş ve katılımcılardan gönüllü olarak katıldıklarına dair onay alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları katılımcılara toplu halde ve kartopu örnekleme yoluyla ulaştırılmıştır. Katılımcıların, ölçekleri doldurması 20-25 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler çeşitli istatistik programları kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın değişkenleri (belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon (geviş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme), dürtüsellik (sıkışıklık, tasarlama eksikliği, sebatsızlık, heyecan arayışı), genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirtiler) katılımcıların cinsiyetine göre farklılık gösterme durumunu incelemek amacıyla “bağımsız gruplar için t-testi” uygulanarak, ortalama karşılaştırması yapılmıştır. Çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkisi Pearson Korelasyon Analizi yoluyla

incelenmiştir. Değişkenlerin korelasyon katsayılarının belirtildiği korelasyon matris tablosu Tablo 3.1.'de gösterilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler ilişkisinde; ruminasyonlar ve erteleme eğiliminin aracı etkisi ve dürtüsellüğün düzenleyici rolü dahil edilerek model oluşturulmuştur. Oluşturulan bu model “Yol Analizi” yöntemiyle incelenmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın sorularını araştırmak ve hipotezleri test etmek adına yürütülen istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilecektir. İlk olarak; değişkenlerin ortalamalarının cinsiyete göre incelenmesi, ikinci olarak değişkenler arası korelasyon ilişkisinin sonuçları yer alacaktır. Bunlara ek olarak; değişkenlerin birbirlerine olan toplam, doğrudan ve dolaylı etkileri belirtilecektir. Daha sonra ise belirlenen modelin analiz sonuçlarına yer verilecektir.

3.1. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Çalışmada kullanılan değişkenlerin ortalamaları, katılımcıların cinsiyetine göre “bağımsız gruplar için t-testi” analizi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Yalnızca Genel Erteleme Eğilimi ölçeğinin puan ortalamaları üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t(297) = -2.16, p < .05$). Genel Erteleme Eğilimi ölçeğinden kadınların aldığı puanların ortalamalarının ($X_{ort} = 40.70, S = 12.03$), erkeklerin aldığı puan ortalamalarından ($X_{ort} = 44.34, S = 14.24$) anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür.

3.2. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Çalışma amacı doğrultusunda belirlenen değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi yapılarak incelenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarını gösteren korelasyon matrisi Tablo 3.1'de belirtilmektedir.

Tablo 3.1. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.	-								
2.	.54**	-							
3.	.27**	.40**	-						
4.	.32**	.41**	.08	-					
5.	-.04	-.17**	-.05	-.37**	-				
6.	.01	-.05	-.05	-.06	.48**	-			
7.	-.03	.06	-.03	.23**	-.05	.18**	-		
8.	.16**	.20**	.08	.22**	-.25**	-.28**	.12*	-	
9.	.49**	.57**	.35**	.34**	-.18**	-.09	.15*	.30**	-

Not. 1: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği- Toplam Puan, 2: Geviş Getirircesine Düşünme, 3: Derinlemesine Düşünme, 4: Sıkışıklık, 5: Tasarlama Eksikliği, 6: Sebatsızlık, 7: Heyecan Arayışı, 8: Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği- Toplam Puan, 9: Psikolojik Belirtiler (Kısa Semptom Envanteri- Toplam Puan)

*p<.05, **p<.01

Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre; Belirsizliğe Tahammülsüzlük değişkeni ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük değişkeni ile Geviş Getirircesine Düşünme alt boyutu, Derinlemesine Düşünme alt boyutu, Sıkışıklık alt boyutu, Genel Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Belirtiler arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ruminasyonların Geviş Getirircesine Düşünme alt boyutu ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; Geviş Getirircesine Düşünme ile Derinlemesine Düşünme alt boyutu, Sıkışıklık alt boyutu, Genel Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Belirtiler ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki görülürken, Tasarlama Eksikliği alt boyutu ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki sergilemektedir. Ruminasyonların Derinlemesine Düşünme alt boyutu incelendiğinde ise Psikolojik Belirtiler ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak; Derinlemesine Düşünme alt boyutu ile Genel Erteleme eğilimi arasında beklenenin aksine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dürtüsellüğün alt boyuları incelendiğinde; Sıkışıklık alt boyutu ile Heyecan Arayışı alt boyutu, Genel Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Belirtiler ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki sergilerken, Tasarlama Eksikliği alt boyutu ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki

sergilemektedir. Tasarlama Eksikliği alt boyutu ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, Tasarlama Eksikliği ile Sebatsızlık alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki, Genel Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Belirtiler ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki sergilediği görülmektedir. Heyecan Arayışı alt boyutu incelendiğinde, Heyecan Arayışı ile Sebatsızlık, Genel Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Belirtiler arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Genel Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Belirtiler arasındaki ilişki incelendiğinde ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.3. “Araştırma Modeli”nin Test Edilmesi ve Uyum İndekslerinin İncelenmesi

Araştırma sorusu doğrultusunda oluşturulan Araştırma Modeli, “Yol Analizi” yardımıyla test edilmiştir (Şekil 1.1).

Yapılan işlemde elde edilen sonuçlar model anlamlılığı doğrultusunda; χ^2 (Ki-kare), χ^2/sd , GFI, AGFI, CFI ve RMSEA global uyum indeks değerleri kullanılarak test edilmiştir (Karagöz, 2016). Tablo 3.2’de model uyumu kritik iyilik aralıkları gösterilmektedir (Karagöz, 2016).

Tablo 3.2. Uyum İndeksleri Kritik Aralığı

Uyum Ölçütleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .10$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1$	$.90 \leq NFI \leq .95$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1$	$.90 \leq CFI \leq .95$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1$	$.85 \leq AGFI \leq .90$

Model test edildikten sonra Geviş Getirircesine Düşünme ile Derinlemesine Düşünme alt boyutları modifikasyon önerisi üzerine ilişkilendirilmiştir. Bu iyileştirme sonucunda modelin χ^2/sd değerinin 2.60 olarak kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2 = 7.80$, $sd = 3$). GFI, AGFI, CFI, RMSEA değerlerinin ise iyi uyum aralığında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (.99, .94, .99, .07). Araştırma modelinin uyum indeksleri Tablo 3.3'te detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 3.3. Araştırma Modeli ve Düzenlenmiş Modelin Uyum Değerleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
Araştırma Modeli	7.80	3	2.60	.99	.94	.99	.07
Düzenlenmiş Araştırma Modeli	7.80	4	1.95	.99	.96	.99	.06

Model değişkenleri yordama gücüne göre incelendiğinde, Tablo 3.4'de de belirtilen sonuçlara göre Derinlemesine Düşünme ve Genel Erteleme Eğilimi arasındaki yolun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($\beta = -.01$, $p > .05$). Anlamlı olmayan yol, modelden çıkartılarak yeniden test edilmiştir.

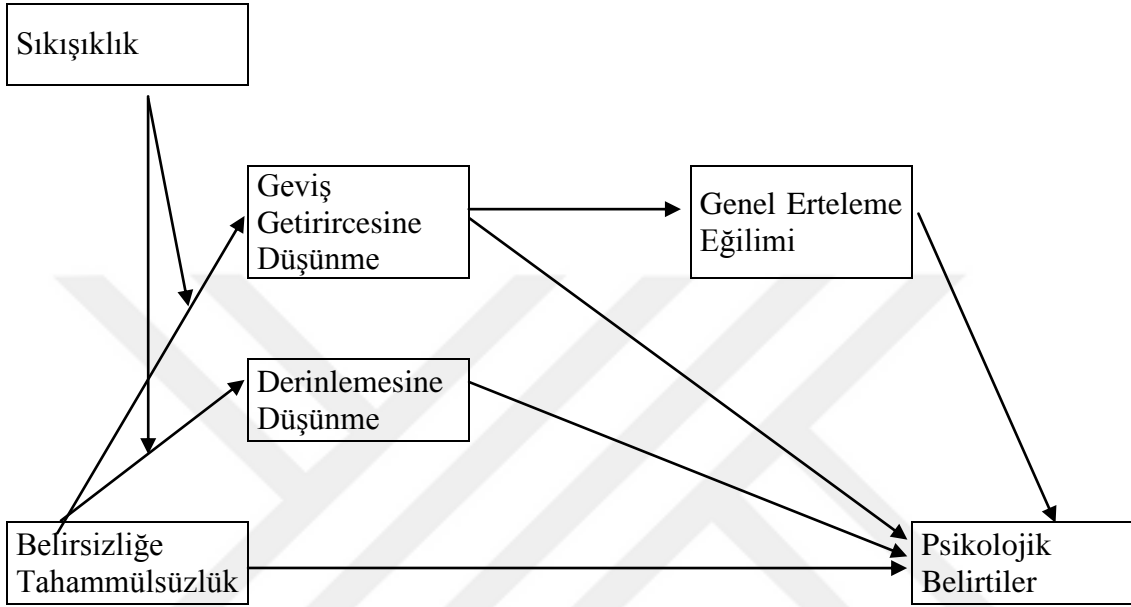
Tablo 3.4. Araştırma Modeli Değişkenlerinin Yordama Gücüne Göre Standardize Edilmiş Sonuçları

		β	SH	t	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→ Geviş Getirircesine Düşünme	.21	.07	2.57	**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→ Derinlemesine Düşünme	.30	.08	3.10	**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→ Psikolojik Belirtiler	.23	2.82	4.33	**
Geviş Getirircesine Düşünme	→ Genel Erteleme Eğilimi	.20	1.13	3.23	**
Derinlemesine Düşünme	→ Genel Erteleme Eğilimi	-.01	1.21	-.073	.94
Genel Erteleme Eğilimi	→ Psikolojik Belirtiler	.19	.15	4.08	**
Geviş Getirircesine Düşünme	→ Psikolojik Belirtiler	.36	3.28	6.39	**
Derinlemesine Düşünme	→ Psikolojik Belirtiler	.14	3.04	2.80	**

**p<.01

Anlamalı olmayan yolun, modelden çıkarılmasıyla elde edilen düzenlenmiş yeni araştırma model Şekil 3.1.'de gösterilmektedir.

Şekil 3.1. Düzenlenmiş Araştırma Modeli



Düzenlenmiş araştırma modelinin uyum değerleri değerlendirildiğinde modelin χ^2/sd değerinin 1.95 olarak modelin ilk haline göre daha iyi bir değer sergilediği ve kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2 = 7.81$, $sd = 4$). GFI, AGFI, CFI, RMSEA değerlerinin ise iyi uyum aralığında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (.99, .96, .99, .06). Düzenlenmiş araştırma modeli değerlendirildiğinde tüm modelin anlamlı ($\chi^2 (4, 299) = 7.81$, $p > .05$) olduğu görülmektedir. Düzenlenen modelin değişkenleri yordama gücüne göre incelendiğinde ise Tablo 3.5.'de de belirtilen sonuçlara göre bütün yolların anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .05$).

Tablo 3.5. Düzenlenmiş Araştırma Modeli Değişkenlerinin Yordama Gücüne Göre Standardize Edilmiş Sonuçları

Düzenlenmiş Araştırma Modeli		β	SH	t	p	
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→	Geniş Getirircesine Düşünme	.21	.07	2.57	**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→	Derinlemesine Düşünme	.30	.08	3.10	**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→	Psikolojik Belirtiler	.23	2.82	4.33	**
Geniş Getirircesine Düşünme	→	Genel Erteleme Eğilimi	.20	1.03	3.49	**
Genel Erteleme Eğilimi	→	Psikolojik Belirtiler	.18	.15	4.08	**
Geniş Getirircesine Düşünme	→	Psikolojik Belirtiler	.36	3.28	6.39	**
Derinlemesine Düşünme	→	Psikolojik Belirtiler	.14	3.04	2.80	**
BTxSıkışıklık	→	Geniş Getirircesine Düşünme	.41	.02	3.10	**
BTxSıkışıklık	→	Derinlemesine Düşünme	-.04	.02	-.37	.71

Not. BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük **p<.01

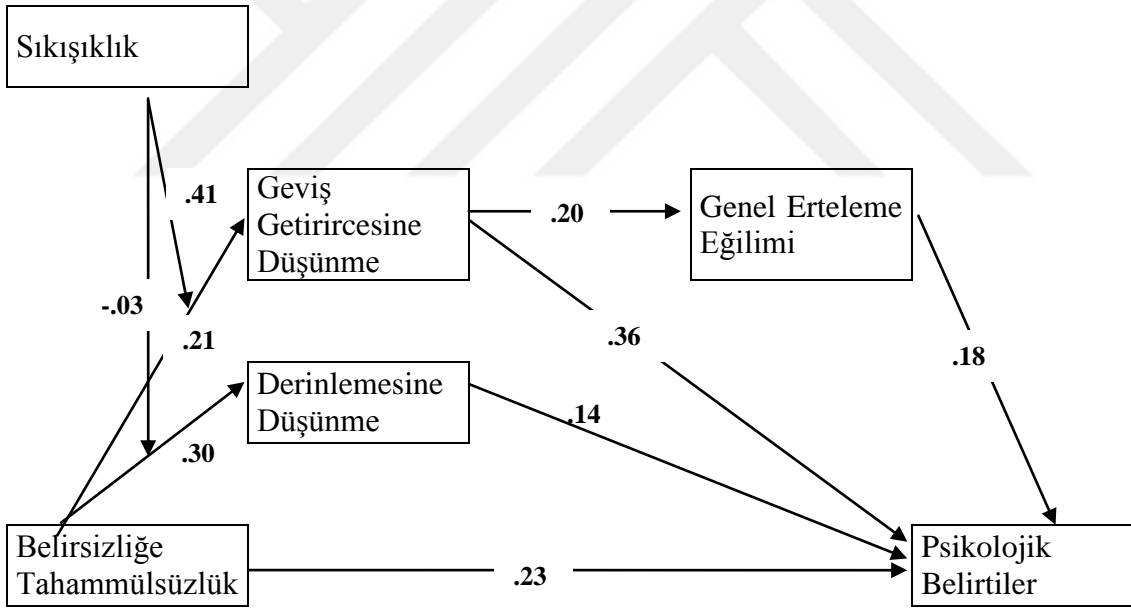
3.4. Düzenlenmiş Araştırma Modeli Değişkenlerinin Yordama Güçlerine İlişkin Analiz Sonuçları

Araştırma Modelinin testinden sonra H6 (Derinlemesine düşünme değerinin yükselmesi genel erteleme eğilim düzeyini düşürür.) hipotezini içeren yolun istatistiksel olarak anlamlı olmaması üzerine çıkarılarak, Düzenlenmiş Araştırma Modeli oluşturulmuştur. Düzenlenmiş Araştırma Modeline göre; H1 (Belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin yükselmesi geniş getirircesine düşünme düzeyini artırır.), H3 (Belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin yükselmesi psikolojik belirti düzeyini artırır.), H4 (Geniş

getirircesine düşünme değerinin yükselmesi genel erteleme eğilim düzeyini artırır.), H5 (Geniş getirircesine düşünme değerinin yükselmesi psikolojik belirti düzeyini artırır.), H8 (Genel erteleme eğilimi değerinin yükselmesi psikolojik belirti düzeyini artırır.) hipotezlerini içeren yolların istatistiksel olarak anlamlı olması üzerine hipotezlerin desteklendiği görülmektedir ($\beta = .21, .23, .20, .36, .18, p < .01$). H2 (Belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin düşmesi derinlemesine düşünme düzeyini artırır.) ve H7 (Derinlemesine düşünme değerinin yükselmesi psikolojik belirti düzeyini düşürür.) hipotezlerini içeren yol ise istatistiksel olarak anlamlı olmasına rağmen aynı yönde bir ilişki olmasından dolayı hipotezler desteklenmemiştir ($\beta = .30, p < .05, \beta = .14, p < .01$).

3.5. Değişkenler Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkilerin İncelenmesi

Şekil 3.2. Düzenlenmiş Araştırma Modelinin Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları



Belirsizliğe tahammülsüzlüğün; psikolojik belirtileri ($\beta = .23, p < .01$), geniş getirircesine düşünmeyi ($\beta = .21, p < .01$), derinlemesine düşünmeyi ($\beta = .30, p < .01$) yordadığı, aynı zamanda geniş getirircesine düşünmenin psikolojik belirtileri ($\beta = .36, p < .01$) yordadığı ve derinlemesine düşünmenin de psikolojik belirtileri ($\beta = .14, p < .01$) yordadığı görülmektedir. Buna ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik

belirtileri hem doğrudan hem de geniş getirircesine düşünme, genel erteleme eğilimi ve derinlemesine düşünme aracılığıyla dolaylı olarak .28 değerinde yordama gücü olduğu görülmektedir. Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisi .51 değerinde bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, genel erteleme eğilimi üzerinde .12 değerinde dolaylı bir etkisi olduğu görülmektedir. Geniş getirircesine düşünmenin genel erteleme üzerindeki doğrudan etkisi .20 değerinde bulunmuştur.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisi; yalnızca geniş getirircesine düşünme aracılığıyla .45 değerinde olurken, derinlemesine düşünme aracılığıyla .07 değerinde bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtileri, geniş getirircesine düşünme ve genel erteleme eğilimi aracılığıyla yordama değerinin ise .02 olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtileri, geniş getirircesine düşünme aracılığıyla yordama değeri ise .22 olmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtileri, derinlemesine düşünme aracılığıyla yordama değeri ise .04 bulunmuştur.

Tablo 3.6.'da toplam etki, Tablo 3.7.'de doğrudan etki ve Tablo 3.8.'de de dolaylı etki değerleri detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 3.6. Düzenlenmiş Araştırma Modeli için Standardize Edilmiş Toplam Etkiler

	BTxSıkışıklık	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Geniş Getirircesine Düşünme	Derinlemesine Düşünme	Genel Erteleme Eğilimi
Geniş Getirircesine Düşünme	.41	.21	.00	.00	.00
Derinlemesine Düşünme	-.04	.30	.00	.00	.00
Genel Erteleme Eğilimi	.08	.04	.20	.00	.00
Psikolojik Belirtiler	.16	.35	.40	.14	.18

Tablo 3.7. Düzenlenmiş Araştırma Modeli için Standardize Edilmiş Doğrudan Etkiler

	BTxSıkışıklık	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Geviş Getirircesine Düşünme	Derinlemesine Düşünme	Genel Erteleme Eğilimi
Geviş Getirircesine Düşünme	.41	.21	.00	.00	.00
Derinlemesine Düşünme	-.04	.30	.00	.00	.00
Genel Erteleme Eğilimi	.00	.00	.20	.00	.00
Psikolojik Belirtiler	.00	.23	.36	.14	.18

Tablo 3.8. Düzenlenmiş Araştırma Modeli için Standardize Edilmiş Dolaylı Etkiler

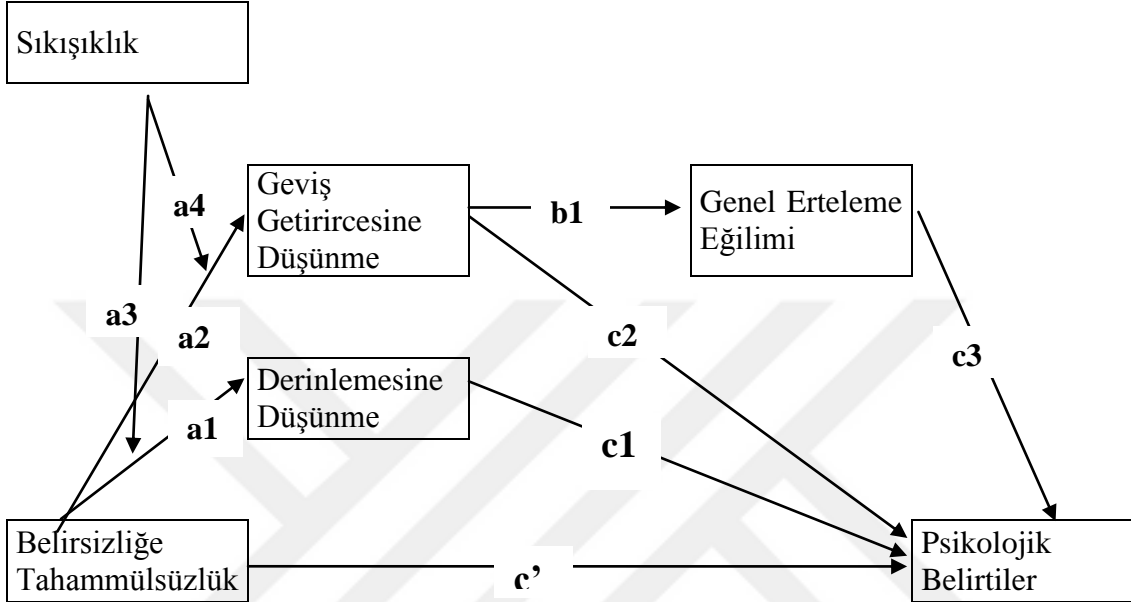
	BTxSıkışıklık	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Geviş Getirircesine Düşünme	Derinlemesine Düşünme	Genel Erteleme Eğilimi
Geviş Getirircesine Düşünme	.00	.00	.00	.00	.00
Derinlemesine Düşünme	.00	.00	.00	.00	.00
Genel Erteleme Eğilimi	.08	.04	.00	.00	.00
Psikolojik Belirtiler	.16	.12	.04	.00	.00

3.6. Düzenleyici Aracı Değişken (Moderated Mediation) Analizi

Dürtüselliğin sıkışıklık alt boyutundan elde edilen puan, modelde düzenleyici değişken olarak seçilerek analiz edilmiştir. Düzenleyici aracı değişken analizi sonuçlarına göre; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, psikolojik belirtiler üzerindeki direkt etkisi (c' yolu) anlamlı ($B = 12.22$, $SH = 2.82$, $p < .01$) olduğu bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, geviş getirircesine düşünme üzerindeki direkt etkisinin (a_2 yolu) anlamlı ($B = .19$, $SH = .07$, $p < .01$) olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün,

derinlemesine düşünme üzerindeki doğrudan etkisi de (a_1 yolu) anlamlı ($B = .25$, $SH = .08$, $p < .01$) olarak bulunmuştur. Belirtilen yollar Şekil x.x’de gösterilmektedir.

Şekil 3.3. Düzenlenmiş Araştırma Modelinin Düzenleyici Aracı Değişken Analizi Yolları



Sıkışıklık alt boyut puanı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanının (sıkışıklık x belirsizliğe tahammülsüzlük), geniş getirircesine düşünme üzerindeki etkileşim etkisinin (ortak) (a_4 yolu) anlamlı ($B = .10$, $SH = .02$, $p < .01$) bulunmaktadır. Sıkışıklık alt boyut puanı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanının (sıkışıklık x belirsizliğe tahammülsüzlük), derinlemesine düşünme üzerindeki etkileşim etkisi ise (a_3 yolu) anlamsızdır ($p > .05$).

Geniş getirircesine düşünmenin, genel erteleme eğilimi üzerindeki etkisi (b_1 yolu) anlamlı ($B = 3.61$, $SH = 1.03$, $p < .01$) olmaktadır. Psikolojik belirtiler üzerindeki direkt etkisinin de (c_2 yolu) anlamlı ($B = 20.94$, $SH = 3.28$, $p < .01$) olduğu görülmektedir. Derinlemesine düşünmenin, psikolojik belirtiler üzerindeki direkt etkisi (c_1 yolu) anlamlı ($B = 8.51$, $SH = 3.04$, $p < .01$) olarak bulunmuştur. Genel erteleme eğiliminin, psikolojik belirtiler üzerindeki direkt etkisinin (c_3 yolu) de ($B = .59$, $SH = .15$, $p < .01$) olduğu görülmektedir.

Tablo 3.9.’da düzenlenmiş araştırma modelinin standardize edilmemiş değerleri, standart hataları ve p değerleri gösterilmektedir.

Tablo 3.9. Düzenlenmiş Modelin Standardize Edilmemiş Sonuçları

			B	SH	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→	Geniş Getirircesine Düşünme	.19	.07	**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→	Derinlemesine Düşünme	.25	.08	**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→	Psikolojik Belirtiler	12.22	2.82	**
BTxSıkışıklık	→	Geniş Getirircesine Düşünme	.10	.02	**
BTxSıkışıklık	→	Derinlemesine Düşünme	-.01	.02	.71
Geniş Getirircesine Düşünme	→	Genel Erteleme Eğilimi	3.61	1.03	**
Genel Erteleme Eğilimi	→	Psikolojik Belirtiler	.59	.15	**
Geniş Getirircesine Düşünme	→	Psikolojik Belirtiler	20.94	3.28	**
Derinlemesine Düşünme	→	Psikolojik Belirtiler	8.51	3.04	**

**p<.01

Sıkışıklık alt boyutunun belirlenen yollar için düzenleyici etkisi incelendiğinde ise; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, geniş getirircesine düşünme aracılığıyla genel erteleme eğilimine olan etkisinin aracılığıyla, psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisi incelendiğinde ((a₂+a₄)b₁c₃ yolu) sıkışıklık düzeylerine göre anlamlılık değerlerinin farklılaştığı görülmektedir. Güven aralığında (confidence interval) 0 değerinin yer almasına göre incelenen anlamlılık testine göre sıkışıklık düzeyinin düşük olması durumunda bu yolun anlamsız (p > .05) olduğu görülürken, orta ve yüksek düzey için anlamlı (sırasıyla %99 GA: .08, 1.14; %99 GA: .17, 1.33) olduğu görülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, geniş getirircesine düşünme aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisinde ((a₂+a₄)c₂ yolu) sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisinin düşük düzey için anlamsız olduğu (p > .05) görülmüştür. Orta ve yüksek düzeyler için bu yolun anlamlı (sırasıyla %95 GA: .73, 7.93; %99 GA: 2.27, 9.10) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, derinlemesine düşünme aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisinde ((a₁+a₃)c₁ yolu) sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisinin incelenmesinde ise düşük, orta ve yüksek olmak üzere tüm düzeyler için anlamlı

(sırasıyla %99 GA: .51, 5.47; %99 GA: .55, 5.09; %99 GA: .56, 4.80) olduğu görülmüştür.

Sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici değişken olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük x sıkışıklık) modele etkisinin anlamlılığının incelenmesi amacıyla “düzenleyici aracı değişken indeksi” kullanılmıştır. Bu inceleme sonucunda güven aralığında 0 değerinin bulunmadığı ve müşterek etkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (indeks= 2.17, %99 GA: .96, 3.71). Tablo 3.10.’da belirtilen yolların güven aralığı değerleri detaylı olarak gösterilmektedir.

Tablo 3.10. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisini Açıklayan Çeşitli Yolların Sonuçları

		B	DGA	YGA	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük → Geiş Getircesine Düşünme → Erteleme → Psikolojik Belirtiler	$((a_2+a_4)b_1c_3$ yolu)				
Sıkışıklık düşük		.28	-.04	.99	.08
Sıkışıklık orta		.40	.08	1.14	.00**
Sıkışıklık yüksek		.52	.17	1.33	.00**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük → Geiş Getircesine Düşünme → Psikolojik Belirtiler	$((a_2+a_4)c_2$ yolu)				
Sıkışıklık düşük		2.76	-1.08	6.81	.14
Sıkışıklık orta		3.94	.73	7.93	.02*
Sıkışıklık yüksek		5.12	2.27	9.10	.00**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük → Derinlemesine Düşünme → Psikolojik Belirtiler	$((a_1+a_3)c_1$ yolu)				
Sıkışıklık düşük		2.18	.51	5.47	.01**
Sıkışıklık orta		2.15	.55	5.09	.01**
Sıkışıklık yüksek		2.11	.56	4.80	.01**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük → Psikolojik Belirtiler	(c' yolu)	12.22	6.41	18.07	.00**
Koşullu Dolaylı Etki İndeksi		2.17	.96	3.71	.001***

Not. B: Regresyon Katsayısı, DGA: Düşük Güven Aralığı, YGA: Yüksek Güven Aralığı

*p<.05, **p<.01 ***p<.001

4. TARTIŞMA

Bu çalışma kapsamında; belirsizlik tahammülsüzlüğü, geviş getirircesine ve derinlemesine düşünme, genel erteleme eğilimi, dürtüsellüğün sıkışıklık alt boyutu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenerek bir model önerilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi; sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisi dahil edilerek, geviş getirircesine düşünme, derinlemesine düşünme (ruminasyonlar) ve genel erteleme eğilimi aracılığıyla açıklanmaya çalışılmış ve bu doğrultuda model test edilmiştir (Şekil 3.1.). Aynı zamanda bu değişkenler arasındaki ilişkiyi yordamak amacıyla oluşturulmuş sekiz hipotez araştırma bulguları doğrultusunda sınanmıştır. Bu bölümde bulgular alanyazın temel alınarak değerlendirilecektir.

4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

4.1.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırma soruları ve hipotezleri doğrultusunda kullanılan değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkileri incelenmiştir. İlk olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer değişkenlerle olan ilişkisi değerlendirildiğinde; ruminasyonların geviş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme alt boyutları ile, dürtüsellik alt boyutlarından yalnızca sıkışıklık alt boyutu ile, genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirtiler ile öngörüldüğü gibi pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile dürtüsellüğün sebatsızlık, tasarlama eksikliği ve heyecan arayışı alt boyutları ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür.

Alanyazın incelemesi yapıldığında; mevcut çalışmada ulaşılan sonuçlar ile benzer bulguların alanyazında olduğu görülmüştür. Liao ve Wei (2011) belirsizlik içeren durumlar söz konusu olduğunda, kişilerin ruminasyon ile meşgul olarak, var olan durumu daha iyi anlayabilecekleri inancına sahip olduklarını ileri sürmekte ve araştırmaları sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminasyonlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile geviş getirircesine düşünme arasındaki ilişki H1 ile belirtilmiş ve korelasyon bulguları incelendiğinde bu hipotezin pozitif yönlü anlamlı bir ilişki sergilemesi ile doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin, geviş getirircesine düşünme tarzını

daha çok benimsedikleri görülmektedir. Yol analizi sonucunda da belirsizliğe tahammülsüzlüğün geniş getirircesine düşünmeyi yordadığı görülmektedir.

Mevcut çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlük ile derinlemesine düşünme arasındaki ilişki, ters yönlü bir ilişki hipotezi (H2) ile sunulmuş ancak beklenenin aksine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülerek H2 doğrulanamamıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, derinlemesine düşünmeyi yordamaktadır. Belirsizlik durumlarında kişilerin tahammülsüzlükleri arttıkça ruminasyonların her iki tipini de (geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme) düşünme tarzı olarak benimsedikleri görülmüştür.

Dürtüsellik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisi incelendiğinde; kişilerin belirsizliğin yarattığı olumsuz duygudurumunu ortadan kaldırma amacı ile dürtüsel davranışlar sergileyebilecekleri ileri sürülmüş ve yapılan çalışmada olumsuz sıkışıklık ve belirsizlik tahammülsüzlüğü arasında anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Pawluk ve Koerner, 2013). Dürtüsellik sıkışıklık türü, olumsuz duygudurumu varlığında güçlü tepkiler gösterme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Rebetz, Rochat, Barsics ve Van der Linden, 2017) ve buna ek olarak belirsizlik durumlarının, olumsuz duygudurumuna neden olduğu bilinmektedir (Bar Anan, Wilson ve Gilbert, 2009). Alanyazındaki bu bilgilerden yola çıkarak; kişilerin belirsizlik durumlarında, dürtüsellik sıkışıklık tipini deneyimleyebilecekleri ileri sürülebilmektedir. Mevcut araştırmanın korelasyon sonuçları da bu yönde bulguları işaret etmektedir; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça, kişilerin sıkışıklık düzeyi de artmaktadır ve sıkışıklık düzeyi arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük de artmaktadır. Araştırma bu yönüyle alanyazında aktarılan bilgilerle tutarlılık göstermektedir.

Bunlara ek olarak erteleme davranışı ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün incelendiği çalışmalarda, kişilerin belirsizlik durumlarından hoşnut olmamaları sebebiyle erteleme eğiliminde oldukları belirtilmiştir ve bir çalışmada, belirsizlik tahammülsüzlüğün durdurucu alt faktörü ile akademik erteleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fourtounas ve Thomas, 2016). Bu çalışmada da genel erteleme eğiliminin, geniş getirircesine düşünme aracılığıyla belirsizliğe tahammülsüzlük tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki H3 ile sunulmuş, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunarak doğrulanmıştır. Alanyazın çalışmaları

belirsizlik tahammülsüzlüğü ile kaygı belirtileri ve depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu (Carleton ve ark., 2016), Majör Depresif Bozukluk (MDB) belirtileri ile arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmektedir (Gentes ve Ruscio, 2011). Belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin, belirsizliğin yarattığı sıkıntıyı tolare etmekte ve başa çıkmakta zorlandıkları bilinmektedir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Bu nedenle belirsizlik içeren durumlar söz konusu olduğunda, belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin psikolojik belirtilerinin ortaya çıkması ve bu belirtilerin artması beklenmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde; belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin psikolojik belirti düzeylerinin arttığı görülmekte ve psikolojik belirtilerin, belirsizliğe tahammülsüzlük tarafından doğrudan ve dolaylı olmak üzere birçok yoldan yordanması sonucuna ulaşılarak alanyazındaki bulgular ile tutarlı olduğu görülmektedir.

4.1.2. Ruminasyonlar ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

4.1.2.1. Geviş Getirircesine Düşünme ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Ruminasyonların geviş getirircesine düşünme boyutu ile araştırmanın diğer değişkenleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda geviş getirircesine düşünmenin; derinlemesine düşünme ile, dürtüselliğin sıkışıklık alt boyutu ile, genel erteleme eğilimi ile, psikolojik belirtiler ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Geviş getirircesine düşünme ile dürtüselliğin tasarlama eksikliği alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Geviş getirircesine düşünme ve dürtüselliğin sıkışıklık alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde kişilerin geviş getirircesine düşünme düzeylerinin artması ile sıkışıklık düzeylerinin de artması arasında anlamlı bir ilişkili olduğunu göstermektedir. Alanyazın araştırmaları dürtüselliğin, ruminasyonların kişiye zarar veren yanlarını arttırdığını göstermektedir (Dvorak, Simons ve Wray, 2011). Sigara içen bireyler ile yapılan bir çalışma depresif ruminasyonlar ve sigarayı bırakma girişimleri arasındaki ilişkinin dürtüsellik tarafından düzenlendiğini ileri sürmektedir. Çalışmanın sonuçları depresif ruminasyonların, sigarayı bırakma girişimindeki başarısızlıklarla pozitif yönlü bir ilişkili olduğunu belirtmektedir. Depresif ruminasyonlar ile dürtüsellik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dvorak, Simons ve Wray, 2011). Mevcut çalışmanın bulguları incelendiğinde; belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkışıklık alt boyutu

arasındaki etkileşimin geniş getirircesine düşünme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak sonuçların yapılan daha önceki çalışmalarla tutarlı olduğu söylenebilmektedir.

Geniş getirircesine düşünme ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişki mevcut araştırmada H4 ile sunulmuş; geniş getirircesine düşünme düzeyinin artması sonucunda genel erteleme eğiliminin artacağı ileri sürülmüştür. Korelasyon bulguları sonucunda bu hipotezin doğrulandığı görülmektedir. Aynı zamanda yapılan analizler sonucunda; geniş getirircesine düşünmenin, genel erteleme eğilimini doğrudan yordadığı görülmektedir. Bundan yola çıkarak; kişilerin var olan problemlere, olumsuz duygudurumlarına edilgen olarak odaklanma ve tekrar tekrar aynı düşünce etrafında dönme düzeylerinin artması sonucunda erteleme davranışı sergileme ihtimallerinin de arttığı söylenebilmektedir. Alanyazın incelemesi yapıldığında; kişilerin karar verme süreçlerinde olumsuz duygudurumlarıyla edilgen olarak meşgul oldukları ve bundan dolayı ruminasyonların ortaya çıktığı belirtilerek sürekli ertelemenin ruminatif düşünme ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Díaz-Morales, Ferrari, ve Cohen, 2008; Stainton, Lay ve Flett, 2000).

Ruminasyon, erteleme ve depresyon ilişkisinin incelendiği bir çalışmada; ruminasyonun geçmiş yönelimli düşünme örüntüsü olarak tanımlanmakta ve erteleme ile (ek olarak dikkat dağıtma, duygu baskılama gibi kaçınmanın diğer türleri ile) pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Cribb, Moulds ve Carter, 2006). Aynı zamanda geniş getirircesine düşünme bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınarak, kişilerin kendi istekleri ile gerçekleştirilen kaçınma ve reddetme gibi geri çekilme stratejisi olarak görülmektedir (Burwell ve Shirk, 2007). Geniş getirircesine düşünme düzeyinin yükselmesi sonucunda kişilerin erteleme eğilimleri artmaktadır. Flett, Haghbin ve Pychyl (2016) tarafından yapılan çalışmada bir ruminasyonların geniş getirircesine düşünme türü ile akademik erteleme ve erteleyici bilişler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Watkins, Moulds, ve Mackintosh (2005), kaygı ile ruminasyonların çok benzer süreçler izlendiği ama farklı içeriklere sahip olduklarını ileri sürmektedir. Yapılan bir çalışmada ruminasyon içeren tekrarlayıcı düşünme değişkeni ile kaygı ve depresyon arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Seegerstrom, Tsao, Alden ve Craske, 2000). Bir başka çalışmada da geniş getirircesine düşünme ruminasyon tipinin, depresyon belirtilerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Treynor, Gonzalez ve Nolen-

Hoeksema, 2003). H5 hipotezi ile sunulan geniş getirircesine düşünme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki elde edilen bulgular doğrultusunda desteklenmiştir. Geniş getirircesine düşünme düzeyi arttıkça kişilerin psikolojik belirti düzeyleri de artmaktadır. Aynı zamanda yapılan yol analizi sonucunda geniş getirircesine düşünmenin psikolojik belirtileri hem doğrudan hem de genel erteleme eğilimi aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmalarda; belirsizlik tahammülsüzlüğü ile MDB belirtileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gentes ve Ruscio, 2011). MDB incelendiğinde; araya giren ve tekrar eden düşüncelerin deneyimlendiği görülmektedir ve bundan yola çıkarak; belirsizlik tahammülsüzlüğünün duygusal sıkıntıya yol açması durumunda, MDB'deki ruminatif düşüncelerin MDB ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği düşünülmektedir (Gentes ve Ruscio, 2011). Aynı zamanda Yook, Kim, Suh ve Lee (2010) tarafından yürütülen çalışma da bu aracılık rolünü belirtmektedir. Mevcut çalışmada da; kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri ile psikolojik belirtileri arasında ruminasyonların geniş getirircesine düşünme tarzının aracı rolü olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak mevcut çalışmanın alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir.

4.1.2.2. Derinlemesine Düşünme ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Ruminasyonların derinlemesine düşünme boyutu ile araştırmanın diğer değişkenleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. İstatiksel analiz sonucunda beklenenin aksi olarak derinlemesine düşünme ile genel erteleme eğilimi ve dürtüsellüğün herhangi bir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden (2017) tarafından yürütülen bir çalışmanın sonuçları ruminasyonların erteleme üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bu durum, ruminasyonların her zaman erteleme davranışı ile sonuçlanmama ihtimali olması ile açıklamaktadır. Bu açıklamaya ek olarak, ruminasyonun her türünün erteleme ile sonuçlanmayacağı, belirli türlerinin ertelemeye neden olacağı ileri sürülmektedir. Mevcut çalışmada da geniş getirircesine düşünme ruminasyon tipi ile genel erteleme eğilimi arasında anlamlı ilişki sonucuna ulaşılırken, derinlemesine düşünme ruminasyon tipi ile genel erteleme eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması alanyazındaki bu bilgi ile tutarlı olmaktadır.

Alanyazın değerlendirmesi sonucunda; olumsuz duygudurumu içermeyen ruminasyonların, derinlemesine düşünme tipini yansıttığını ve bu ruminasyon tipinden sonra dürtüselliliğin izlemesinin daha düşük bir ihtimal olarak görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Valderama, Miranda ve Jeglic, 2016). Mevcut çalışmada da anlamlı bir ilişki bulunamamasının bu bilgi ile tutarlı olabileceği düşünülmüştür.

Derinlemesine düşünme tipinin, işlevsel bir başa çıkma yöntemi olarak ve kişinin problemlerini aktif olarak çözmeye yönelik düşünmesi olarak tanımlanmasından dolayı derinlemesine düşünme ile genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirti düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki beklenmiştir. Derinlemesine düşünme ile genel erteleme eğilimi arasındaki ilişki H6 hipotezi ile sunulmuştur. Bulgular bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığı göstermiştir ve bu durum sonucunda H6 kanıtlanamamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda Şekil1.1.'de belirtilen Araştırma Modeli yeniden düzenlenerek test edilmiştir.

Derinlemesine düşünme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki ise H7 ile sunulmuştur. Alanyazındaki çalışmalar derinlemesine düşünme ruminasyon tipinin depresyon belirtilerini azaltacağını ileri sürmekte ve derinlemesine düşünmenin depresyonu yordamadığı sonucuna ulaşmaktadır (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003; Burwell ve Shirk, 2007). Ancak mevcut çalışmada derinlemesine düşünme ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır. Bu nedenle H7 doğrulanmamıştır. Kişiler derinlemesine düşünme ile her ne kadar etkin problem çözme stratejileri geliştirseler de ortaya çıkan bir duygudurumu olmaktadır ve bu duyguların düzenlenmesinde başka süreçlerinde rol oynamasından dolayı yalnızca derinlemesine düşünme ile kişilerin psikolojik belirtilerinin azalmasının olası olmayacağı sonucuna ulaşılabilir. Aynı zamanda ruminasyonların yapısı gereği kişinin olumsuz duygudurumu ile ilgili tekrar eden düşüncelere sahip olduğu bilinmektedir ve derinlemesine düşünmenin de bir ruminasyon tipi olmasından dolayı genel anlamda psikolojik belirtileri arttırdığı düşünülebilir. Ruminasyonun bu tipi için kullanılan derinlemesine düşünme tanımının olumlu bir kavramı çağrıştırdığı söylenebilir. Ancak; tahmin edildiği yönde ilişkilerin bulunmamış olması, ruminasyonun bu tipi için farklı bir tanımın kullanılmasının daha işlevsel olabileceğini düşündürmüştür.

Derinlemesine düşünmenin, psikolojik belirtiler üzerinde doğrudan etkisinin olması ve psikolojik belirtileri yordaması yönü ile bu çalışma alanyazındaki

çalışmalardan ayrılmaktadır. Ruminasyonlar ile ilgili alanyazın incelendiği zaman, ruminasyonlar alt tipleri ile ilgili birçok bilgiye ulaşılmaktadır. Bu bilgiler ve mevcut çalışma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, ruminasyonların alt tiplerinin kavramsal olarak yeterince iyi ayrışamadığı düşünülebilir.

4.1.3. Genel Erteleme Eğilimi ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Genel Erteleme Eğilimi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; dürtüselliğin sıkışıklık, sebatsızlık, tasarlama eksikliği ve heyecan arayışı olmak üzere tüm alt boyutları ile ve psikolojik belirtiler ile anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir. Tasarlama eksikliği ve sebatsızlık alt boyutları dışında diğer değişkenlerle pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelemesi yapıldığında erteleme davranışının, düşük akademik başarı ve psikolojik sıkıntı gibi olumsuz sonuçlara neden olduğu görülmektedir (Constantin, English ve Mazmanian, 2018). Erteleme eğilimi, dürtüselliğin yüksek düzeyde olması ile ilişkilendirilmektedir (Rebetez ve ark., 2016). Erteleyen kişilerin, olumsuz duygudurumunlarını düzenlemek için dürtüsel olabildikleri bilgisine ulaşılmaktadır (Dewitte ve Schouwenburg, 2002). Yapılan çalışmalarda; erteleyen kişilerin, ertelemeyen kişilere göre daha çok kaygılandıkları ileri sürülmektedir (Ferrari, 1991). Mevcut araştırma genel erteleme eğilimi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi H8 ile sunmaktadır. Genel erteleme eğilimi arttıkça kişilerin psikolojik belirti düzeyleri de artmaktadır. Yapılan yol analizinin sonuçları, genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu ve psikolojik belirtileri yordadığını göstermektedir. Bu durumda H8 doğrulanmaktadır. Üniversite örnekleme ile yapılan çalışmada erteleyen öğrencilerin ertelemeyenlere göre yıl sonunda daha çok kaygı deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Tice ve Baumeister, 1997). Rebetez, Rochat ve Van der Linden (2015) erteleyen bireylerin duygu düzenleme becerilerinin çok iyi olmadığını ileri sürmektedir.

Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda mevcut çalışmada genel erteleme eğilimi ile dürtüsellik arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaması alanyazın ile tutarlıdır.

4.1.4. Dürtüsellik ve Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Dürtüsellik, sıkışıklık, sebatsızlık, tasarlama eksikliği ve heyecan arayışı alt boyutları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelendiğinde; sebatsızlık dışında diğer alt boyutların hepsi ile anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir. Öte yandan tasarlama eksikliği ile dürtüsellik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Alanyazındaki çalışmalar; YKB olan bireylerin olumsuz sıkışıklık puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tanımlamaktadır (Pawluk ve Koerner, 2013). Gay, Schmidt ve Van der Linden (2011) tarafından üniversite öğrencileri örneklemini ile yapılan çalışmada kaygı ve dürtüsellik boyutları arasındaki ilişkisini incelenmektedir. Bulgular, olumsuz sıkışıklık ve sebatsızlık boyutlarının kaygı ile pozitif yönlü anlamlı ilişkileri göstermektedir. Aynı zamanda YKB olan bireylerde belirti düzeyi yükseldikçe dürtüsellik seviyesinin arttığı görülmektedir (Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin, 2006). Depresyon ve dürtüsellik dört bileşeni arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki bulan çalışmalar bulunmaktadır (D'acremont ve Van der Linden, 2007). Bu nedenle bu çalışmanın bulgularının alanyazın ile tutarlı olduğu ileri sürülebilmektedir.

4.2. Dürtüsellik Sıkışıklık Alt Boyutunun Düzenleyici Etkisinin İncelenmesi

Bu çalışmanın ana amacı; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, ruminasyonların geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme tipleri ve genel erteleme eğilimi aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde dürtüsellik düzenleyici rolünün model yardımıyla açıklanmasıdır. Modelde yer alan çeşitli yollar incelenmiş ve her bir yol için farklı sonuçlar olduğu görülmüştür.

4.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Gevş Getirircesine Düşünme, Genel Erteleme Eğilimi ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Dürtüsellik Düzenleyici Rolü

Düzenlenmiş Araştırma Modeli ile araştırma değişkenlerinin, psikolojik belirtiler üzerindeki etkilerin açıklanması üzerine dürtüsellik sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisi dikkate alınarak istatistiksel analiz yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün; gevş getirircesine düşünme aracılığıyla genel erteleme eğilimi üzerine olan etkisi ve gevş getirircesine düşünmenin genel erteleme eğilimi aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki

etkisinin, sıkışıklık alt boyutu tarafından pozitif yönlü olarak düzenlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Sıkışıklık alt boyutu, belirsizliğe tahammülsüzlük ile etkileşerek belirtilen yolun kapsadığı dolaylı etki üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır.

Bu bilgiler doğrultusunda kişilerin sıkışıklık düzeyi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün geniş getirircesine düşünme aracılığıyla genel erteleme eğilimi üzerindeki etkisini ve geniş getirircesine düşünmenin genel erteleme eğilim düzeyi aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde rol oynamaktadır. Kişilerin sıkışıklık düzeyi arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin arttığı ve bunun geniş getirircesine düşünmeyi tetikledi ve bu etkileşim aracılığıyla genel erteleme eğiliminin arttığı sonuç olarak da psikolojik belirtilerin yoğunlaşma ihtimalini arttırdığı sonucuna ulaşılmaktadır. Ancak; sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisi her düzey için aynı etkiyi yaratmamaktadır. Düşük sıkışıklık düzeyinin önerilen yol üzerinde düzenleyici bir etkisi olmamaktadır. Düzenleyici etki yalnızca orta ve yüksek düzey için bulunmaktadır. Dürtüselliğin sıkışıklık bileşeni, erteleme ve ruminasyonlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada; yüksek dürtüsellik düzeyi ve ruminasyonların sık olması ile erteleme eğiliminin yüksek olması durumunun ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden, 2017). Mevcut çalışmada da benzer olarak, kişilerin dürtüsellik düzeylerinin artması ile belirsizlik karşısında oluşturdukları geniş getirircesine düşünme ruminasyon tipinin artmasıyla, genel erteleme eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olma, önceki çalışmalarla bu çalışmanın tutarlılık sergilediğini göstermektedir.

4.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Gevş Getirircesine Düşünme ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Dürtüselliğin Düzenleyici Rolü

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün geniş getirircesine düşünme aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin sıkışıklık alt boyutu tarafından düzenlendiği yol incelendiğinde ise, belirtilen yolun pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir. Yani, sıkışıklık düzeyi arttıkça kişilerin geniş getirircesine düşünme düzeyleri artmakta ve bu durumda psikolojik belirti düzeyleri etkilenmektedir. Açıklanan bir önceki yola benzer şekilde, sıkışıklık düzeyinin yalnızca orta ve yüksek düzeyleri söz konusu olduğunda düzenleyici etki var olmaktadır.

Alanyazın incelemesi yapıldığında, benzer çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonların aracı bir rolü olduğunu işaret etmektedir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Aynı zamanda yapılan çalışmalar genel ruminasyon ve dürtüsellik boyutlarını olumsuz psikolojik çıktılar ile ilişkilendirmektedir. Herrera ve McChargue (2011) araştırmalarında, kişilik özelliği olarak yüksek dürtüsellik düzeyine sahip ve bununla birlikte yüksek ruminasyon sergileyen kişilerin, düşük olanlara kıyasla olumsuz duygudurumunun tetiklenmesiyle daha çok olumsuz duygusal tepki göstereceğini belirtmektedir. Mevcut çalışma ruminasyonların geniş getirircesine düşünme tipi için benzer sonuçlara ulaşarak alanyazın ile tutarlılık göstermektedir.

4.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Derinlemesine Düşünme ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Dürtüsellik Düzeyinin Düzenleyici Rolü

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün derinlemesine düşünme aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin sıkışıklık alt boyutu tarafından düzenlenmesini gösteren yol incelendiğinde belirtilen yol anlamlı olsa da sıkışıklığın düşük, orta ve yüksek düzeyleri için düzenleyici etkinin belirgin bir farklılık yaratmadığı gözlenmiştir. Bu nedenle genel bir değerlendirme yapıldığında; belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyonlar (geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme alt boyutları), genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide dürtüsellik alt boyutunun düzenleyici etkisiyle psikolojik belirtilerin açıklanmasında, geniş getirircesine düşünme ruminasyon tipinin etkisinin daha fazla olduğu görülmektedir.

4.3. Çalışmanın Bilimsel ve Uygulamaya Yönelik Katkıları

Mevcut çalışmada araştırılan belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon, dürtüsellik, genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirtiler kavramları birçok çalışma tarafından incelenmiştir. Ancak tüm değişkenleri bir arada ele alarak oluşturulan bir model içeren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Genel olarak belirsizliğin kişiler üzerinde olumsuz etkilere yol açtığı, kişilerin belirsiz durumları stres verici olarak değerlendirip, bir tehdit olarak algıladıkları bilinse de kişilerin belirsizlikten etkilenme düzeyleri farklılaşmaktadır (Carleton, 2016; Fourtounas ve Thomas, 2016; Liao ve Wei, 2011). Mevcut çalışma belirsizlik tahammülsüzlüğü ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkiyi kapsamlı olarak açıklamak amacıyla belirtilen değişkenler doğrultusunda bu farklılıkta rol oynayan

etmenleri incelemektedir. Oluşturulan model, bu ilişkiyi alanyazındaki diğer araştırmalardan daha kapsamlı olarak ele almasından dolayı diğer çalışmalardan ayrılmaktadır.

Kişiler belirsiz durumlarla başa çıkma amacıyla ruminatif düşünce biçimini benimsemektedirler (Liao ve Wei, 2011; Watkins ve Baracaia, 2001). Ruminasyonların yardımı ile belirsizliklerin azalacağına inanılmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde ruminasyonların sıklıkla tek bir boyut olarak ele alınarak incelendiği gözlenmiştir (Liao ve Wei, 2011; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Öte yandan, ruminasyonların farklı türleri olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Trapnell ve Campell, 1999; Burwell ve Shirk, 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlük durumlarında benimsenen ruminasyonların farklı türleri ile ilgili kısıtlı bilgi bulunmaktadır. Mevcut çalışma, tek bir ruminasyon boyutundansa geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme olmak üzere ruminasyonların iki farklı türünü ele alması yönüyle son yıllarda gelişen bu alana katkı sağlamaktadır. Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden (2017) ruminasyonların tek boyut olarak değerlendirdikleri çalışmalarında ruminasyonların erteleme davranışını doğrudan etkilemediği sonucuna ulaşarak, bu durumun farklı ruminasyon türlerinde değişebileceğini ileri sürmektedir. Oluşturulan model, belirsizlik durumlarını anlamlandırmaya yardımcı olarak kullanılan farklı ruminasyon tiplerinin (geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme) erteleme eğilimi ile farklı ilişkiler göstermesi sonucuna ulaşarak gelişmekte olan bu alana katkı sağlamaktadır.

Benzer olarak dürtüsellik kavramının da çoğunlukla tek boyut olarak ele alınarak araştırıldığı görülmüştür. Bu çalışmada ise dürtüsellik son dönemlerde dikkat çeken; sıkışıklık, tasarlama eksikliği, sebatsızlık ve heyecan arayışı olarak belirtilen dört faktör tipi kullanılmıştır. Dürtüsellik bir boyutu olan sıkışıklık boyutunun düzenleyici rolü incelenmiş ve alanyazına bu alana dair bilgi katkısında bulunulmuştur.

Araştırmanın ele aldığı kavramlar kişilerin hayatında çok sıklıkla karşılaşılabileceği durumlardan seçilmiştir. Bu bağlamda oluşturulan modelin iyi anlaşılması sonucunda kişilerin günlük hayatlarında karşılaştıkları belirsizlik durumlarında psikolojik belirtilerin olumsuz yönde etkilenmesi engellenebilir ya da var olan psikolojik belirtiler çeşitli uygulamalar sonucunda kişilere sıkıntı vermeyecek yönde değiştirilebilir. Bu bağlantıların daha iyi anlaşılması sonucunda; ertelemenin eşlik ettiği, dürtüsellik, ruminasyon gibi özdüzenleme zorluklarını azaltmayı hedefleyen psikolojik müdahaleleri daha işlevsel

olarak planlama gerçekleşebilir. Özdüzenleme güçlüğünün yarattığı sonuçlar, etkili müdahalelerle kişilerin özdüzenleme becerileri geliştirmesine yardım edilerek problemlerle etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmeleri sağlanabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve dürtüsellığı yüksek olan bireylerle yapılan psikoterapi görüşmelerinde, kişilerin ruminatif düşünceleri tespit edilip Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemleri kullanılarak bu düşünceleri kısıtlamaya yönelik teknikler kullanılabilir. Ruminasyonlardan beslenen olumsuz otomatik düşünceler ile erteleme eğiliminin ilişkili olacağı düşünülmektedir. Kişinin erteleme ve kendi yetersizliği ile ilgili otomatik düşüncelere sahip olmasının, günlük hayatta karşılaştığı zorluklar karşısında erteleme davranışı sergileme yatkınlığını arttırmaktadır (Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden, 2017). Bu bilgilerin ışığında, kişilerin geniş getirircesine düşünme tipi yoluyla oluşan düşünceleri ve olumsuz otomatik düşünceleriyle çalışılmasının erteleme eğilimini düşüreceği düşünülebilir. Geniş getirircesine düşünme tipinin azaltılması kişilerin bilişsel kapasitelerini daha iyi bir şekilde kullanarak, davranışlarını kontrol edebilmelerine ve gelecekte kendilerine sorun yaratabilecek davranışları (erteleme davranışı gibi) tercih etmemelerine yardımcı olacaktır.

Sıkışıklık düzeyi yüksek olan kişilerin otomatik tepkilerini azaltmaya yönelik yapılacak müdahalelerin işlevsel olacağı ileri sürülmektedir (Burkard, Rochat ve Van der Linden, 2013). Bu bireylerin; belirsizlik tahammülsüzlüğü, geniş getirircesine düşünme, genel erteleme eğilimi ve psikolojik belirti düzeylerinin yüksek olduğu mevcut çalışma bulgularında belirtilmiştir. Belirsizlik durumlarında otomatik tepkilere yapılacak müdahaleler ile geniş getirircesine düşünme düzeyleri azaltılarak, erteleme davranışının önüne geçilip kişilerin psikolojik belirti düzeyleri kontrol altına alınabilir. Buna ek olarak; sıkışıklık düzeyi yüksek olan bireylerin ruminasyon ve olumsuz duygulanım içeren yoğun duygusal durumlar ile karşılaştıklarında, keyif aldıkları eylemlerden kaçınmakta zorlanarak hedeflenen eylemden uzaklaştıkları bilinmektedir. Bu durumda erteleme davranışı duygudurumunu düzenleme amacıyla kullanılmaktadır. Hedeflenen eylemin uzun vadedeki kazancındansa o anki duygulanımın düzenlenmesi öncelikli olmaktadır (Rebetez, Rochat, Barsics ve Van der Linden, 2017). Mevcut çalışmanın sonuçları doğrultusunda başa çıkma stratejisi olarak kullanılan geniş getirircesine düşünme tipinin erteleme eğilimine aracılık ettiği bilinmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak kişilere, işlevsel duygu düzenleme becerileri kazandırma yönünde yapılacak çalışmalar sayesinde uzun vadede istenmeyen

kararların alınmasının önüne geçebileceği söylenebilir. Belirsizliğe tahammülsüz olan bireylerle yapılan görüşmelerde ruminasyonların ve erteleme davranışının kontrol edilmesi hedeflenerek, kişilerin olumsuz duygudurum seviyelerinin azaltılması gerçekleştirilebilir.

Belirsizlik, kişilerin hayatından çıkarılması mümkün olmayan bir kavram olmaktadır. Ancak mevcut araştırmanın sunduğu bulgular yardımıyla belirsizlik tahammülsüzlüğü ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişki daha kapsamlı olarak anlaşılabilir, ortadan kaldırılması mümkün olmayan bir olgu olan belirsizlik ile kişilerin daha iyi başa çıkabilme becerileri kazanmalarına olanak sağlanabilir.

4.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler

Çalışma kısıtlılık yönüyle değerlendirildiğinde; örnekleme yer alan kadın ve erkek katılımcı sayısı dikkati çekmektedir. Örneklem incelendiğinde; 299 katılımcının 225'inin kadın, 74'ünün erkek olmasından dolayı, örneklemin çoğunlukla kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Kadın ve erkek katılımcı sayısının eşit dağılmaması durumu sonuçların genellenebilirliğini etkilemektedir. Kadın ve erkek katılımcı sayısının eşit olması durumunda, yani daha homojen bir grup oluşturulması ile ileri sürülen modelin tüm popülasyona genellenebilirliğinin artacağı düşünülmektedir.

Örneklemin yaş aralığı ele alındığında çoğunlukla katılımcıların on dokuz ve yirmi beş yaş aralığında olduğu görülse de yirmi beş yaşın üzerinde yer alan katılımcılar da bulunmaktadır. Alanyazındaki çalışmalar yaş ve dürtüsellik arasında bir ilişki olduğunu, yaş ile beraber dürtüsellik düzeyinin de azaldığını göstermektedir (Moustafa, Tindle, Frydecka ve Misiak, 2017). Bu nedenle daha sonra yapılacak çalışmalarda farklı yaş gruplarında model test edilip, sonuçları ile mevcut araştırma bulguları karşılaştırılabilir.

Buna ek olarak çalışmada kullanılan ölçekler, kişilerin kendi kendilerini değerlendirmelerine dayanarak doldurulmuştur. Bu durumda kişilerin kendilerini değerlendirirken yapabilecekleri yanlılık durumu kontrol edilememektedir. Kişilerin yapmış olabilecekleri yanlılıklar ve değerlendirme hataları çalışmanın sonuçlarını etkilemiş olabilmektedir. Bu durum göz önünde bulundurularak mevcut çalışmanın bulguları incelenmelidir.

Daha 6ncede belirtildiği gibi ruminasyonların tek bir boyut yerine farklı ruminasyon tiplerinin ele alınarak yapılan çalışmalar son yıllarda 6nem kazanmıştır. Gelecekte yapılabilecek çalışmalarla ruminasyonların alt boyutları geliştirilmiş farklı ruminasyon 6lekleri kullanılarak elde edilen veriler ışığında model yeniden test edilebilir. Alanyazın incelendiğinde geviş getirircesine d6şünme ve derinlemesine d6şünme alt tipleri gibi ruminasyonların alt tiplerinin tanımlamalarında farklılıklar olduğu, çeşitli kavramsallaştırmaların yer aldığı g6zlenmiştir. İlerleyen alışmalar ruminasyonların alt tipleri arasındaki farklılıkların daha detaylı ve belirgin olarak tanımlanmasını hedef alarak bu alana katkı sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S. ve Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin cognitive vulnerability to depression project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 403-418.
- Anestis, M. D., Anestis, J. C., Selby, E. A. ve Joiner, T. E. (2009). Anger rumination across forms of aggression. *Personality and Individual Differences, 46*(2), 192-196.
- Anestis, M. D. ve Joiner, T. E. (2011). Examining the role of emotion in suicidality: Negative urgency as an amplifier of the relationship between components of the interpersonal–psychological theory of suicidal behavior and lifetime number of suicide attempts. *Journal of Affective Disorders, 129*(1-3), 261-269.
- Badia, P., McBane, B. ve Suter, S. (1966). Preference behavior in an immediate versus variably delayed shock situation with and without a warning signal. *Journal of Experimental Psychology, 72*(6), 847-852.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 14*(3), 192-202.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bar-Anan, Y., Wilson, T. D. ve Gilbert, D. T. (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion, 9*(1), 123-127.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist, 55*(11), 1247-1263.
- Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry, 7*(1), 1-15.
- Bechara, A. ve Van Der Linden, M. (2005). Decision-making and impulse control after frontal lobe injuries. *Current Opinion in Neurology, 18*(6), 734-739.

- Belzer, K. D., D’Zurilla, T. J. ve Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573-585.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *Am Psychol*, 45:494-503.
- Beswick, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian psychologist*, 23(2), 207-217.
- Billieux, J., Gay, P., Rochat, L. ve Van der Linden, M. (2010). The role of urgency and its underlying psychological mechanisms in problematic behaviours. *Behaviour Research and Therapy*, 48(11), 1085-1096.
- Billieux, J., Rochat, L., Rebetez, M. M. L. ve Van der Linden, M. (2008). Are all facets of impulsivity related to self-reported compulsive buying behavior?. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1432-1442.
- Blair, K. S., Smith, B. W., Mitchell, D. G. V., Morton, J., Vythilingam, M., Pessoa, L., Fridberg, D., Zametkin, A., Nelson, E. E., Drevets, W. C., Pine, D. S., Martin, A. ve Blair, R. J. R. (2007). Modulation of emotion by cognition and cognition by emotion. *Neuroimage*, 35(1), 430-440.
- Borders, A., Earleywine, M. ve Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 36(1), 28-44.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.
doi:10.1016/S0005-7967(01)00092-4
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 215-223.

- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette UK.
- Burkard, C., Rochat, L. ve Van der Linden, M. (2013). Enhancing inhibition: How impulsivity and emotional activation interact with different implementation intentions. *Acta Psychologica, 144*(2), 291-297.
- Burwell, R. A. ve Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive syndromes, and coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 36*(1), 56-65.
- doi:10.1080/1537441079336568
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and social psychology bulletin, 28*(6), 724-731.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics, 12*(8), 937-947.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders, 39*, 30-43.
- doi: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007
- Carleton, R. N., Sharpe, D. ve Asmundson, G. J. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears?. *Behaviour Research and Therapy, 45*(10), 2307-2316.
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Shulman, E. P., Zerff, M., Gonzales, J. ve Mishra, S. (2016). Self-reported intolerance of uncertainty and behavioural decisions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 51*, 58-65.
- doi:10.1016/j.jbtep.2015.12.004
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.

- Chu, A. H. ve Choi, J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performances. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245-264.
- doi:<http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Clark, D. M., Crozier, W. R. ve Alden, L. E. (2005). A cognitive perspective on social phobia. *The essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians*, 193-21.
- Cohen, J. R. ve Ferrari, J. R. (2010). Take some time to think this over: The relation between rumination, indecision, and creativity. *Creativity Research Journal, 22*(1), 68-73.
- Colder, C. R. ve Chassin, L. (1997). Affectivity and impulsivity: Temperament risk for adolescent alcohol involvement. *Psychology of Addictive Behaviors, 11*(2), 83-97.
- Constantin, K., English, M. M. ve Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 36*(1), 15-27.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75*(3), 404-425.
- Corr, P. J. (2002). JA Gray's reinforcement sensitivity theory: Tests of the joint subsystems hypothesis of anxiety and impulsivity. *Personality and Individual Differences, 33*(4), 511-532.
- Corr, P. J. (Ed.). (2008). Reinforcement sensitivity theory (RST): An introduction. In P. J. Corr (Ed.), *The reinforcement sensitivity theory of personality* (pp. 1-43). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Cougle, J. R., Timpano, K. R. ve Goetz, A. R. (2012). Exploring the unique and interactive roles of distress tolerance and negative urgency in obsessions. *Personality and Individual Differences, 52*(4), 515-520.
- Cribb, G., Moulds, M. ve Carter, S. (2006). Rumination and Experiential Avoidance in Depression. *Behaviour Change, 23*(3), 165-176. doi:10.1375/bech.23.3.165

- Cyders, M. A. ve Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: positive and negative urgency. *Psychological Bulletin*, 134(6), 807-828.
- Çelik, A. (1993). SSK Ankara Hastanesi Çocuk Psikiyatri Servisine Başvuran 9-14 Yaş Arası Çocukların Benlik Kavramlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- d'Acremont, M. ve Van der Linden, M. (2007). How is impulsivity related to depression in adolescence? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of adolescence*, 30(2), 271-282.
- de Jong-Meyer, R., Beck, B. ve Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547-551.
- Denson, T. F., Pedersen, W. C., Friese, M., Hahm, A. ve Roberts, L. (2011). Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation-aggression relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 850-862.
- Derogatis, L. ve Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595-605.
- doi:10.1017/S0033291700048017
- Dewitte, S. ve Lens, W. (2000). Procrastinators lack a broad action perspective. *European Journal of Personality*, 14(2), 121-140.
- Dewitte, S. ve Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469-489.
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R. ve Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness—eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228-240.

- Dickman, S. (1985). Impulsivity and perception: individual differences in the processing of the local and global dimensions of stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 133.
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102.
- Dickman, S. J. ve Meyer, D. E. (1988). Impulsivity and speed-accuracy tradeoffs in information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 274-290.
- Dougherty, D. M., Mathias, C. W., Marsh, D. M., Moeller, F. G. ve Swann, A. C. (2004). Suicidal behaviors and drug abuse: impulsivity and its assessment. *Drug and Alcohol Dependence*, 76, 93-105.
- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842.
- Dvorak, R., Simons, J. ve Wray, T. (2011). Impulsivity moderates the association between depressive rumination and number of quit attempt failures by smokers. *Addiction Research & Theory*, 19(3), 283-288.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B. ve Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18.
- doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- Effert, B. R. ve Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 151-161.
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280-300.
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity, *Psychopharmacology*, 146, 348-361.

- Eysenck, S. B. ve Eysenck, H. J. (1978). Impulsiveness and venturesomeness: Their position in a dimensional system of personality description. *Psychological reports*, 43(3), 1247-1255.
- Eysenck, S. B. ve Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 57-68.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2017). The unintentional procrastination scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(2), 136-149.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?. *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261.
- Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin?. In W. G. McCown, J. L. Johnson, ve M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265-276). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- doi: 10.1037/10500-014
- Ferrari, J. R. (1995). An Exploratory Study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135-142.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. ve McCown, W. G. (1995). Procrastination research. In *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 21-46). Springer, Boston, MA.
- Ferrari, J. R. Harriott, J. S. ve Zimmerman, M. (1998). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble?. *Personality and Individual Differences*, 26(2), 321-331.
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679.
- Ferrari, J. R. ve Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 87-100.

- Flett, A. L., Haghbin, M. ve Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 169-186.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikcevic, A. V., Marino C. ve Spada M. M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196-203.
- doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.042>
- Fracalanza, K., Koerner, N., Deschênes, S. S. ve Dugas, M. J. (2014). Intolerance of uncertainty mediates the relation between generalized anxiety disorder symptoms and anger. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 122-132.
- Franken, I. H. ve Muris, P. (2006). Gray's impulsivity dimension: A distinction between reward sensitivity versus rash impulsiveness. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1337-1347.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
- Fourtounas, A. ve Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorder*, (9), 30-35.
- Gay, P., Schmidt, R. E. ve Van der Linden, M. (2011). Impulsivity and intrusive thoughts: Related manifestations of self-control difficulties?. *Cognitive Therapy and Research*, 35(4), 293-303.
- Gentes, E. L. ve 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.
- Granö, N., Keltikangas- Järvinen, L. I. I. S. A., Kouvonen, A., Virtanen, M., Elovainio, M., Vahtera, J. ve Kivimäki, M. (2007). Impulsivity as a predictor of newly diagnosed depression. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48(2), 173-179.

doi:10.1111/j.1467-9450.2007.00566.x

Gold, D. B. ve Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261.

Greco, V. ve Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.

Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K. ve Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178-1188.

Hamza, C. A., Willoughby, T. ve Heffer, T. (2015). Impulsivity and nonsuicidal self-injury: a review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 38, 13-24.

doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.010>

Heatherton, T. F. ve Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in cognitive sciences*, 15(3), 132-139.

Herrera, M. J. ve McChargue, D. E. (2011). Mood and cue reactivity among smokers with a history of major depression: the role of rumination and impulsivity. *The American Journal on Addictions*, 20(2), 161-165.

doi: <https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2010.00112.x>

Horowitz, M. J. (1986). Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. *Psychiatric Services*, 37(3), 241-249.

Jaffe, E. (2013). Why wait? The science behind procrastination. *APS Observer*, 26(4).

Kagan, J. (1965). Reflection-impulsivity and reading ability in primary grade children. *Child Development*, 609-628.

Karagöz, Y. (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kashdan, T. B. ve Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 284-301.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82(1), 1-25.
- Klonsky, E. D. ve May, A. (2010). Rethinking impulsivity in suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 40(6), 612-619.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. *Worry and its psychological disorders: Theory, Assessment and Treatment*, 201-216.
- Ladouceur, R., Talbot, F. ve Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *Behavior Modification*, 21(3), 355-371.
- Lassiter, G. D., Pezzo, M. V. ve J. Apple, K. (1993). The transmitter-persistence effect: A confounded discovery?. *Psychological Science*, 4(3), 208-210.
- Lay, C. H. (1994). Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. *Motivation and Emotion*, 18, 269-284.
- doi:10.1007/BF02254832.
- Lay, C. H. (1995). Trait procrastination, agitation, dejection, and self-discrepancy. In *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 97-112). Springer, Boston, MA.
- Lay, C. H. (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior and Personality*, 3(3), 201-214.
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word "anxiety". *International Journal of Psychiatry*, 9, 62-79.

- Liao, K. Y. ve Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: the moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239.
- doi:10.1002/jclp.20846
- Lind, C. ve Boschen, M. J. (2009). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between responsibility beliefs and compulsive checking. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1047-1052.
- Löwe, B., Spitzer, R. L., Williams, J. B., Mussell, M., Schellberg, D. ve Kroenke, K. (2008). Depression, anxiety and somatization in primary care: syndrome overlap and functional impairment. *General Hospital Psychiatry*, 30(3), 191-199.
- Luhmann, C. C., Ishida, K. ve Hajcak, G. (2011). Intolerance of uncertainty and decisions about delayed, probabilistic rewards. *Behavior Therapy*, 42(3), 378-386.
- doi:<https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.09.002>
- Luminet, O. (2004). 10 Measurement of Depressive Rumination and Associated Constructs. *Depressive Rumination*, 187-215.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339-349.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060.
- Marroquín, B. M., Fontes, M., Scilletta, A. ve Miranda, R. (2010). Ruminative subtypes and coping responses: Active and passive pathways to depressive symptoms. *Cognition and Emotion*, 24(8), 1446-1455.
- Marshall, H. (1989). The development of self-concept. *Young Children*, 3, 44-51.

- Martin, L. L. (1986). Set/reset: Use and disuse of concepts in impression formation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 493-504.
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition*, 9, 1-47.
- Matthews, G. ve Wells, A. (2004). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, 125-151.
- Mayou, R. (1993). Somatization. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 59(2), 69-83.
- McCown, W., Carise, D. ve Johnson, J. (1991). Trait procrastination in self-described adult children of excessive drinkers: An exploratory study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(1), 147-151.
- McEvoy, P. M. ve 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(1), 112-122.
- McIlwain, D., Taylor, A. ve Geeves, A. (2010). Fullness of Feeling: reflection, rumination, depression and the specificity of autobiographical memories. In Christensen W, Schier E, and Sutton J. (Eds.), ASCS09: Proceedings of the 9th Conference of the Australasian Society for Cognitive Science [serial on the internet] 2010 [cited 2010-07-11], 238-244.
- Available from:
- <http://www.maccs.mq.edu.au/news/conferences/2009/ASCS2009/html/mcilwain.html>
- McIntosh, W. D., Harlow, T. F. ve Martin, L. L. (1995). Linkers and Nonlinkers: Goal Beliefs as a Moderator of the Effects of Everyday Hassles on Rumination, Depression, and Physical Complaints 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1231-1244.
- Michaelis, B. H., Goldberg, J. F., Davis, G. P., Singer, T. M., Garno, J. L. ve Wenze, S. J. (2004). Dimensions of impulsivity and aggression associated with suicide attempts

- among bipolar patients: a preliminary study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(2), 172-176.
- Miller, J., Flory, K., Lynam, D. ve Leukefeld, C. (2003). A test of the four-factor model of impulsivity-related traits. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1403-1418.
- Miller, N., Pedersen, W. C., Earleywine, M. ve Pollock, V. E. (2003). A theoretical model of triggered displaced aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 75-97.
- Miranda, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3088-3095.
- Miranda, R., Valderrama, J., Tsydes, A., Gadol, E. ve Gallagher, M. (2013). Cognitive inflexibility and suicidal ideation: mediating role of brooding and hopelessness. *Psychiatry Research*, 210(1), 174-181.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz J. M. ve Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158, 1783-1793.
- Morrow, J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 519-527.
- Moustafa, A. A., Tindle, R., Frydecka, D. ve Misiak, B. (2017). Impulsivity and its relationship with anxiety, depression and stress. *Comprehensive Psychiatry*, 74, 173-179.
- Neziroğlu G. (2010). Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582.
doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (1996). Chewing the cud and other ruminations. *Ruminative Thoughts, 9*, 135-144.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(4), 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115-121.
doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424.
doi: 10.1111/j.1745- 924.2008.00088.x
- O'Bryan, E. M. ve McLeish, A. C. (2017). An examination of the indirect effect of intolerance of uncertainty on health anxiety through anxiety sensitivity physical concerns. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 39*(4), 715-722.
- O'Connor, R. C. ve Noyce, R. (2008). Personality and cognitive processes: self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy, 46*(3), 392-401.
doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.01.007>
- Pawluk, E. J. ve Koerner, N. (2013). A preliminary investigation of impulsivity in generalized anxiety disorder. *Personality and Individual Differences, 54*, 732-737.
doi:10.1016/j.paid.2012.11.027

- Pawluk, E. J. ve Koerner, N. (2016). The relationship between negative urgency and generalized anxiety disorder symptoms: the role of intolerance of negative emotions and intolerance of uncertainty. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(6), 606-615.
- Rachman, S. (1981). Part I. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 3(3), 89-99.
- Ramirez, J. M. ve Andreu, J. M. (2006). Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility, and impulsivity) Some comments from a research project. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 276-291.
- Rebetez, M. M. L., Barsics, C., Rochat, L. D'Argembeau, A. ve Van der Linden, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*, 42, 286-292.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2016.04.003>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L. ve Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C. ve Van der Linden, M. (2017). Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological Reports*, 121(1), 26-41.
- Reuman, L., Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Herring, B. ve Abramowitz, J. S. (2015). Uncertainty as an anxiety cue at high and low levels of threat. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 111-119.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.12.002>
- Ritter, M. R. (2007). *An investigation of intolerance of uncertainty in worry using a gamble preference task* (Doktora Tezi), University of Nevada, Reno.
- Roberts, H., Watkins, E. R. ve Wills, A. J. (2013). Cueing an unresolved personal goal causes persistent ruminative self-focus: An experimental evaluation of control theories of rumination. *Journal of Behavior therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 449-455.

doi: 10.1016/j.jbtep.2013.05.004

Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice, 20*(3), 251-263.

Rosen, N. O. ve Knäuper, B. (2009). A little uncertainty goes a long way: state and trait differences in uncertainty interact to increase information seeking but also increase worry, *Health Communication, 24*(3), 228-238.

doi: 10.1080/10410230902804125

Rozenal, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G. ve Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive—behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(4), 808-824.

Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L. ve Mennin, D. S. (2006). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 30*(4), 469-480.

Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10*, 261-270.

Schouwenburg, H. C. ve Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences, 18*(4), 481-490.

Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E. ve Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 671-688.

Selby, E. A., Anestis, M. D. ve Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy, 46*(5), 593-611.

doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>

- Siegle, G. J., Moore, P. M. ve Thase, M. E. (2004). Rumination: One Construct, Many Features in Healthy Individuals, Depressed Individuals, and Individuals with Lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28(5), 645-668.
- doi: 10.1023/B:COTR.0000045570.62733.9
- Sirois, F. M. ve Kitner, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping. *European Journal of Personality*, 29(4), 433-444.
- Sirois, F. ve Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assesment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116-128.
- doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.003
- Smith, C.A. ve Ellsworth, P.C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 813-838.
- Soloff, P. H., Lynch, K. G., Kelly, T. M., Malone, K. M. ve Mann, J. J. (2000). Characteristics of suicide attempts of patients with major depressive episode and borderline personality disorder: a comparative study. *American Journal of Psychiatry*, 157(4), 601-608.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. ve König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), 889-913.
- Stainton, M., Lay, C. H. ve Flett, G. L. (2000). Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 297-312.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

- Steel, P. (2010). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. Random House Canada.
- Steers-Wentzell, K. L. (2003). *The Effects of Emotion-Focused versus Instrumental Rumination on the Provision of Social Support* (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh).
- Steiner, J. (1970). Observing responses and uncertainty reduction. II The effect of varying the probability of reinforcement. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 22(4), 592-599.
- Surrence, K., Miranda, R., Marroquín, B. M. ve Chan, S. (2009). Brooding and reflective rumination among suicide attempters: Cognitive vulnerability to suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(9), 803-808.
- Swann, A. C., Steinberg, J. L., Lijffijt, M. ve Moeller, F. G. (2008). Impulsivity: differential relationship to depression and mania in bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 106(3), 241-248.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory – BSI): Türk Gençleri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Tallis, F., Eysenck, M. ve Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 21-27.
- Taylor, S. E. ve Schneider, S. K. (1989). Coping and the simulation of events. *Social cognition*, 7(2), 174-194.
- Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.

doi:<https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>

- Tuna, Z. O. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Riskli Davranışların Dürtüsellik ve Üstbilişsel İnançlar İle İlişkisi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi.
- Türkçapar, H. (2013). Depresyon; Klinik uygulamalarda bilişsel davranışçı terapi. *Ankara: HYB Basım Yayın*.
- Uzday, İ. T. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(Supp: 1), 5-13.
- Valderrama, J., Miranda, R. ve Jeglic, E. (2016). Ruminative subtypes and impulsivity in risk for suicidal behavior. *Psychiatry Research*, 236, 15-21.
- Vine, V, Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. N. (2014). Chasing clarity: Rumination as a Strategy for Making Sense of Emotions. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(3), 229-243. doi: 10.5127/jep.038513
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Watkins, E. ve Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods?. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 723-734.
- Watkins, E., Moulds, M. ve Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577-1585.
- doi:10.1016/j.brat.2004.11.008
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R. ve White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13.
- Weitzman, M. L., McHugh, R. K. ve Otto, M. W. (2011). The association between affect amplification and urgency. *Depression and Anxiety*, 28(12), 1105-1110.

- Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888.
- Whiteside, S. P. ve 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.
- Wu, Y., Li, L., Yuan, B. ve Tian, X. (2016). Individual differences in resting-state functional connectivity predict procrastination. *Personality and Individual Differences*, 95, 62-67.
- Yargıç, İ., Ersoy, E. ve Oflaz, S. B.. (2011). UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği ile psikiyatri hastlarında dürtüsellik ölçümü. *Klinik Psikoloji Bülteni*, 21(2), 139-146.
- Yen, S., Shea, M. T., Sanislow, C. A., Skodol, A. E., Grilo, C. M., Edelen, M. O., Stouti R. L., Zanarini, M. C., Markowitz, J. C. ve McGlashan, T. H. (2009). Personality traits as prospective predictors of suicide attempts. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 120(3), 222-229.
doi:<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01366.x>
- Yook, K., Kim, K.H., Suh, S. Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 623-628.
doi:10.1016/j.janxdis.2010.04.003
- Zarick, L. M. ve Stonebraker, R. (2009). I'll do it Tomorrow: The Logic of Procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-215.

EK 1

Bilgilendirilmiş Onam Formlu Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışmada Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu ve İpek Armutlu tarafından lisans ve lisansüstü öğrencilerinin erteleme eğilimi araştırılmaktadır. Aşağıdaki anketlerin başında her ankete dair yönergeler bulunmaktadır. Lütfen bu yönergeleri dikkatlice okuyunuz. Doldurduğunuz anketlerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu yüzden, sizi en iyi anlatan seçenekleri işaretleyiniz. Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Anketin hiçbir yerinde isminiz veya kimliğinizi ortaya çıkaran herhangi bir soru sorulmamaktadır. Çalışmanın nesnel olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından soruları içtenlikle ve sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde yanıtlamanız önemlidir. Çalışmamıza katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilediğiniz takdirde ya da sizi rahatsız eden bir durum olursa anketi yarım bırakabilirsiniz. Katkınız için teşekkür ederiz.

İletişim için: okanc@baskent.edu.tr, ipekarmutlu@gmail.com

Araştırmaya kendi isteğimle katılıyorum. İmza: _____ Tarih: _____

Doğum yılınız: 19_____

Cinsiyetiniz: Kadın [] Erkek []

Üniversiteniz: _____

Fakülteniz: _____

Bölümünüz: _____

Sınıfınız: _____

Halihazırda ya da daha önce bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

Evet [] Tanı: _____

Hayır []

EK 2

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

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.

1	2	3	4	5
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 güvencenin 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 bağlıyor.			1 2 3 4 5	
12. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.			1 2 3 4 5	
13. Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.			1 2 3 4 5	
14. Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.			1 2 3 4 5	
15. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin			1 2 3 4 5	

gözüküyorlar.					
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 3

Ruminatif Tepkiler Ölçeği

İnsanlar kendilerini çökkün hissettikleri zaman birçok farklı şey düşünür ve yaparlar lütfen aşağıdaki maddelerden her birini okuyunuz ve **KENDİNİZİ KEYİFSİZ, ÜZGÜN VEYA ÇÖKKÜN HİSSETTİĞİNİZ ZAMANLARDA**, bu maddelerden birini “neredeysse hiç”, “bazen”, “sıklıkla” veya “neredeysse her zaman” düşünüp düşünmediğinizi veya yapıp yapmadığınızı sağdaki dört kutucuktan birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, *genellikle* ne yaptığınızı belirtiniz.

Neredeysse hiç	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	2	3	4

1. Ne kadar yalnız hissettiğimi düşünürüm	1	2	3	4
2. "Kendimi toparlayamazsam işimi yapamayacağım" diye düşünürüm	1	2	3	4
3. Yorgun hissettiğimi ve ağrılarımın olduğunu düşünürüm	1	2	3	4
4. Bir işe odaklanmanın ne kadar güç olduğunu düşünürüm	1	2	3	4
5. "Bunu hak etmek için ne yaptım?" diye düşünürüm	1	2	3	4
6. Ne kadar pasif ve isteksiz olduğumu düşünürüm	1	2	3	4
7. Neden çökkün olduğumu anlayabilmek için yakın zamanda yaşananları dikkatlice incelerim	1	2	3	4
8. Artık sanki hiçbir şey hissetmediğimi düşünürüm	1	2	3	4
9. "Niye kendimi kötü hissetmeyi bırakıp hayatımı yaşamıyorum?" diye düşünürüm	1	2	3	4
10. "Niye hep böyle tepki veriyorum?" diye düşünürüm	1	2	3	4
11. Bir köşeye çekilip neden böyle hissettiğimi düşünürüm	1	2	3	4
12. Ne düşündüğümü yazar ve bunu dikkatlice incelerim	1	2	3	4
13. Yakın zamanda yaşadığım bir durumu düşünür, keşke daha iyi	1	2	3	4

sonuçlansaydı derim				
14. "Bu şekilde hissetmeye devam edersem odaklanamayacağım" diye düşünürüm	1	2	3	4
15. "Başkalarında olmayan sorunlar niye bende var?" diye düşünürüm	1	2	3	4
16. "Olup bitenlerle niye daha iyi başa çıkamıyorum?" diye düşünürüm	1	2	3	4
17. Ne kadar üzgün hissettiğimi düşünürüm	1	2	3	4
18. Bütün yetersizliklerimi, başarısızlıklarımı, yanlışlarımı ve hatalarımı düşünürüm	1	2	3	4
19. Hiçbir şey yapmaya isteğim olmadığını düşünürüm	1	2	3	4
20. Niçin çökkün hissettiğimi anlayabilmek için kişiliğimi incelerim	1	2	3	4
21. Hislerim hakkında düşünmek için tek başıma bir yerlere giderim	1	2	3	4
22. Kendime ne kadar kızgın olduğumu düşünürüm	1	2	3	4

Kendinizi çökkün, üzgün ya da keyifsiz hissettiğinizde yukarıdaki maddelerde belirtilerin dışında neler düşündüğünüzü ve/veya yaptığınızı kısaca maddeler halinde belirtiniz.

.....
.....

EK 4

UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği

Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak o maddede yer alan ifadenin sizi ne kadar iyi tanımladığına, size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre yandaki bölmedeki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.

Bana Çok Uyuyor	Bana Uyuyor	Bana Uymuyor	Bana Hiç Uymuyor
1	2	3	4

1. İhtiyatlı ve tedbirli biriyimdir.	1	2	3	4
2. Düşüncelerim ölçülü ve bir amaca yöneliktir.	1	2	3	4
3. Düşünmeden konuşan biri değilim.	1	2	3	4
4. Harekete geçmeden önce biraz durup yapacağım şey üzerine düşünürüm.	1	2	3	4
5. Nasıl yürüteceğimi tam olarak bilmediğim bir projeye başlamak istemem.	1	2	3	4
6. Karşılaştığım sorunları mantıklı bir biçimde değerlendirerek makul bir yaklaşımda bulunma eğilimindeyim.	1	2	3	4
7. Kararlarımı genellikle dikkatlice enine boyuna düşünerek veririm.	1	2	3	4
8. İhtiyatlı biriyimdir.	1	2	3	4
9. Yeni bir durumun içine girmeden önce, o durumun bana neler kazandırabileceğini bilmek isterim.	1	2	3	4
10. Herhangi bir şey yapmadan önce genellikle iyice düşünürüm.	1	2	3	4
11. Bir konuyla ilgili karar vermeden önce tüm avantaj ve dezavantajları hesaba katarım.	1	2	3	4
12. Dürtülerimi kontrol etmede sorun yaşarım.	1	2	3	4
13. Şiddetli isteklerime direnç göstermede sorun yaşarım. (örn., yemek, sigara içmek vb.)	1	2	3	4
14. Kendimi çoğu kez, sonradan pişman olup da kurtulmak istediğim işlerin	1	2	3	4

içine sokarım.				
15. Kendimi kötü hissettiğimde, çoğu kez o anda iyi hissettiren fakat sonradan yaptığıma pişman olduğum şeyler yaparım.	1	2	3	4
16. Kendimi kötü hissettiğim bazı zamanlarda, kendimi kötü hissettirse bile yapmakta olduğum şeyi durduramam.	1	2	3	4
17. Üzgün olduğum zamanlarda çoğu kez düşünmeden hareket ederim.	1	2	3	4
18. Reddedildiğimi hissettiğim zamanlarda, çoğu kez sonradan pişman olduğum şeyler söylerim.	1	2	3	4
19. Duygularıma göre hareket etmemin önüne geçemiyorum.	1	2	3	4
20. Sorunlarla karşılaştığımda onları çoğu kez içinden çıkılmaz bir hale getiririm çünkü üzgün olduğum zamanlarda düşünmeden hareket ederim.	1	2	3	4
21. Bir tartışmanın en ateşli anında, çoğu kez sonradan pişman olduğum sözler söylerim.	1	2	3	4
22. Duygularımı her zaman kontrol altında tutmayı başarabilirim.	1	2	3	4
23. Bazen aklıma eseni yapar ve sonra pişman olurum.	1	2	3	4
24. Genellikle yeni ve heyecan verici deneyimler ve duygular ararım.	1	2	3	4
25. Bu hayatta her şeyi bir kere deneyeceğim.	1	2	3	4
26. Bir sonraki hamlenin çabuk yapıldığı spor ve oyunlardan hoşlanırım.	1	2	3	4
27. Su kayağı yapmaktan keyif alabilirim.	1	2	3	4
28. Risk almaktan hoşlanırım.	1	2	3	4
29. Paraşütle atlamak hoşuma gidebilir.	1	2	3	4
30. Biraz korkutucu ya da gelenek dışı dahi olsalar, yeni deneyimler ve duygular yaşamaya açığımdır.	1	2	3	4
31. Uçak kullanmayı öğrenmek hoşuma gidebilir.	1	2	3	4
32. Ara sıra biraz korkutucu işler yapmaktan keyif alırım.	1	2	3	4
33. Yüksek bir dağın tepesinden aşağıya hızla kayarken hissedilen duygular bana keyif verebilir.	1	2	3	4
34. Hava tüpü olmadan dalış yapmak hoşuma gidebilir.	1	2	3	4

35. Arabayı hızlı sürmek hoşuma gidebilir.	1	2	3	4
36. Genellikle olayları sonuna kadar takip etmeyi severim.	1	2	3	4
37. Kolayca pes etme eğiliminde olan biriyim.	1	2	3	4
38. Bitmemiş, yarım kalan işler canımı sıkar.	1	2	3	4
39. Bir şey yapmaya başladığımda, durmaktan nefret ederim.	1	2	3	4
40. Kolaylıkla konsantre olabilirim.	1	2	3	4
41. Başladığım işi bitiririm.	1	2	3	4
42. İşleri zamanında bitirebilmek için belirli bir düzen içinde çalışma konusunda oldukça iyiyimdir.	1	2	3	4
43. Ben her zaman yapacak bir işi olan üretken biriyim.	1	2	3	4
44. Başladığım hemen hemen her işin sonunu getiririm.	1	2	3	4
45. Yapılması gereken küçük işleri bazen hiç umursamam.	1	2	3	4

EK 5

Genel Erteleleme Eğilimi Ölçeği

İnsanlar aşağıdaki ifadeleri kullanarak kendilerini tanımlarlar. Her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki 5'li dereceyi kullanarak, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.

Hiç Uymuyor	Kısmen Uymuyor	Nötr	Kısmen Uyuyor	Tamamıyla Uyuyor
1	2	3	4	5

1. Yapmam gereken işleri teslim tarihinin hemen öncesine kadar yapmam.	1	2	3	4	5
2. Sabah uyanma zamanı geldiğinde hemen yataktan kalkarım.	1	2	3	4	5
3. Bir mektubu yazdıktan sonra onu göndermeden önce günlerce bekletirim.	1	2	3	4	5
4. Yapmam gereken telefon görüşmelerini zamanında yaparım.	1	2	3	4	5
5. Sadece oturup yapmak dışında hiçbir şey gerektirmeyen işleri bile günlerce bekletirim.	1	2	3	4	5
6. Y yapmak zorunda olduğum işleri genellikle ertelerim.	1	2	3	4	5
7. Görevlerimi zamanında tamamlamak için genellikle aceleyle bitirmek zorunda kalırım.	1	2	3	4	5
8. Bir işi (ödev/çalışma) teslim tarihine yetiştirmem gerektiğinde, genellikle başka şeyler yaparak zamanımı boşa harcarım.	1	2	3	4	5
9. Randevularım için evden erken çıkmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
10. Genellikle bir görev bana verildikten hemen sonra onu yapmaya başlarım.	1	2	3	4	5
11. Genellikle bir işi ayrılan zamandan daha sonra bitiririm.	1	2	3	4	5
12. Bana öyle geliyor ki, genelde yılbaşı ya da doğum günü hediyesi alışverişlerimi son dakikada yapıyorum.	1	2	3	4	5
13. Genellikle temel ihtiyaçları bile son dakikada satın alırım.	1	2	3	4	5

14. Sürekli olarak “yarın yapacağım” derim.	1	2	3	4	5
15. Genellikle akşam oturup dinlenmeden önce, yapmak zorunda olduğum bütün işleri bitiririm.	1	2	3	4	5



EK 6

Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanının içini (X) işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

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

16. Yalnızlık hissetme	1	2	3	4	5
17. Hüzünlü, kederli hissetme	1	2	3	4	5
18. Hiçbir şeye ilgi duymama	1	2	3	4	5
19. Ağlamaklı hissetme	1	2	3	4	5
20. Kolayca incinebilme, kırılma	1	2	3	4	5
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak	1	2	3	4	5
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	1	2	3	4	5
23. Mide bozukluğu, bulantı	1	2	3	4	5
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	1	2	3	4	5
25. Uykuya dalmada güçlük	1	2	3	4	5
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme	1	2	3	4	5
27. Karar vermede güçlükler	1	2	3	4	5
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma	1	2	3	4	5
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma	1	2	3	4	5
30. Sıcak, soğuk basmaları	1	2	3	4	5
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	1	2	3	4	5
32. Kafanızın bomboş kalması	1	2	3	4	5
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	1	2	3	4	5
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	1	2	3	4	5
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak	1	2	3	4	5
36. Konsantrasyonda(dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma	1	2	3	4	5

37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	1	2	3	4	5
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme	1	2	3	4	5
39. Ölme ve ölüm üzerinde düşünceler	1	2	3	4	5
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	1	2	3	4	5
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği	1	2	3	4	5
42. Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	1	2	3	4	5
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	1	2	3	4	5
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	1	2	3	4	5
45. Dehşet ve panik nöbetleri	1	2	3	4	5
46. Sık sık tartışmaya girme	1	2	3	4	5
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme	1	2	3	4	5
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi	1	2	3	4	5
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme.	1	2	3	4	5
50. Kendini değersiz görme, değersizlik duyguları	1	2	3	4	5
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği duygusu	1	2	3	4	5
52. Suçluluk duyguları	1	2	3	4	5
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	1	2	3	4	5