

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**BAĞLANMA KAYGISI İLE PATOLOJİK KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE KAYGI DUYARLILIĞI VE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN ARACI
DEĞİŞKEN OLARAK ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAİDE AYDIN İNEGÖL

121106103

İstanbul, Eylül 2016

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**BAĞLANMA KAYGISI İLE PATOLOJİK KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE KAYGI DUYARLILIĞI VE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN ARACI
DEĞİŞKEN OLARAK ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAİDE AYDIN İNEGÖL

121106103

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç Dr. Ayşe ALTAN ATALAY

Uygundur



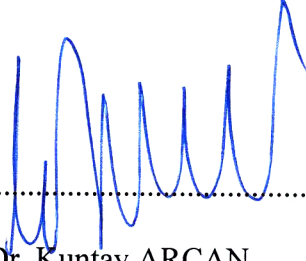
İstanbul, Eylül 2016

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

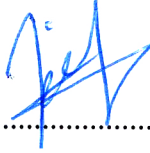
07.09.2016 tarihinde tezinin savunmasını yapan 12 11 06 103 numaralı Maide AYDIN İNEGÖL'e ait ""Bağlanma Kaygısı İle Patolojik Kaygı Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Değişken Olarak Rolünün İncelenmesi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.



Yrd.Doç.Dr. Ayşe ALTAN ATALAY
(Danışman)
Jüri Başkanı



Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. İpek Güzide PUR KARABULUT
(Üye)

ÖNSÖZ

Bu tezi yazmamda bana yol gösteren, tez yazma sürecinin nasıl bir süreç olduğunu anlamama büyük katkı sağlayan, sabır ve özveriyle beni yönlendiren tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Ayşe ALTAN ATALAY'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu süreci kendisiyle tamamladığım için çok mutluyum. Kendisine çok şey borçluyum.

Ben yüksek lisans yapmayı bir hayal olarak görürken bu programa başvurmak için beni yüreklendiren sevgili babam Mustafa AYDIN olmasaydı buna hiç cesaret edemezdim. Teşekkürler babacığım...Ve canım annem Yüksel AYDIN...Bir telefonumla yanıma koşan, çoğu zaman buna bile gerek kalmadan bana her türlü desteği sağlamaktan geri kalmayan, benimle beraber tez bitirme kaygısını yaşayan ve dualarını eksik etmeyen, bu yaşımda hala bana bakım veren gönlü zengin kadın, sana da teşekkürler, iyi ki varsın...

Beni hep en güzel yerlerde hayal eden, potansiyelimi ortaya çıkarıp layık olduğumu düşündüğü güzel yerlerde olmam için her adımda beni destekleyen, bende var olandan fazlasını gören, sevgisini, merhametini, desteğini ve güzel yüreğini her daim hissettiren güzel adam, canım kocam Ümit İNEGÖL, iyi ki hayatımdasın...Senin desteğin olmasaydı bu tez nasıl biterdi... Her şey için teşekkür ederim...

İyi dileklerini ve dualarını eksik etmeyen canım kardeşlerim Elif AYDIN ve Onur AYDIN'a da yardımları için teşekkür ederim...İyi ki varsınız...

Ailem kadar bana yakın, çocukluk arkadaşım, kardeşim Sinem ETHEMOĞLU, bana kan bağı olmadan da aileden biri gibi olunabileceğini bu yaşıma kadar her fırsatta gösterdin. En zor anlarımda olduğu gibi tez yazarken de bir dostun yapabileceğinden hep daha fazlasını yaptın. Bunun için sana ne kadar teşekkür etsem azdır...Ayrıca bu tezi yazarken bana en çok zorlandığım zamanlarda destek olan, rahatlıkla fikir alışverişi yapıp bilgi ve tecrübesinden yararlandığım değerli dostum ve meslektaşım Cansu ALTAN'a ve en ufak bilgisayar arızasında hem manevi hem de teknik desteğini esirgemeyen değerli arkadaşım Birkan YILDIRIM'a en içten teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız...

Anladım ki insanın üretim süreci ancak sağlıklı bir aile ve dostluklar içerisinde gerçekleşiyor. Bu sayfayı yazarken bunu bir kez daha görmüş oldum...Bu tezi yazarken emeği geçmiş, bir şekilde bana destek olmuş, iyi dileklerini iletmış olan ismini saymadığım herkese sonsuz teşekkürler...

İstanbul, 2016

Maide AYDIN İNEGÖL

ÖZET

Bu tezin amacı bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı değişken olarak rolünün olup olmadığının Türk üniversite öğrencileri örneğinde araştırılmasıdır. Bağlanma kaygısı, bağlanmanın iki boyutlu değerlendirmesinde anksiyetenin yüksek, kaçınmanın düşük olduğu bir bölgede tanımlanmaktadır. Patolojik kaygı ise, herkes tarafından yaşanan ve normal kabul edilen kaygının kontrol edilemez hale gelerek kişinin işlevselliğinde önemli bozulmalara yol açan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bu iki kavram arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol alması beklenen kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarının temellerinin erken dönemlerde atılarak kaygı bozuklukları için birer yatkınlık faktörü olarak görülmesi, literatürde yaygın bir görüş olarak ortaya çıkmaktadır.

Çalışmaya 252 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Penn Eyalet Endişe Formu, Beck Anksiyete Envanteri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II, Kaygı Duyarlılığı İndeksi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış; analizlerde ise T-testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın sonucunda bağlanmanın kaçınma boyutu dışında tüm değişkenlerin birbiriyle anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca Kaygı Duyarlılığı İndeksi'ne ait Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu ile Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu alt ölçekleri ve BTÖ'ye ait Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt ölçeğinin, bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasındaki ilişkide tam aracı değişken rolü oynadığı saptanmıştır. Araştırmanın sonuçları genel olarak ilgili yazın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Çalışmanın sonuçları ilgili yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Patolojik Kaygı, Bağlanma Kaygısı, Kaygı Duyarlılığı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Aracı Değişken

ABSTRACT

This research aims to investigate relation between attachment anxiety and pathological worry depend on anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty in Turkish college students. In bidimensional attachment analysis, attachment anxiety is defined in area which has high anxiety and low avoidance. Pathological worry is defined that can be experinced by everyone and accepted normal worry situations are becoming uncontrollable anxiety and causing distortions in functioning of people. In literature, relationship between attachment anxiety and pathological worry is seen as predisposition for anxiety disorders via anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty according to early period of life.

252 college students participated in this study. The data were collected with Demographic Information Form, Penn-State Worry Questionnaire, Beck Anxiety Inventory, Experiences in Close Relationships–R, Anxiety Sensitivity Index, Intolerance of Uncertainty Scale.

Statistical analysis was done with SPSS programme. Results were analyzed by T-test, Pearson Correlation Analysis and Regression Analysis.

According to results; all variables have significant relationships between each others except attachment avoidance. Also cardiovascular semptoms fear and cognitive dyscontrol fear subscales, that belong to Anxiety Sensitivity Index, negative self-assessment about uncertainty subscale that belongs to intolerance of uncertainty have roles as mediator variables in a relationship between attachment anxiety and pathological worry.

The findings were consistent with the literature about anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty for attachment anxiety and pathological worry. Findings of the study were discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: Pathological worry, Attachment Anxiety, Anxiety Sensitivity, Intolerance of Uncertainty, Mediator Variable

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
KISALTMALAR.....	viii
SİMGELER.....	ix
TABLolar.....	x
ŞEKİLLER.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Patolojik Kaygı Kavramı.....	4
1.1.1. Wells'in Bilişsel Modeli (Meta Kaygı).....	6
1.1.1.1.Davranışsal Stratejiler.....	10
1.1.1.2.Düşünce Kontrolü.....	11
1.1.1.3.Duygusal Stratejiler.....	12
1.2. Bağlanma Kaygısı.....	12
1.2.1. Shaver ve Mikulincer'in Bağlanma Sisteminin Aktivasyonu Modeli.....	14
1.2.1.1. Yüksek Aktivasyon Stratejileri.....	16
1.2.1.2. Aktivasyonu Engellemeye Yönelik Stratejiler.....	17
1.3. Anksiyete Duyarlılığı.....	21
1.3.1. Anksiyete Duyarlılığının Bağlanma ve Kaygı Arasındaki Rolü.....	25
1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	27
1.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Bağlanma ve Kaygı Arasındaki Rolü.....	31
1.5. Tezin Amacı.....	32
2. YÖNTEM.....	34
2.1. Örneklem.....	34
2.2. Veri Toplama Araçları.....	35
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	35

2.2.2. Penn Eyalet Endişe Formu.....	36
2.2.3. Beck Anksiyete Envanteri.....	36
2.2.4. Kaygı Duyarlılığı İndeksi.....	37
2.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	37
2.2.6. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	38
2.3. İşlem.....	39
2.4. Verilerin Çözümlemesi.....	39
3. BULGULAR.....	41
3.1. YİYE-II ile PEEF ve BAE Arasındaki İlişkide KDİ VE BTÖ'nün Aracı Değişken Rolü.....	53
3.2. Aracı Değişken Analizleri.....	56
3.3. YİYE-II ile BAE Arasındaki İlişkide KDİ'nin Aracı Değişken Rolü.....	57
3.4. YİYE-II ile BAE Arasındaki İlişkide BTÖ'nün Aracı Değişken Rolü.....	60
3.5. YİYE-II ile PEEF Arasındaki İlişkide KDİ ve BTÖ'nün Aracı Değişken Rolü...	63
4. TARTIŞMA.....	65
4.1. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	65
4.2. Bağlanma Kaygısı ile Kaygının Fizyolojik Boyutu Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığının ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Değişken Olarak Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	68
4.3. Bağlanma Kaygısı ile Kaygının Bilişsel Boyutu Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığının ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Değişken Olarak Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	72
4.4. Değişkenlerin Cinsiyete, Psikolojik Yardım Alma Durumuna ve Ciddi Sağlık Sorunu Yaşamaya Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	73
4.5. Araştırmanın Sonuçları.....	78
4.6. Araştırmanın Katkıları, Sınırlılıkları ve Öneriler.....	79
5. KAYNAKLAR.....	83
6. EKLER Error! Bookmark not defined.	
7. ÖZGEÇMİŞ.....	104

KISALTMALAR

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

BAE : Beck Anksiyete Envanteri

PEEF: Penn Eyalet Endişe Formu

KDİ : Kaygı Duyarlılığı İndeksi

SSK: Solunum Semptomları Korkusu

KSK: Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu

BKK: Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu

GASK: Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusu

BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

BSV: Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür

BOD: Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri

GBR: Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir

BEGE: Belirsizlik Eyleme Geçmeyi Engeller

YKB: Yaygın Kaygı Bozukluğu

BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük

KD: Kaygı Duyarlılığı

SİMGELER

\bar{X} : Ortalama

F: Frekans

Ss: Standart sapma

p: Anlamlılık düzeyi

r: Korelasyon

ΔR^2 : R kare değişimi

TABLÖLAR

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Bilgiler.....	34
Tablo 2. Katılımcılara Ait Psikolojik Yardım, Sağlık Sorunu ve Kaygıyla İlgili Kendini Değerlendirme Bilgileri.....	42
Tablo 3. YİYE, KDİ, BTÖ Alt Ölçek Puanları, BAE ve PEEF Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	44
Tablo 4. YİYE, KDİ, BTÖ Alt Ölçek Puanları, BAE ve PEEF Toplam Puanlarının Bir Sağlık Sorunu Yaşayıp Yaşamamaya Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 5. YİYE, KDİ, BTÖ Alt Ölçek Puanları, BAE ve PEEF Toplam Puanlarının Psikolojik Yardım Alıp Almamaya Göre Karşılaştırılması.....	48
Tablo 6. Değişkenler Arası İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 7. YİYE'nin BAE Puanını Yordamasında KDİ ve BTÖ Alt Ölçeklerinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 8. YİYE'nin PEEF Puanını Yordamasında KDİ ve BTÖ Alt Ölçeklerinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 9. YİYE'nin BAE Puanını Yordamasında Yürütülecek Olan Aracı Değişken Analizleri.....	57
Tablo 10. YİYE'nin PEEF Puanını Yordamasında Yürütülecek Olan Aracı Değişken Analizleri.....	57
Tablo 11. YİYE'nin BAE Puanını Yordamasında KDİ'nin KSK ve BKK Alt Ölçeklerinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 12. YİYE-1'in KSK (KDİ) Puanını Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	59

Tablo 13. YİYE-1'in BKK (KDİ) Puanını Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 14. YİYE-1'in BAE Puanını Yordamasında BTÖ'nün BOD ve BEGE Alt Ölçeklerinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 15. YİYE-1'in BOD (BTÖ) Puanını Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 16. YİYE'nin PEEF Puanını Yordamasında BTÖ'nün BSV Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	64



ŞEKİLLER

- Şekil 1.** Wells'in YKB'nin Bilişsel Modeli 8
- Şekil 2.** Shaver ve Mikulincer'in Bağlanma Sisteminin Dinamikleri ve Aktivasyonunun Bütüncül Modelinin Uyarlaması.....20
- Şekil 3.** Bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik belirtileri arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı alt ölçeklerinin aracı değişken rolü.....60
- Şekil 4.** Bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik belirtileri arasındaki ilişkide BTÖ'ye ait Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt ölçeğinin aracı değişken rolü63

1.GİRİŞ

Kaygı, en genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik yaşama korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik; usdışı korku, olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2001 / 2005). Budak, (2001 / 2005) kaygının nesnesiz olması yönüyle korkudan farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Birey herhangi bir durum ya da olay karşısında sonucun ne olacağını bilmediği zaman kaygı yaşar. Bu durum, bazen bazı kişiler ve durumlar için kontrol edilebilir ve rahatsızlık yaratmayacak düzeyde iken, bazen de kontrol edilemez ve rahatsızlık yaratacak düzeye ulaşabilir. Ancak bazı insanlar aynı durum karşısında yoğun kaygı duyup hayatının kontrolünü sağlayamazken, başkaları benzer durumlarda aynı tepkileri vermemektedir. Normal kaygı ve yaygın kaygı bozukluğu arasındaki ayırımın yapılmasında kontrol algısı önemli bir yere sahiptir. Craske, Rapee, Jackel ve Barlow'a (1989) göre normal kaygı yaşayan ve yaygın kaygı bozukluğu (YKB) tanısı almış kişiler kaygı içeriği bakımından benzer özellikler göstermektedirler, fakat YKB'ye sahip olanların yaşadıkları kaygıyı daha az kontrol edilebilir ve kaygıyı giderici girişimlerini kaygıyı azaltmada daha az başarılı olarak algıladıklarını belirtmişlerdir (aktaran Wells, 1997). Bu çalışmada kaygıyı ve bireylerin kaygıya verdiği tepkilerdeki farklılıkları yordayan faktörlerin neler olabileceği araştırılacaktır (Borkovec, Ray ve Stöber, 1998).

Kaygı, bazı yazarlarca olumsuz duygu yüklü ve nispeten kontrol edilemez düşünce ve imgeler silsilesi olarak tanımlanmıştır (Borkovec, Robinson, Pruzinsky ve DePree, 1983, aktaran Hirsch ve Mathews, 2012). Zaman zaman her birey kaygı durumunu yaşamaktadır. Kaygı belli bir düzeye kadar normal ve gerekli kabul edilmektedir (Kelly, 2002). Ancak kaygının belli bir düzeyin üstüne çıkması kişinin

yaşamında çeşitli problemlere neden olmaktadır. Kaygının kontrol edilemez bir hale geldiği ve kişinin işlevselliğini olumsuz yönde etkilediği durumlar ise sıklıkla patoloji ile ilişkilendirilmektedir (Borkovec, Ray ve Stöber, 1998).

Patolojik Kaygının oluşumunu anlamak için bazı yatkınlık faktörlerinin varlığı çeşitli araştırmalar tarafından incelenmiştir. Kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramları yapılan çalışmalarda birer yatkınlık faktörü olarak ortaya çıkmakta ve kaygı bozukluklarıyla yakından ilişkili etmenler olarak öne çıkmaktadır (Starcevic ve Berle, 2006). Bu yatkınlık faktörlerinin gelişimi ise daha erken dönem yaşam olaylarıyla ilişkili bulunan bağlanma kaygısı ile ilişkili olarak ele alınmaktadır (Scher ve Stein, 2003, Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004).

Spesifik kaygı belirtileri ile bilişsel yatkınlık faktörlerinin ilişkisini inceleyen bir çalışma kaygı bozukluklarıyla ilişkili bir kişilik özelliği olan nevrozizm (Barlow, 2002) ile kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğunu göstermektedir (Sexton ve ark., aktaran Norr ve ark., 2013). Starcevic ve Berle (2006) yaptıkları derlemede çeşitli anahtar yapıların anksiyete bozukluklarına olan bilişsel özgüllüğünü incelemiş ve bu çalışmanın sonucunda birçok bilişsel sürecin ve inancın çeşitli anksiyete bozuklukları arasında paylaşıldığını belirtmiştir. Bu nedenle de tedavide bozukluk temelli değil, bilişsel bozulma ya da yapı temelli tedavi stratejilerinin daha faydalı olabileceğini öne sürmüşlerdir. Dolayısıyla patolojik kaygı sadece YKB'ye özgü bir yapı olmasa da bu bozukluğun temeli olarak ele alındığından bu yapının yordayıcı faktörlerini çalışmanın gerekli olduğu görülmektedir. Patolojik kaygının yordayıcısı olabileceği düşünülen faktörlerin patolojik kaygı ile olan ilişkisi ilerleyen bölümlerde incelenmiştir.

Lang'in üçlü korku tepkileri modeline göre (tripartite model), (1967, 1979; Lang, Cuthbert ve Bradley, 1998; Lang, Levine, Miller ve Kozak 1983) korku duygusu 3 bileşenle karakterize olur: Fizyolojik uyarılma, bilişsel (öznel) sıkıntı ve davranışsal kaçınma (aktaran, Ollendick, Allen, Benoit ve Cowart, 2011). Bir bileşenin aktive olması diğer bileşenleri aktive edebilir. Ayrıca bileşenlerin aktive olması, korkunun seviyesi ve başlangıcının kuvvetine de bağlıdır. Bazı durumlarda bu 3 bileşen birlikte değişim gösterebilirler ve başka durumlarda da bileşenler bu uyuma katılmayabilirler. Aslında herhangi bir bileşenin üstün olması diğerlerinin nispeten daha pasif konumda olmasına bağlıdır. Bu yüzden bazı korkulu bireyler

yüksek fizyolojik uyarılma, öznel sıkıntı ve fobik uyarıcıdan kaçınmayı deneyimlerler. Diğerleri yüksek fizyolojik uyarılma ve öznel sıkıntıyı deneyimlerken fobik uyarımdan kaçınmayı deneyimlemezler. Bu 3 bileşenin nöral ağının tüm kombinasyonlarının oluşma olasılığı vardır (Ollendick, Allen, Benoit ve Cowart, 2011).

Chorpita ve Barlow (1998) erken dönemde yaşanan kontrolsüzlük deneyiminin kaygı bozukluklarının gelişiminde önemli bir role sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu görüş, kronik kaygının gelişimindeki biyolojik faktörlerin daha çok psikolojik yorumlamalardan etkilenerek oluştuğunu öne sürmektedir. Yani çocuklukta stresli olayların kontrol edilebilir ya da kontrol edilemez olarak yorumlanması kronik kaygının oluşmasında bir başlangıç noktasıdır. Böylece yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenen kontrolsüzlük algısı, değişmesi nispeten güç bir yatkınlığa dönüşür. Bu modele göre kontrolsüzlük algısı erken dönemde stresli yaşam olayları ile kaygı arasında aracı bir rol üstlenirken, yetişkinlikte ise süreci yöneten değişmez bir işleve dönüşür. Yani artık sadece kontrol edilemeyen uyarın değil, her türlü uyarın erken dönemde öğrenilmiş yanlış yorumlama yoluyla kontrol edilemez olarak algılanır ve böylece kaygıyı da içeren negatif duygulanıma dönüşür. Chorpita ve Barlow (1998) kaygı ve erken dönemde yaşanan kontrolsüzlük deneyimleri arasındaki ilişkide kontrolsüzlük algısının zamanla yetişkinlikte bilişsel bir yatkınlığa dönüştüğünü ifade etmektedir. Bu kavramsal temel, kaygı ve erken dönem yaşantılar arasındaki ilişkide sürecin nasıl gelişerek işlediğini ve kalıcı hale geldiğini açıklamaktadır.

Collins ve Read (1990) güvenli bağlanan kişilerin (kendi ebeveynleriyle sıcak ve reddedici olmayan ilişkisi olanlar) daha çok başkalarına bağlılık hissettiklerini ve daha az kaygı duyduklarını, ambivalent ya da tutarsız bağlananların ise daha düşük bağlılık puanları ve yüksek kaygı puanları sergilediklerini belirtmiştir. Collins ve arkadaşları (2008) buldukları bu sonucun Bowlby' nin bağlanma kuramıyla da tutarlı olduğunu ifade etmiştir.

1.1. Patolojik Kaygı Kavramı

Patolojik kaygı ile ilgili literatür çalışmaları incelendiğinde bu yapının Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB) için en temel kavram olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kaygı bozukluklarını incelerken kullanılacak olan kavram “patolojik kaygı” kavramı olacaktır.

Davey’e göre (1994) bireyin problemlerini ya da olumsuz duygu durumunu alevlendiren, anksiyete ile yakından ilişkili, fonksiyonel olmayan oluşum “patolojik kaygı hali” olarak tanımlanabilir (aktaran Kelly, 2002).

Patolojik kaygı literatürde özellikle YKB ile ilişkilendirilmekte, bu bozukluğun ana belirtisi olarak görülmektedir. DSM-5’e göre ise YKB, birtakım olaylar ya da etkinliklerle (işte ya da okulda başarı gösterebilme gibi) ilgili olarak, aşırı bir kaygı ve kuruntunun (kaygılı beklenti) görüldüğü, kişinin kuruntularını denetim altına almakta güçlük çektiği, bu kaygı ve kuruntuya eşlik eden dinginleşememe (huzursuzluk) ya da gergin, sürekli diken üzerinde olma, kolay yorulma, odaklanmakta güçlük çekme ya da zihnin boşalması, kolay kızma, kas gerginliği ve uyku bozukluğu belirtilerinden üçü ya da daha çoğunun eşlik ettiği bozukluk olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). YKB’nin özellikle panik bozukluk, sosyal fobi ve duygudurumu bozukluklarıyla eş tanı aldığı bildirilmiştir (Brown ve Barlow, 1992; Wittchen ve arkadaşları, 1994, aktaran Roemer ve Orsillo, 2002). Barlow (1988) anksiyeteli kaygının diğer duygusal bozukluklara önemli oranda katkıda bulunduğundan başarılı bir YKB tedavisinin diğer bozukluklar üzerinde önemli bir terapötik etkide bulunabileceğini belirtmiştir (aktaran Roemer ve Orsillo, 2002).

Starcevic ve arkadaşları (2007) DSM-4’te patolojik kaygının YKB’ye özgü olduğunun açıkça belirtilmemesine rağmen, bu kavramın çoğunlukla YKB’ye özgü olduğunun varsayıldığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan ICD-10 (Dünya Sağlık Örgütü, 1992) kriterleri patolojik kaygıyı YKB tanısının olmazsa olmaz kriterleri arasına sokmamıştır. Starcevic ve arkadaşları (2007) farklı araştırmacılar tarafından araştırılan patolojik kaygının YKB’ye özgü olup olmadığı konusu hakkında birbiriyle tutarsız sonuçlar elde edildiğini tespit etmişlerdir. Bu amaçla sadece kaygı bozukluğu hastalarının başvurduğu bir klinikten seçtikleri katılımcılarla (Sosyal Kaygı

Bozukluğu (SKB), YKB, Agorafobili ve Agorafobisiz Panik Bozukluk hastaları ile) yaptıkları çalışmada iki hipotez öne sürmüşlerdir: Birinci olarak, DSM-4'teki YKB kavramsallaştırmasında patolojik kaygıya verilen öncelik nedeniyle YKB hastalarında patolojik kaygı seviyesinin yüksek çıkması. Ve ikinci olarak, YKB hastalarında patolojik kaygının diğer kaygı bozukluğu olan hastalardan anlamlı olarak daha yüksek çıkmayabileceğini öne sürmüşlerdir. Sözkonusu çalışmada komorbid giden depresif bozukluklar (major depresif bozukluk ve distimik bozukluk) ve yukarıda adı geçen diğer anksiyete bozukluklarının farklı düzeyleri dikkate alınarak eşanının potansiyel etkilerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu çalışmadan alınan sonuçlara göre patolojik kaygı hem yoğunluk hem de sıklık bakımından sadece YKB'ye özgü değildir. Sonuçlar patolojik kaygının SKB ile de anlamlı derecede ilişkili olduğunu işaret etmektedir. Ayrıca çalışmada patolojik kaygının yüksek çıktığı kişilerde depresif bozukluk ve anksiyete bozukluklarının da eş tanı olarak ortaya çıktığı görülmüştür (Starcevic ve ark., 2007).

Her ne kadar YKB diğer kaygı bozuklukları ve depresif bozukluklarla yüksek bir eşanı oranı gösterse de Huppert ve Rynn (2004) YKB'yi panik bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve duygu durum bozukluklarından ayıran özelliklerin bulunduğunu belirtmektedir. Panik bozuklukta bireyler yaşayacakları olası panik ataklar ve bedensel semptomların olumsuz sonuçları hakkında kaygılanırken YKB'li bireyler bir panik atak ya da anksiyetinin olumsuz sonuçlarından çok gelecekteki olaylarla ilgili kaygılanırlar. Bu iki tanının ayrıştırılmasını zorlaştıran faktör YKB'nin panik atağa neden olmasıdır. Bazı YKB'li hastalar anksiyetenin fiziksel semptomlarına odaklanarak olası bir panik atağın bedensel duyularına hazırlıklı hale gelirler. SKB ile YKB'yi ayrıştıran nokta ise YKB'li bireylerin SKB'li bireylere göre sosyal ortamlardan kaçınma, grup önünde konuşma, konuşmaya başlamadan önce cümleleri aklından geçirmeye başlama gibi utanç ve olumsuz değerlendirilmeyi önlemeyi hedefleyen davranışlara odaklanmasının daha az görülmesidir. YKB'de SKB'deki gibi kişilerarası ilişkilerde sıklıkla kaygılar olabilirken bu kaygılar biri tarafından reddedilmenin yaratacağı utanma kaygısının ötesindedir. OKB ile YKB'nin ayrımındaki kritik nokta ise endişe odağının değerlendirilmesidir. OKB'deki obsesyonlar gerçek dışı iken YKB'de gelecek olaylara ilişkin daha gerçekçi durumlar sözkonusudur. YKB'li kişiler kaygılarının nötrilize etmek için onları düşünmeye mecbur hissettiklerini

bildirmişlerdir (Wells ve Morrison, 1994, aktaran Huppert ve Rynn, 2004). Ancak nötrilemeyi hedefleyen bu kaygılanma durumları OKB'deki gibi tutarlı, sistemli ve rutin değildir. Duygu durum bozuklukları ile YKB'nin en çok kesiştiği nokta tekrarlayıcı düşüncelerdir. Depresyondaki tekrarlayıcı düşünceler geçmiş olaylarla ilgili kontrol edilemezlik olumsuz inancından doğarken, YKB'deki tekrarlayıcı düşünceler gelecek olaylarla ilgili olumsuz düşünce örüntüleridir (Huppert ve Rynn, 2004).

1.1.1.Wells'in Bilişsel Modeli (Meta Kaygı)

Wells (1997) sunmuş olduğu YKB'nin bilişsel modelinde YKB'nin özünde bir endişelenme bozukluğu olarak kavramsallaştırılması gerektiğini belirtmiştir. Wells'e (1997) göre kaygı birtakım zorlayıcı (intrusif) düşünceler yoluyla da veya kasti olarak da başlayabilir. Ancak ona göre kaygının gönülsüz başlangıcı ile ondan bağımsız olarak kaygının devam etmesini ayırt etmek önemlidir. Çünkü Wells (1997) kaygının kontrol edilebilirliğinin ve kaygının kendisiyle ilgili düşünce ve atıfların kritik bir öneme sahip olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda kaygıyı tip 1 ve tip 2 kaygı olmak üzere ikiye ayırmaktadır ve YKB semptomlarının daha çok tip 2 kaygıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir.

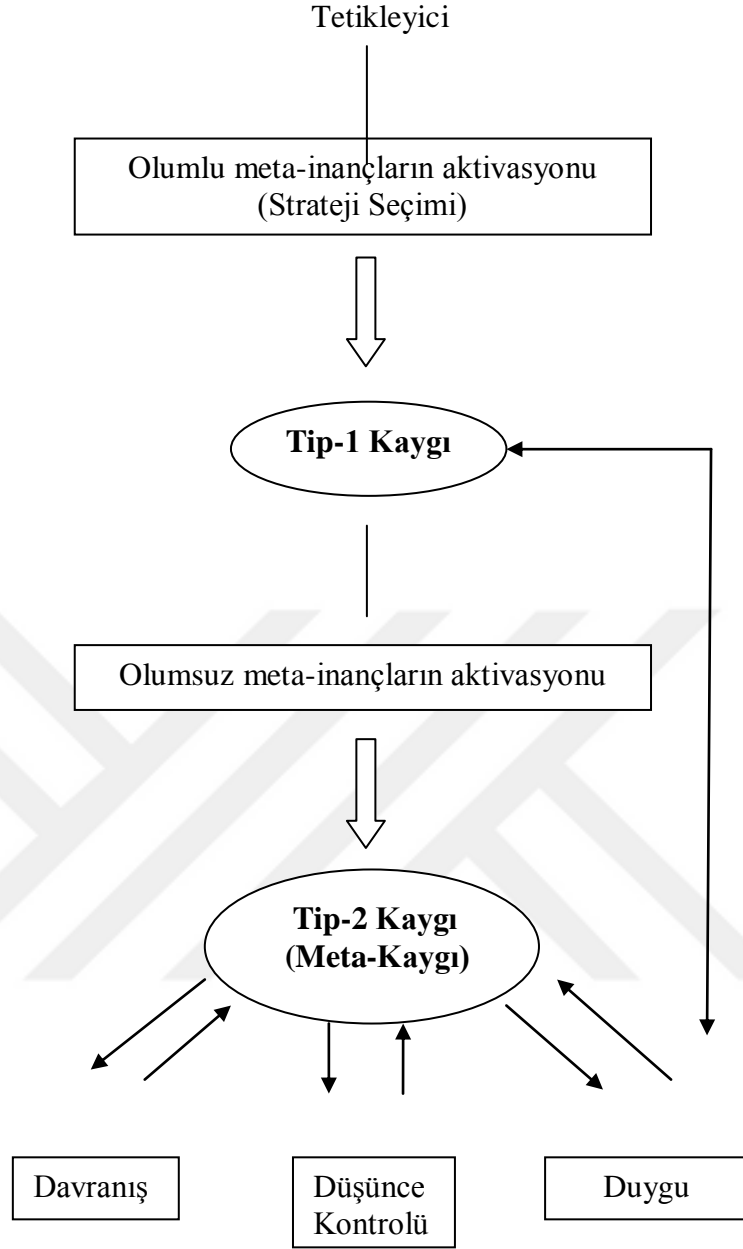
Tip 1 kaygı günlük olaylarla ilgili herkesin duyabileceği bir kaygı türüyken, tip 2 kaygıda düşüncenin kendisi kaygının nedenidir. Wells (1997) bunu kaygı hakkında kaygılanmak olarak yorumlamaktadır. Tip 2 kaygı kaygılanmakla ilgili olumsuz birtakım düşünce ve inançlardan oluşur. Örneğin, "Kaygılanmak zararlıdır." ya da "Kaygı giderek beni ele geçirip çıldırmama neden olacak." gibi. Bu tür olumsuz inançların yanı sıra Wells (1997) YKB'de rol alan kaygıyla ilgili örtük ve olumlu bazı inançların da kaygının sürmesinde etken olduğunu öne sürmektedir. Bu olumlu inançlar: "Kaygılanmak kaygılandığım durumun olası olumsuz sonuçlarıyla baş etmeme yardımcı olur.", "Kaygılanırsam başıma geleceklere her zaman hazır olabilirim." gibidir (Wells, 1997).

Wells'e göre (1997) kaygının sürmesinin altında, kaygı verici sorunu ortadan kaldırmanın yolunun kaygı hakkında düşünmekle mümkün olabileceği algısı yatar. Kaygı bir kere tetiklendiği zaman kişi kendini kaygılanmaya mecbur hisseder ve kaygılandığı duruma kafa yorarak buna bir çözüm bulabileceğine inanır. Wells

(1997) kaygının bu biçimdeki kullanımını bir güvenlik stratejisi olarak açıklamaktadır. Yani aslında kişinin kendisini rahatlatacağını düşündüğü strateji, içinde bulunduğu sıkıntılı durumu devam ettiren bir döngüyü ortaya çıkarır. Kişi kendisini kaygılandırıran durum ve bununla nasıl başa çıkabileceğini düşünerek buna hazırlıklı olmaya çalışır. Böylece YKB’li birey tehdit içerikli bilgilere daha duyarlı hale gelir ve sürekli olumsuz senaryolar üretmeye başlar. Bu senaryolar oldukça detaylı şekilde üretilir. Bir olumsuz senaryo bir başkasını çağrıştırarak kaygı içerikli düşünceleri azaltmak yerine onları artırır ve elde edilmek istenen güvenliği de sağlamaz. Wells (1997) kaygının büyüklüğü ve kapsamının onun artmasından sorumlu olduğunu öne sürmüştür. Yani kaygı “baş edemem” gibi bir içsel inançtan kaynaklandığında, bireyin bu inancı desteklemek için yeni senaryolar ve kanıtlar üreteceğini, böylelikle uzun vadede kaygının değişmeyeceğini belirtmiştir.

Wells (1997) kaygı ile ilgili kaygılanma döngüsünün bir defa kurulmasıyla başka bazı faktörlerin de problemin şiddetlenmesi ve devam etmesinde rol aldığını belirtmiştir. Bu faktörler: 1. Davranışsal tepkiler, 2. Düşünce kontrol girişimleri, 3. Duygusal semptomlar.

Şekil 1.1’de görüldüğü gibi Wells (1997) YKB hastasının tetikleyiciye cevap vermek için kaygıyı bir işleme stratejisi olarak kullandığını belirtmektedir. Tip 1 kaygının tetikleyicileri olumsuz bir habere, hoşlanılmayan bir görüntüye veya öznel tehlike hissiyle ilişkili bir duruma maruz kalmak olabilir. Bu aşamada baş etme stratejisi olarak kaygının seçilmesi kaygıyla ilgili örtük olumlu inançların aktive olmasından kaynaklanır. Kaygı döngüsü başlayınca da kaygıyla ilgili olumsuz inançlar devreye girer. Olumsuz inançlar da kaygılanmakla ilgili tehlikeler ve kaygının kontrol edilemezliğine odaklanarak meta-kaygıyı yani kaygının olumsuz olarak değerlendirilmesini tetikler. Bu değerlendirme sonucu beklenen tehlikeyi azaltmak için davranışsal (kaçınma ve güvenlik arayışı), bilişsel (düşünce kontrolü) ve duygusal bazı stratejiler kullanılır. (Wells, 1997).



Şekil 1.1 Wells'in YKB'nin bilişsel modeli (1995)

Kaynak: Wells, A. (1997). Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide, s.204.

Wells (1997) kaygının duygusal bozuklukların bir özelliği olduğunu ve YKB hastalarının beraberinde birçok problemi getirdiğini belirtmiştir. Wells (1997) depresyon YKB'ye eşlik ettiğinde hastaya umut aşılacak ve ataletten kurtarmak için depresyon tedavisine öncelik verilmesi gerektiğini; ancak depresyonun nedeni şiddetli

YKB semptomları olduğunda önce tip 2 kaygı ve inançlara müdahale etmek gerektiğini öne sürmüştür. Ayrıca Wells (1997) YKB semptomları hafiflediği halde hastada halen bazı kaçınma semptomlarının devam ettiği görüldüğünde bunun sosyal fobik kaygılar ya da agorafobik korkular gibi başka kaygıların işareti olabileceğini ve buna göre bir kavramsallaştırma ile tedaviye devam edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Wells (1997) tip 2 kaygılar bağlamında duygusal semptomların zihinsel felaket olarak yorumlanmasının panik bozukluk ile YKB arasındaki ilişkiyi de açıkladığını ifade etmiştir. Wells (1997) tip 2 kaygıların bazı vakalarda açıkça görülebildiğini, bazı vakalarda ise hemen görülemeyebileceğini ifade etmiştir. Bu nedenle tip 2 kaygıların açıkça görülemediği vakalarda bu kaygıları ortaya çıkarmak için terapide özel yöntemlerin kullanılması gerektiğinden bahsetmektedir. Örneğin kaygının kontrol edilemezliğiyle ilgili inançlara ulaşmak için hastaya niçin kaygılarını durdurmadığı sorusu sorulabilir. Wells (2006) kaygı bozukluklarında ayırıcı tanının bilişsel içeriği anlamaktan geçtiğini ifade etmiştir. YKB için bilişsel içeriğin odak noktası ise kaygının kontrol edilemez ve zararlı olduğuna inançtır. Bu da kaygı hakkında kaygılanmak terimiyle ifade edilen tip 2 kaygının kendisidir. Wells ve Carter (1999) üniversite öğrencilerinde tip 2 kaygının tip 1 kaygıdan daha güçlü bir şekilde patolojik kaygıyı yordayıp yordamadığını araştırmışlardır (aktaran Wells, 2005). Araştırmanın sonucunda sürekli kaygı ile kaygının kontrol edilemezliği analize birlikte sokulduğunda bile tip 2 kaygının patolojik kaygıyı güçlü bir şekilde yordadığını bulmuşlardır. Wells (2005) tip 2 kaygının patolojik kaygıyı yordadığını gösteren başka deneysel çalışmaların da olduğunu belirtmektedir. Wells ve Carter (2001) DSM-III-R'nin YKB kriterlerini karşılayan hastaların, panik bozukluk, sosyal fobi ve kaygıyla ilgili olumsuz inanç düzeyleri ile meta-kaygıları yüksek olan tanı almamış kişilerden anlamlı şekilde ayrılabilirdiğini göstermişlerdir (aktaran Wells, 2005). Bir başka çalışmada ise DSM-III-R'deki YKB gelişiminde olumsuz üst-bilişlerin (meta-cognitions) nedensel rolü incelenmiştir (Nassif, 1999, aktaran Wells, 2005). Bu çalışmanın sonucunda ise kontrol edilemezlik ve tehlike hakkındaki olumsuz inançların tanı almamış kişilerde 12-15 hafta önceden YKB'nin gelişimini yordadığı görülmüştür.

1.1.1.1. Davranışsal Stratejiler

Wells (1999) YKB'de kullanılan davranışsal stratejilerin, kaygılanmanın olumsuz sonuçlarını engelleme amacı taşıyan stratejiler olarak kavramsallaştırılması gerektiğini öne sürmüştür. Bu stratejiler kaygıyı tetikleyen durumlardan kaçınma, güvenlik arayışı ve davranışsal kendilik kontrolüdür.

YKB'de kaçınma ve güvenlik arayışı olmak üzere iki tür davranışsal stratejiden söz etmek mümkündür. Kaçınma sosyal olaylardan, istenmeyen haberlerden olabilir. Tip 1 kaygıda dışsal tehlikelerden kaçınma sözkonusuyken, tip 2 kaygıda kaygılanmanın kendisinden ya da tehlikelerinden kaçınma vardır. Wells (1997) meta-bilişsel modelde dışsal tehditten kaçınmak kadar bu tehdidin yarattığı kaygıyı yaşamaktan da kaçınmaktan söz etmektedir (Wells, 1997).

Wells kaçınmanın, bazı inançlar ve bu inançlardan kaynaklanan tip 1 ve tip 2 kaygıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bunu açıklamak için şöyle bir vakadan bahsetmektedir: Başarısız olmaktan, besin zehirlenmesinden ve kız arkadaşının kaza geçirmesinden kaygılanan bir hasta terapi süresince kaygılarının gerçekçi olmadığını farkedebilmiş ancak bu kaygıların kontrol edilemezliğiyle ilgili bir inancının olduğunu bildirmiştir. Hasta bu kontrolsüzlük inancı nedeniyle şöyle kaçınmalara başvurmuştur: işleriyle ilgili hedeflerini sınırlamak, partnerinden sonra eve gelmek gibi. Böylece eve geç gelerek kız arkadaşını beklerken yaşadığı kaygıdan, işlerini sınırlayarak da başarılı olup olamayacağıyla ilgili yaşayacağı kaygıdan kaçınmaktadır. Bu hastanın tip 2 kaygıları ise bu kaygılarının kontrol edilemezliği inancıyla ilgilidir. Bu kişinin tip 1 kaygıları başarısızlık, besin zehirlenmesi yaşamak ve partnerinin kaza geçirmesi gibi ilk bakışta fark edilebilecek durumlar iken tip 2 kaygılarındaki kaçınmaları ambalajı bükülmüş, deforme olmuş besinleri satın almamak gibi daha dolaylı yollardan fark edilebilecek durumlardır. Hastaya niçin bu ürünleri almadığı sorulduğunda ambalajı deforme olmuş bir besini yediğinde zehirlenmiş olabileceğiyle ilgili kaygısını durduramadığını bildirmiştir. Burada kaygıya son verememek bu hastanın kaçındığı durumdur. Yani kaygılanmanın tehlikesi bunu sonlandıramamak olarak ortaya çıkmaktadır (Wells, 1997).

Diğer bir davranışsal strateji olan güvenlik arayışı davranışlarının amacı kaygı döngüsünü kırmak ve kronik kaygının başlangıcını önlemektir. Ancak bu

stratejinin kullanımını durumu daha da karmaşık hale getirir. Çünkü güvenlik arayışı tip 1 tehdidi dikkate alarak belirsizliğin artmasına neden olur ve böylece kaygı kontrolü için üretici bir sayaç görevi görür. Kişi tip 1 kaygının olumsuz sonuçlarına devamlı olarak hazırlıklı olma ihtiyacı duyar. Böylece kaygının kontrol edilemez ve zararsız olduğunu gösteren durumlara maruz kalma engellenmiş olur ve tip 2 kaygılar kişinin kendi çabasıyla doğrulanmış olur. Güvenlik arayışı başa çıkma seçeneklerini planlamak için sürekli bir belirsizliği ve kaygılanmaya ihtiyacı üretir. Böylelikle YKB'li birey tehdit içeren uyarıların çeşitliliğinin artmasına katkıda bulunmuş olur (Wells, 1997, 1999).

1.1.1.2. Düşünce Kontrolü

Yukarıda da ifade edildiği gibi, Wells'e (1997) göre, YKB'de kaygıyla ilgili hem olumlu, hem de olumsuz inançlar bulunmaktadır. Olumlu inançlar, kaygılanmanın hem tehlikelerden kaçınmaya hem de kaygılanmanın yaratacağı yararlılardan istifade etmeye işlevlerine dair inançları içerir. Böylece kaygı baş etme tepkilerini üretmek ve bunları prova etmek için kontrollü bir tekrar stratejisi olarak kullanılır. Bu stratejiler tam aksine kaygıyı bastırmak için de kullanılabilir. Diğer yandan, kaygının sonuçlarının olumsuz olacağına ilişkin değerlendirmeler kaygılanmama girişimlerini tetikler. Bazı araştırmalar tip 1 kaygıyı bastırma şeklindeki kontrol girişimlerinin kişisel hedeflere ulaşma konusunda işe yaradığını gösterirken, bu tür stratejilerin aynı zamanda istenmeyen düşüncelerin sıklığının ve şiddetinin kazara artmasına neden olması gibi bir dezavantajı da olduğunu göstermektedir (Wegner, Schneider, Carter ve White, 1987; Clark, Ball ve Pape, 1991, aktaran Wells, 1997). Düşünce kontrolünün veya bastırma girişimlerinin olumsuz sonucu, kaygı tetikleyicilerinin sıklığının artmasına neden olarak düşüncelerin kontrol edilemeyeceğine ilişkin olumsuz inançları güçlendirmesidir. Yani kaygıyı bastırma yoluyla düşünceleri kontrol etmeye çalışmak hedeflenenin tam aksine tip 2 kaygının güçlenerek sürmesine neden olan kontrol edilemezlik inancını pekiştirmektedir (Wells, 1997).

Düşünce kontrolü stratejileri bir anlamda tip 1 kaygının olumsuz sonuçlarını önlemek amacıyla kullanılan güvenlik davranışları ile gibidir. Çünkü gelecekteki

tehditlerle baş etmek için yollar üretmeye ve bunun provasını yapmaya yarar. Bu yönüyle de düşünce kontrol girişimleri tip 2 kaygıyı ilişkilidir.

Borkovec ve Inz (1990) bazı bireylerin kaygı ve ruminasyonu daha fazla sıkıntı veren başka düşünceleri bloke etmek için kullandıklarını öne sürmüşlerdir (aktaran, Wells, 1997). Ancak bu şekilde daha üzücü düşüncelerden uzaklaşmak için kaygıyı kullanmak girici düşüncelerin zihne girmeye devam etmesine neden olur ve bu da duygusal işlemede başarısızlığın göstergesidir (Borkovec ve Inz, 1990; Wells, 1995; Wells ve Papageorgiou, 1995, aktaran Wells, 1997). Sonuç olarak yine bu girişimler meta kaygılar yoluyla olumsuz inançların güçlenmesine neden olur (Wells, 1997).

Kaygı veren düşünceler kimi zaman da çeşitli iş ya da hobilerle meşgul olarak kontrol edilmeye çalışılır. Ancak buradaki tehlike de şudur; bu aktiviteler sonlanıncaya kadar kişi kaygıyla ilgili olumsuz düşüncelerin hatalı olduğunu fark edemez (Wells, 1997).

1.1.1.3. Duygusal Stratejiler

Hem tip 1 kaygı hem de tip 2 kaygı duygusal tepkilerle ilişkilidir. Çünkü baş etmekte zorlanılan durum tehdidin ya da tehdidin yarattığı kaygı tehlikesinin yaratacağı duygudur. Tip 1 kaygı amacına ulaşırsa anksiyete ve gerilim gibi duygularda artma ve azalmalara neden olur. Ancak tip 2 kaygının devreye girmesiyle anksiyete iyice tırmanarak, duygusal semptomların tip 2 kaygıyı destekleyen kanıtlar olarak yorumlanmasına neden olur. Örneğin zihnin hızla çalışması, disosiyasyon ve rahatlayamama gibi semptomlar tam da kişinin kaygılandığı durum olan zihinsel kontrolü kaybetmenin kanıtları gibi görülür (Wells, 1997).

1.2. Bağlanma Kaygısı

Bowlby (1969/1982) bebeklerin kendilerine bakım veren kişilerle olan etkileşimleri aracılığıyla geliştirdikleri beklentilerin, onların kendileri ve başkaları ile ilgili “içsel çalışan modeller”ini oluşturduğunu ifade etmiştir (aktaran, Dozier,

McClough ve Albus, 2008). Bebeğin sıkıntı ya da ihtiyaç anında bakıcısının kendi ihtiyaçlarına duyarlı olacağına dair deneyimleri varsa bebeğin beklentileri güvenli stratejilerin gelişmesini sağlar. Aynı koşullar için bebeğin deneyimleri bakıcısının güven vermeyen ya da reddedici tavırlarından oluştuysa, o zaman bu beklentiler, stresle başa çıkabilmek için alternatif güvensiz stratejilerin gelişimine neden olacaktır. Bowlby (1973, 1980) çocukların psikopatolojiye daha yatkın hale gelmesinde, kendi ya da başkalarıyla ilgili olumsuz temsiller geliştirmenin ya da bağlanmayla ilgili duygu ve düşünceleri işleme amacıyla gerçekçi değerlendirmelerle uyuşan stratejiler benimsemenin önemli olduğunu belirtmiştir (aktaran, Dozier, McClough ve Albus, 2008).

Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin (1969, 1982) iki boyutlu içsel çalışan modellerine dayanan (kendi ve başkaları modeli) 4 boyutlu bir yetişkin bağlanma modeli öne sürmüştür. Bu 4 boyut, kendi ve başkaları boyutlarının her birinin olumlu ve olumsuz olarak ayrılmasıyla oluşmuştur. Dört boyut güvenli, saplantılı, korkulu/kaçınan ve kayıtsız/kaçınan olarak sıralanabilir. Güvenli stil, olumlu benlik ve başkaları algısını içerir. Kişi kendini başkaları tarafından sevilebilir görürken, diğerlerinin ise sorumlu ve kabul edici olduğuna dair olumlu beklentilere sahiptir. Saplantılı bağlanma stili ise başkaları tarafından sevmeye layık olmama gibi olumsuz kendilik algısı ile diğerleri hakkında olumlu değerlendirmeleri içerir. Bu stil Hazan ve Shaver'in (1987) ikircikli (ambivalent), Main ve arkadaşlarının (1985) ise aynı şekilde saplantılı (preoccupied) olarak isimlendirdiği bağlanma stildir (aktaran Bartholomew ve Horowitz, 1991). Korkulu bağlanma stili ise kendiliğin değersizlikle ve sevilmezlikle eş tutulduğu, başkalarının da reddedici ya da güvenilmez olarak kabul edildiği stildir. Son olarak kayıtsız bağlanma stilinde ise kendilikle ilgili olumlu algılar, diğerleriyle ilgili ise olumsuz algılar sözkonusudur. Bu bağlanma stiline sahip kişiler incinme ya da hayalkırıklığı yaşamamak için yakın ilişkilerden kaçınırlar. Temelde kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyut ile değerlendirilen bağlanma kavramı bu çalışmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (Experiences in Close Relationship Questionnaire) kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçekle ilgili detaylı bilgiler yöntem bölümünde açıklanmıştır.

Bowlby (1982/1969, 1973, 1980) bağlanmayı, bireyi fiziksel ve psikolojik tehditlerden korumak ve stresini hafifletmek için tasarlanmış ve doğuştan gelen bir duygu düzenleme stratejisi olarak tanımlar ve buna "birincil bağlanma stratejisi"

adını verir (aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bağlanma bu tanıma göre, doğası gereği duygu düzenleme ve tehdit kavramıyla direkt bağlantılı olan kaygı ile doğrudan ilişkilidir.

Kerns ve Brumariu (2014) ebeveyn çocuk bağlanmasının çocukluk ve ergenlikte kaygının gelişimi için nasıl bir risk faktörü oluşturduğunu araştırmışlardır. Kerns ve Brumariu (2014) ebeveyn çocuk bağlanmasının anksiyete gelişimi için bir risk faktörü olduğunu ve en çok dezorganize bağlanma tipinin anksiyete ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Araştırmada güvensiz bağlanan çocukların duygu düzenleme ve sosyal iletişim becerilerini geliştirmede güvenli bağlananlara göre daha az yetkin oldukları ifade edilmiştir. Araştırmacılara göre sosyal etkileşimde yetersizlik yaşayan çocukların bu yetersizlik deneyimleri ve duygu düzenlemedeki yetersizlikleri kaygının gelişimine katkıda bulunmaktadır. Araştırmacılar kaygı ve bağlanmanın neden ilişkili olduğunu açıklamak için daha fazla çalışmaya ve daha kapsamlı modellere ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir.

Ayrıca Sümer ve arkadaşlarının (2009) yetişkin bağlanma boyutları ile farklı psikopatoloji türleri arasındaki ilişkiyi Türk örnekleminde inceledikleri çalışmasında, bağlanma boyutlarının farklı psikopatolojik bozukluklara yatkınlık açısından bir risk faktörü olarak ortaya çıktığı belirtilmiştir.

1.2.1. Shaver ve Mikulincer'in Bağlanma Sisteminin Aktivasyonu Modeli

Duygulanım düzenlemede bağlanma figürünün ulaşılabilirliği kritik önem taşımaktadır. Çünkü bağlanma figürü, bağlanma sisteminin çalışmasını kolaylaştıran ve güvenli bağlanma sisteminin oluşumunu destekleyen bir role sahiptir. Bu nedenle bağlanma figürü, ihtiyaç anında ulaşılabilen, bireyin bağlanma ihtiyaçlarına hassasiyet gösteren ve yakınlık arzularına cevap verici niteliğe sahip olmalıdır. Çocuk ebeveyninin yeterli olduğu düşüncesiyle kendisini sevebilecek, ebeveynini de sorumlu ve duyarlı olarak algıladığında güvenli bağlanma sistemi işlemektedir. Böylece bakım veren, çocuğun stresli anlarda içsel olarak başvurduğu bir güvenlik sığınağı ve güvenlik üssü olarak işlev görür. Bakım verenin bu işlevi “içsel çalışan modeller” olarak anılmaktadır (Bowlby, 1973, aktaran Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma figürü, sayılan bu niteliklere sahip olmadığında bağlanma literatüründe

çeşitli kavramlarla ifade edilen güvensiz bağlanma durumu ortaya çıkmaktadır (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bowlby de kuramında yakınlık aramayı duygulanım düzenleme için ilkel ve doğuştan gelen bir strateji olarak görür. Son yapılan çalışmalara göre (Örn: Bartholomew & Horowitz, 1994; Brennan, Clark & Shaver, 1998, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003) en geçerli ve güvenilir ölçümleri sağlayacak biçimde en iyi kavramsallaştırma, bağlanmanın “bağlanma anksiyetesi” ve “bağlanmadan kaçınma” olarak iki boyutta tanımlanmasıdır (Brennan ve ark.,1998, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bu tanımlama Bowlby'nin teorisiyle de paraleldir.

Bağlanmanın iki boyutlu uzamındaki güvenli bağlanma, kaçınma ve anksiyetenin düşük olduğu bölgedir. Güvenli bağlanma hissi, yakınlık, bağımsızlık, destek aramaya olan güven ve stresle başa çıkmanın diğer yapılandırıcı anlamları olarak tanımlanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bireyin hem kendisi hem de çevreye dair olumlu şemaları vardır. Anksiyöz stil ise anksiyetenin yüksek, kaçınmanın düşük olduğu bölgededir. Bu bölge güvenli bağlanmanın olmadığı, yakınlığa güçlü bir ihtiyacın duyulduğu, ilişkilerle ilgili endişelerin olduğu, reddedilmekten ve terk edilmekten korkunun olduğu bir alandır. Kaçınan stil ise, kaçınmanın yüksek olduğu bölgedir. Bu bölge güvenli bağlanmanın olmadığı, takıntılı özgüven ve diğerleriyle olan duygusal mesafenin tercih edildiği alandır. Hem anksiyöz hem de kaçınan stilde sıkıntıyı gidermek için başvuru olan yakınlık aramanın başarısızlığı ve buna bağlı olarak ikincil bağlanma stratejilerinin benimsenmesi sözkonusudur. Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin bağlanma teorisiyle yola çıkarak bağlanmanın yetişkinlerde görülen şekillerini araştırmışlardır. Buna göre; kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma olarak kaçınan bağlanmayı da ikiye ayırmışlardır: Kayıtsız bağlanmada, kaçınma yüksek, anksiyete düşük iken; korkulu bağlanmada hem kaçınma hem de anksiyete yüksektir (aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Shaver ve Mikulincer'in (2002) bağlanma sisteminin dinamikleri ve aktivasyonu modeli, Bowlby'nin (1982/1969, 1973), Ainsworth'ün (1991), Cassidy ve Kobak'ın (1988) ve Fraley ve Shaver (2000)'in çalışmalarıyla son dönemde yapılan çalışmaları entegre etmiştir (aktaran, Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bu modele göre üç ana yapı bulunmaktadır: 1) İlkel bağlanma stratejisinin aktivasyonunu başlatan “yakınlık arama”, 2) Güvenlik temelli stratejiler: Güvensiz

bağlanma ve stresle başa çıkabilmek için ulaşılabilir bir içsel veya dışsal bağlanma figürüne karşı yakınlık aramanın mümkün olup olmadığının belirlenmesi, 3) Bireysel farklılıklara göre ikincil bağlanma stratejisinin tercih edilmesi (Yüksek aktivasyon stratejileri veya aktivasyonu engellemeye yönelik stratejiler). Bu yeni modelde bulunan uyarıcı veya kısıtlayıcı yollar, bağlanma figürünün ulaşılabilirliğinin ve tehdit edici olayların yansıtılma biçimini etkiler (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Shaver ve Mikulincer (2002) öne sürdükleri bağlanma sisteminin bütüncül modelinde, potansiyel ya da gerçek bir tehdit algısının varlığında ilkel bağlanma stratejisinin aktive olduğunu öne sürmüşlerdir. Şekil 1.1.de görüldüğü gibi bu modele göre, tehdit algısıyla başlayan bağlanma sisteminin aktive olmasından sonra dışsal ya da içsel bir bağlanma figürüne karşı bir yakınlık arayışı başlamaktadır. Yakınlık arayacak bir bağlanma figürünün varlığı veya yokluğu bağlanma stratejisinin çeşidini belirlemektedir. Özenli ve duyarlı bir bağlanma figürünün mevcudiyeti güvenlik temelli stratejilerinin oluşması ve kullanılmasını sağlarken, böyle bir bağlanma figürüne ulaşamamak güvensiz bağlanmaya neden olmaktadır. Modelde ikincil bağlanma stratejileri olarak adlandırılan “aktivasyonu engellemeye yönelik stratejiler” ve “yüksek aktivasyon stratejileri”nin kullanımı da bu güvensiz bağlanma durumunun bir sonucu olarak görülmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

1.2.1.1. Yüksek Aktivasyon Stratejileri

Yüksek aktivasyon ya da aktivasyonu engellemeye yönelik stratejilerden hangisinin seçileceği yakınlık aramanın mümkün olan bir seçenek olarak görülüp görülmemesine bağlıdır. Birey yakınlık aramanın olası bir seçenek olup olmadığını bilinçli ya da bilinçsiz olarak değerlendirir. Eğer yakınlık arama olası bir seçenekse, yakınlık, destek ve sevgi elde etmek için çok enerjik ve ısrarcı girişimlerde bulunur. Bağlanma literatüründe bu ikincil stratejilere “yüksek aktivasyon stratejileri” denir (Cassidy ve Kobak, 1988, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Shaver ve Mikulincer’e göre (2002) yüksek aktivasyon stratejileri, kendiliğe yönelik tehditlerin ve bağlanma figürünün ulaşılmazlığını yansıtılmasını artıran uyarıcı yollar içerir. Bu stratejiler, fiziksel ve sosyal dünyadaki tehditlerin potansiyel negatif sonuçlarını abartma ve neredeyse her etkileşimden tehdit ortaya çıkarma eğilimiyle sonuçlanır.

Aynı zamanda tehdit edici olaylara negatif duygusal cevapları güçlendirir ve tehditle ilişkili endişeleri çalışan hafızada aktif tutarak mental ruminasyonları arttırmaları. Bağlanma figürünün ulaşılamazlığının işaretleri ve reddedilme, önemli bir tehdit olarak algılanınca, yüksek aktivasyon stratejileri anksiyete ile partnere olan aşırı artmış dikkati besler ve reddedilmenin olası işaretlerinin, azalan ilginin ya da yaklaşan terkedilmenin tespitini hızlandırır. Yüksek aktivasyon stratejileri, kronik bağlanma sistem aktivasyonu ile bağlanamamayla ilişkili aktivitelerle meşguliyeti birbirine karıştırarak kronik kendi stresini kendi artıran bir döngü üretir. Ve bireyin yeni stres kaynakları ile eskileri birbirine karıştırması oldukça olası bir hale gelir. Böylece kaotik ve belirleyici özellikleri olmayan zihinsel bir mimari ortaya çıkar (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Yüksek aktivasyon stratejilerini kullanan kişiler, bağlanma anksiyetesi boyutundan görece yüksek puanlar almış kişilerdir. Araştırmalar bağlanma anksiyetesinin şu kavramlarla ilişkili olduğunu göstermektedir: Tehdit yorumunun abartılı olması, kendilikle ilgili negatif algı, kötümserlik, sosyal olmayan dünya ve diğer insanlarla olan etkileşimler hakkındaki katastrofik inançlar (örn: Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer, 1995; Mikulincer ve Florian, 1998, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bağlanma anksiyetesi puanı yüksek olan kişiler, stresli olaylara karşı yoğun sıkıntıyla tepki verme ve tehditle ilişkili endişeleri tekrarlama eğilimindedirler (Mikulincer ve Florian, 1998, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bu kişiler aynı zamanda acılı hatıralara kolayca kapılırlar ve hatırlanan bir olaydan diğerine geçen negatif duyguların otomatik sahasını sergilerler (Mikulincer ve Orbach, 1995, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Ayrıca bu kişilerin bağlanma figürü temsilleri ve bağlanmayla ilişkili endişelerinin aktive olması için dışsal bir tehdit olması şart değildir (Mikulincer ve ark., 2000; Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

1.2.1.2. Aktivasyonu Engellemeye Yönelik Stratejiler

Yakınlık arayışı mümkün olmayan bir seçenek olarak değerlendirilirse o zaman bu durum yakınlık arayışının engellenmesiyle sonuçlanabilir. Bu engelleme, destek arayışının ve yalnızlık sıkıntısının bastırılması için aktif girişimlerin olmasıyla

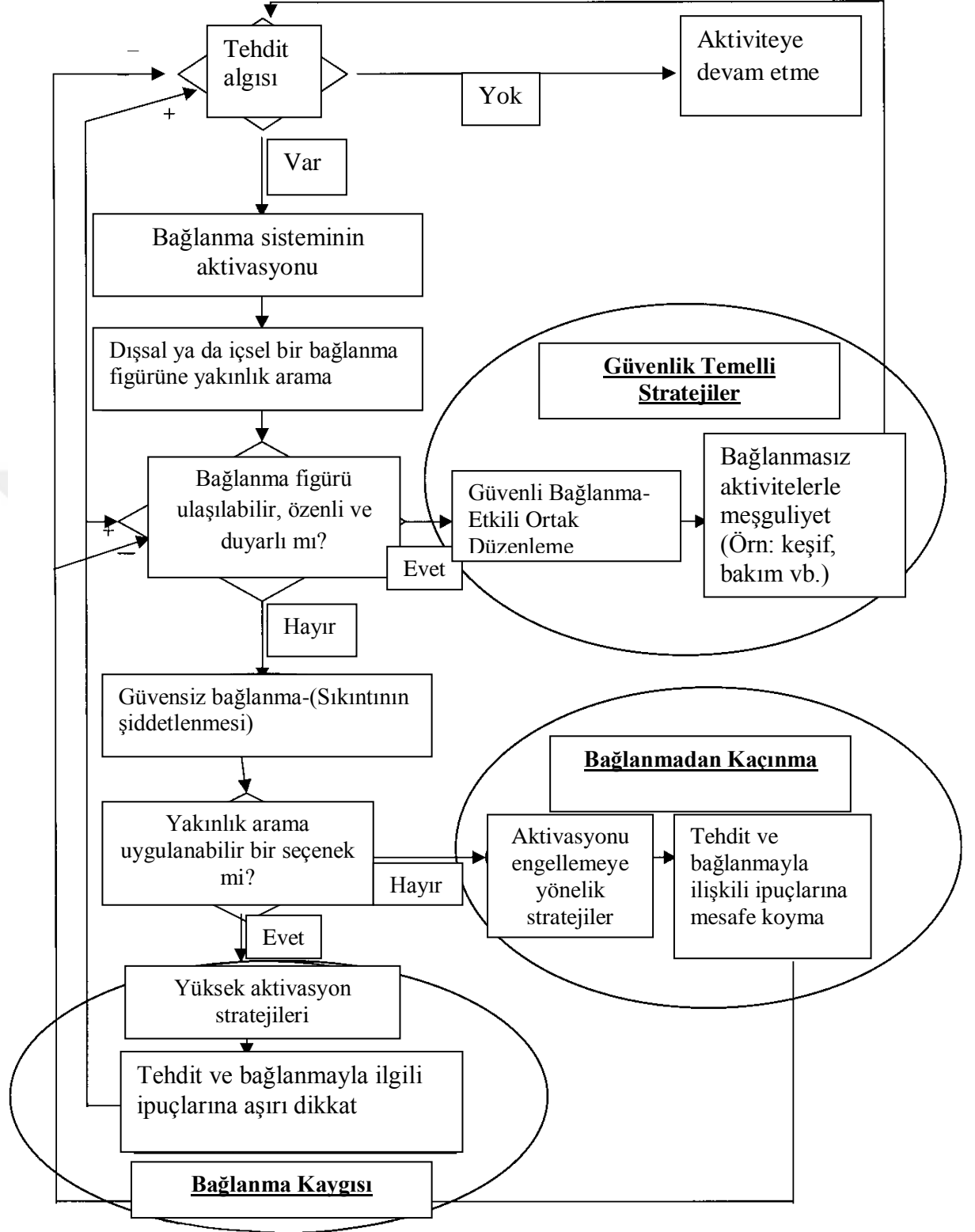
gerçekleşir. Duygulanım düzenlemenin bu ikincil stratejileri "aktivasyonu engellemeye yönelik stratejiler" olarak adlandırılır (Cassidy ve Kobak, 1988, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Çünkü ilk amaçları, bağlanma sistemini deaktive ederek hayalkırıklığından ve bağlanma figürünün ulaşılamazlığının neden olduğu sıkıntıdan kaçınmaktır. Böyle bir amaç bağlanma ihtiyaçlarının reddedilmesini sağlar. Böylece birey, yakınlık, samimiyet ve yakın ilişkilerdeki bağımlılıktan kaçınır, diğerlerine bilişsel, duygusal ve fiziksel mesafeyi maksimize ederek özgüven ve bağımsızlık için mücadele eder (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Shaver ve Mikulincer (2002)'e göre bu mesafe, sıkıntı ve incinme duyguları uyandıran düşünce ve anıların engellenmesi ve bastırılması kadar tehdit edici olaylara ve kişisel incinmelere de aktif bir dikkatsizlik- ihmali içerir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Motivasyonel dikkatsizlik gibi bu baş etme stratejilerinin bazıları, "önleyici" olarak nitelendirilmiştir (Fraley, Garner ve Shaver, 2000, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Çünkü bastırma ve engelleme gibi diğer stratejiler olay sonrası müdahale gerektirirken, onlar kısa vadede incinme ve sıkıntı deneyimlerinden kaçınmaya yarar. Çünkü amaç zaten kodlanmış halde olan incinmeleri ve algılanan tehditleri minimize etmektir. Mikulincer ve Shaver (2003) bu geçici olan birbirinden farklı stratejileri, savunmanın benzer iki çizgisi olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Önleyici çaba önlemenin mümkün olduğu durumlarda tercih edilmekteyken, önleyici olmayan olay sonrası-post çabalar ise önleyici yaklaşım başarısız kaldığında ya da savunma sistemi hazırlıksız yakalandığında: Örneğin, özel bir bağlamda tehdit edici bir olay deneyimlendiğinde ve çağrışım yoluyla bir anı uyandırıldığında. Bu stratejiler aynı zamanda zorlayıcı aktivitelerden bağı koparmayı ve yeni bilgiden kaçınmayı besler. Çünkü zorluk ve yenilikler birer tehdit kaynağı olarak görülür. Aşırı özgüven, kişisel kusurların reddini güçlendirdiği ve yakınlık arama ihtiyacını nötralize ettiğinden dolayı aktivasyonu engellemeye yönelik stratejileri kullanan bireyler için önemli bir husustur (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Aktivasyonu engellemeye yönelik stratejiler bağlanmadan kaçınma boyutundan yüksek puan alan kişilerin özelliğidir. Araştırmalar, bağlanmadan kaçınmanın, düşük seviyedeki samimiyet ve yakın ilişkilerde duygusal ilgi, acı verici düşüncelerin bastırılması, negatif anıların engellenmesi, negatif kendilik temsillerine bilişsel olarak erişilebilirliğin yokluğu, negatif kendilik özelliklerinin karşı tarafa

yansıtılması, negatif duygu kabulünde başarısızlık ve basit korkuların reddi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Örn: Dozier ve Kobak, 1992; Fraley ve Shaver, 1997; Mikulincer, 1995; Mikulincer ve Tolmacz, 1990; Mikulincer ve Horesh, 1999; Mikulincer ve Orbach, 1995, aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Son bulgular, bağlanmadan kaçınmadaki yüksek puanların, bağlanmayla ilişkili kaygılara zihinsel erişimin yokluğuyla (Mikulincer ve ark., 2000) ve ayrılmayı hatırlatan bağlanma figürlerinin temsillerinin deaktivasyonu (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002) ilişkili olduğunu göstermektedir (aktaran Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).





Şekil 1.2 Shaver ve Mikulincer'in Bağlanma Sisteminin Dinamikleri ve Aktivasyonunun Bütüncül Modelinin Uyarlaması.

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

Güvensiz bağlanma stratejileri bağlanma ihtiyaçlarının en yüksek düzeyde ya da en asgari düzeyde ifade edilmesine göre değişiklik göstermektedir. Bağlanma ihtiyaçlarını asgari düzeyde ifade etme stratejilerini kullanan çocukların kendi duygularına erişimleri sınırlıdır ve bu çocuklar ebeveynlerinin mevcudiyeti hakkında gerçekçi olmayan betimlemeler geliştirirler. Bağlanma ihtiyaçlarını en yüksek düzeyde ifade etme stratejilerini kullanan çocuklar ise dikkatlerini yoğun bir biçimde kendi olumsuz duyguları ve ebeveynlerinin mevcudiyetiyle ilgili konulara yöneltirler. Özellikle ebeveynlerinin varlığıyla ilgili tehdit algısının doğru şekilde yorumlanmasında gerçekçi tutum takınmakta zorlanırlar. Bu stratejilerin her ikisinin kullanımı da psikopatoloji gelişimi için birer risk faktörüdür (Dozier, McClough ve Albus, 2008).

1.3. Anksiyete Duyarlılığı

Reiss ve McNally'ye (1985) göre anksiyete duyarlılığı, zarar verici fiziksel, psikolojik veya sosyal sonuçları olduğuna inanılan anksiyete ile ilişkili duyum ve semptomlara karşı olan korkudur (aktaran Starcevic ve Berle, 2006). Araştırmalar anksiyete duyarlılığının çok yaygın olduğunu ve anksiyetenin çeşitli biçimleriyle (panik bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu gibi) ilişkili olduğunu göstermektedir (Taylor, 1999, aktaran Sturmey ve Hersen, 2012). Anksiyete duyarlılığı çalışmalarından ilk kendini değerlendirme ölçümü ile yapılan çalışmada anksiyete duyarlılığının, anksiyete bozuklukları semptom ve tanılarıyla güçlü bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Cox, Fuentes, Borger ve Taylor, 2001). Rector, Szacun-Shimizu ve Leybman (2007) anksiyete duyarlılığının bilişsel kontrolsüzlük korkusu gibi bazı boyutlarının diğer kaygı bozukluğu teşhisi konmuş bireylere oranla YKB'li bireylerde daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Ayrıca çalışmada yüksek anksiyete duyarlılığına sahip katılımcıların %30'unda en temel bozukluk olarak YKB tanısı olduğu bulunmuştur (Cox ve ark., 2001).

Kaygı duyarlılığıyla ilgili yazın, kaygı duyarlılığının sürekli kaygıyla olan ilişkisinde hangisinin üst düzey faktör olduğuna dair çeşitli tartışmaları içermektedir. Lilienfeld ve arkadaşları, (1989, 1991) KD'nin sürekli kaygının bir alt ölçeği olduğunu savunmuştur. Kaygı duyarlılığının sürekli kaygıdan başka bir şey olmadığı

çıkarmı, birkaç makalede çürütülmüştür (McNally, 1989; Taylor, 1993; Taylor ve ark., 1991). McNally (1989), sürekli kaygının stres etkenlerine korkuyla yanıt vermek için genel bir eğilim olduğuna ve kaygı duyarlılığının kaygı algılarına korkuyla yanıt vermek için belirli bir eğilim olduğuna dikkat çekmiştir. Lilienfeld ve arkadaşları (1993), akabinde KD'nin sürekli kaygının bir alt ölçeği olduğu iddialarından vazgeçmiştir. Bunun yerine temel korkuların (KD dahil) ve sürekli kaygının hiyerarşik olarak ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Lilienfeld ve arkadaşları (1993), KD'yi kişinin kendi kaygısına ve kaygı ile ilgili algılarına kaygılı tepki vermesine yönelik daha spesifik bir eğilim olarak tanımlarken, sürekli kaygıyı ise kaygıyı tetikleyici potansiyel uyarılara tepki vermek için genel bir eğilim olarak tanımlamıştır. Buradaki hiyerarşik ilişkiye göre KD sürekli kaygının üst düzey bir boyutunda bulunan alt düzey bir özelliktir (Taylor, 1995).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, sürekli kaygı ile kaygı duyarlılığının birbirinden farklı yapılar olduğunu ve kaygı duyarlılığının sürekli kaygıdan bağımsız bir kişilik özelliği olduğunu destekleyen görüşlerin yaygın olduğunu göstermektedir (Mantar, 2008).

Taylor (1995) temel korkular ve sürekli kaygının hiyerarşik olarak yapılandırılmasına dayanan modelin açıklayıcı olmaktan ziyade betimleyici olarak kaldığını ve modelin korkuyu anlamak için sürekli kaygı ve temel korkular arasındaki ilişkilerin doğasını daha ayrıntılı şekilde belirlenmesinin önemli olduğunu ifade etmiştir. Taylor (1995) yoğun temel korkulara sahip insanların çeşitli uyarılar tarafından endişeli duruma geldiğini ve bu nedenle yüksek düzeyde kaygı yatkınlığı gösterme eğiliminde olduğunu öne sürmüştür.

Reiss'in (1985) beklenti kuramı anksiyete duyarlılığı hakkında kuramsal bir bağlam sunmaktadır. Bu kuram anksiyete duyarlılığının korku, anksiyete, panik ve kaçınma davranışına nasıl yol açtığını açıklamak için geliştirilmiştir (aktaran Taylor ve Federof, 1999). Beklenti kuramı, bireyin korktuğu durumlardan kaçınma motivasyonuna katkıda bulunan değerlendirme süreçlerini esas alır. Reiss ve arkadaşları (1985, 1991) korku temelli anksiyete bozukluklarının gelişmesi ve sürmesinde etkili olan üç ana korkuyu öne sürmüştür. Bunlardan ilki tehlike/hastalık/incinme korkusu, ikincisi anksiyete korkusu ve üçüncüsü olumsuz sosyal değerlendirilme korkusudur (aktaran Sturmey ve Hersen, 2012).

Reiss (1991) temel korkuları yaygın korkulardan ayırmıştır ve temel korkular ile yaygın korkular arasında iki açıdan farklılık olduğunu öne sürmüştür: İlki temel korkuların çoğu insan için itici özellikte olması, ikincisi ise yaygın korkuların temel korkulara indirgenebilir özellikte olmasıdır. Örneğin yılan gördüğünde korkan (yaygın korku) biri bu korkunun panik atak yaşama korkusu nedeniyle ortaya çıktığını belirtiyorsa bu artık temel korkuya dönüşmüş olur. Çünkü yılan korkusu yerini yılan nedeniyle panik atak yaşamaktan korkmaya bırakmıştır. Böylece yaygın korkular temel korku düzeyine indirgenmiş olur (Reiss, 1991, aktaran Taylor ve Federof, 1999).

Taylor ve Federof (1999) yaygın korkuların nasıl temel korkulara indirgenişinin literatürde çeşitli örnekleri olduğunu belirtmişlerdir. McNally ve Sketee (1985) hayvan fobilerinin hayvanlarla karşılaşmayla tetiklenecek bir panik atak korkusundan kaynaklandığını, McNally ve Louro (1992) ise uçuş fobisi olan kişilerin uçağın düşebileceğiyle ilgili korkudan ve dolayısıyla bunun da temel korkulardan ölüm duyarlılığından kaynaklandığını yaptıkları çalışmalarla göstermişlerdir (aktaran Taylor ve Federof, 1999).

Temel korkular belirli öğrenme deneyimleriyle etkileşime girerek yaygın korkuların edinilmesi riskini ve bu edinilmiş korkuların da yoğunluğunu arttırabilirler. Rachman'a göre (1990) üç çeşit öğrenme deneyimi vardır: 1. Travmatik şartlanma deneyimi, 2. Gözlemsel öğrenme, 3. Tehditle ilişkili sözel bilginin alınması. Örneğin köpek fobisi köpek tarafından hırpalanmış olma deneyimi sonucu ortaya çıkabilir. Bu deneyim temel korkulardan biriyle (hastalık/incinme/ölüm duyarlılığı) ilişkilendirilerek köpek ve ilişkili uyaran arasındaki bağlantıyı gösterir. Yani köpek temel korkunun bir temsilcisi haline gelir. Köpek tarafından uyandırılan bu korku diğer temel korkularla da artabilir. Yüksek anksiyete duyarlılığına sahip biri artık sadece köpektен değil köpek tarafından uyandırılan anksiyeteden de korkar (Taylor ve Federof, 1999). Beklenti kuramı bireyin iki temel kritik değerlendirmesinden bahseder: 1. Olumsuz sonuç beklentisi, 2. Olumsuz sonuca olan duyarlılık (Reiss, 1991, aktaran Sturmey ve Hersen, 2012). Anksiyete duyarlılığı yüksek olan kişiler anksiyetenin bedensel hasara, zihinsel sağlığın bozulmasına ve olumsuz sosyal sonuçlara neden olacağına inandıklarını bildirmektedirler. Buna bağlı olarak anksiyete duyarlılığı yüksek olan kişiler, endişe

içerikli uyarılmalardan korkmaya eğilimli hale gelirler (Reiss, Peterson, Gursky ve McNally, 1986; Zvolensky ve Schmidt, 2007, aktaran Sturmey ve Hersen, 2012).

Kaygı duyarlılığı literatüründe bahsedilen kaygılanmaktan korkmak kavramı (Reiss, Peterson, Gursky ve McNally, 1986; Zvolensky ve Schmidt, 2007, aktaran Sturmey ve Hersen, 2012), Wells'in (1997) tip 2 kaygıları tarif ederken kullanmış olduğu kaygı hakkında kaygılanmak terimiyle yakından ilişkili gibi görünmektedir. Ayrıca Wells'in (1997) tip 2 kaygı tanımında bahsettiği kaygı sonucu aklını yitireceğinden korkma korkusu ile kaygı duyarlılığının bilişsel kontrolsüzlük boyutu (Taylor ve Cox, 1998) birbirleriyle neredeyse birebir örtüşmektedir.

Rector, Shimizu ve Leybman'ın (2007) yaptığı çalışmaya göre kaygı duyarlılığının bilişsel boyutu güçlü bir şekilde YKB ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Araştırmacılar bunun nedeninin bu iki bozuklukta ortak görülen tekrarlayıcı düşüncelerle ilgili Wells'in (2005) öne sürdüğü bu düşüncelerin tehlikeli ve kontrol edilemeyeceğine olan inançtan kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir (Rector, Shimizu ve Leybman 2007).

Floyd, Garfield ve LaSota'nın (2005) yaptığı çalışmada anksiyete duyarlılığı hem patolojik kaygı hem de patolojik olmayan kaygı kavramlarıyla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca anksiyete duyarlılığı anlamlı derecede genel stresle ilişkili bulunmuştur. Korelasyon sonuçları anksiyete duyarlılığı ve kaygı arasındaki teorik ilişkiyi açıkça desteklemektedir. Çalışmada hem anksiyete duyarlılığı hem de kaygının geleceğin belirsizliğine odaklanma eğilimi içermekte olduğundan, anksiyete duyarlılığının kaygıya kademeli olarak katkısı olabileceğinden bahsedilmektedir. Böylece patolojik olmayan kaygı boyutunda bile anksiyete duyarlılığının geleceğe odaklanma eğilimi olarak, kişileri daha kaygılı olmaya hazırlayan bir mizaç özelliği olabileceği öne sürülmüştür. Sonuç olarak bu çalışmada daha önceki çalışmalarca uzunca bir zaman, basit korkulardan biri olarak ele alınan anksiyete duyarlılığının bazı anksiyete bozuklukları ile olan ilişkisi gösterilmiş fakat aynı zamanda ilişkinin büyük çoğunluğunun stresin paylaşılmış elamanlarından kaynaklandığı belirtilmiştir. Kaygının fazladan bir miktar varyansının büyük ihtimalle geleceğin belirsizliğine odaklanma eğilimi yüzünden anksiyete duyarlılığı tarafından açıklanmıştır (Floyd, Garfield ve LaSota, 2005).

Floyd ve arkadaşlarının (2005) bulgularıyla benzer şekilde Viana ve Rabian (2008) da kaygı duyarlılığının bireylerin mevcut kaygı düzeyleri ve YKB semptomları arasında dikkate değer bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Viana ve Rabian (2008) kaygıya bağlı duymalardan (kardiyovasküler semptomlar, solunum semptomları korkusu, bilişsel kontrolsüzlük ve gözlenebilir kaygı semptomları korkusu) kaynaklanan korkuların daha büyük korkularla ilişkili olmasının kişiyi YKB tanısı almaya kadar götürebilecek özelliğe sahip olduğunu ve bu durumun yüksek düzeyde kaygıya ve YKB tanısına sahip kişilerin karakteristik bir özelliği olduğunu öne sürmüştür.

1.3.1. Anksiyete Duyarlılığının Bağlanma ve Kaygı Arasındaki Rolü

Watt, Stewart ve Cox (1998) yüksek düzeyde kaygı duyarlılığı yaşayan genç bireylerin çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinden model alma yoluyla öğrenmiş oldukları anksiyete belirtilerine yönelik kontrolsüz ve işlevsel olmayan birtakım davranış biçimleri bulunduğunu ortaya koymuşlardır (aktaran Viana ve Rabian, 2008). Wells'in (1997) YKB modelinde bahsetmiş olduğu patolojik kaygı oluşumunda da benzer bir süreç söz konusudur. Wells (1997) YKB'nin gelişiminin bir süreçten ötesi olduğunu belirterek, oluşumunda kaygıyı bir başa çıkma yöntemi olarak kullanan bir ebeveynin model olma etkisinin önemini öne sürmektedir.

Araştırmacılar bağlanmanın çeşitli kaygı bozuklukları için güçlü bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadırlar. En son elde edilen bulgulara göre Newman, Shin ve Zuellig, (2016) güvensiz bağlanmanın YKB belirtilerini yordadığını belirtmişlerdir.

Bowlby (1980) ebeveynleri tarafından çocuklara tehditkar tavır takınmanın çocukları ileride anksiyeteli bireyler haline getirmede önemli bir risk faktörü olduğunu öne sürmüştür (aktaran Viana ve Rabian, 2008). Bu kuramsal çerçeveden hareketle Scher ve Stein (2003) kaygı duyarlılığının ebeveyn tehdidi, reddedilme ve düşmanca tavırlara maruz kalma ile mevcut kaygı belirtileri arasındaki aracı rolünü incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmadan elde ettikleri bulgular şöyledir: 1) Tehditkar ebeveyn tutumlarının varlığı bireyde kaygı duyarlılığının olabileceğini düşündüren en önemli olgudur, 2) Kaygı duyarlılığı, algılanan tehditkar ebeveyn tutumları ile

geçmişteki ve mevcut kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır, 3) Gözlenebilir kaygı semptomları korkusu, algılanan tehditkar ebeveyn tutumları ile mevcut kaygı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır. Görüldüğü gibi Scher ve Stein (2003) kaygı duyarlılığının bağlanmanın temeli kabul edilen ebeveyn tarafından sergilenen olumsuz tutumlar ile kaygı belirtileri arasında aracı role sahip olduğunu öne sürmüşlerdir (aktaran Viana ve Rabian, 2008).

Weems, Berman, Silverman ve Rodriguez (2002) saplantılı ve korkulu bağlanma biçimine sahip güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere oranla daha yüksek kaygı duyarlılığı puanlarına sahip olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Watt, McWilliams ve Campell (2005) güvensiz bağlanma yaşayan bireylerin güvenli ve kayıtsız bağlanma yaşayanlara oranla daha yüksek kaygı duyarlılığı puanlarına sahip olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca Eng ve Heimberg (2006) de YKB'li bireylerde güvenli bağlanmanın dikkate değer bir ölçüde düşük olduğunu göstermişlerdir.

Austin, Jamieson, Richards ve Winkelman (2006) ise yukarıdaki bulguların aksine güvenli ve güvensiz bağlanma biçimleri ile kaygı duyarlılığı puanları açısından önemli bir fark olmadığını öne sürmüşlerdir (aktaran Viana ve Rabian, 2008). Bununla tutarlı olan bir başka çalışma da Bar-Haim, Dan, Eshel ve Sagi-Schwartz'ın (2007) yaptığı araştırmadır. Bar-Haim ve ark. (2007) kaygılı-ikircikli bağlanmanın anksiyete düzeyleriyle anlamlı şekilde ilişkili olmadığını buldular. Bar-Haim ve ark. (2007) bu çalışmada kendi bulgularının aksi yönde bulgulara sahip olan Warren, Huston, Egeland ve Sroufe'nin (1997) bulgularıyla farklı bulgular elde ettiğini belirtmişler ve bunun nedenlerini kültürel farklılık, ölçüm araçlarının farklılığı ve bağlanma kuramının daha çok boylamsal bir çalışma gerektirmesi gibi faktörlerle açıklamışlardır (aktaran, Bar-Haim ve ark., 2007).

Viana ve Rabian (2008) çalışmalarından elde ettikleri bulguları şöyle yorumlamışlardır: Anne ve babaya duyulan yakınlık hislerinin kişinin kaygı düzeyinden bağımsız olarak kendini rahat hissetme ve kaygıyla ilişkili belirtilerinden korkmama konusunda önem taşıyor olabilir ve önemli bağlanma figürlerine ulaşamama, özellikle de sosyal sonuçları olabilecek kaygıyla ilişkili duyumlardan korkmada önemli bir role sahiptir. Anneye duyulan yabancılaşma algıları, reddedilme korkusundan kaynaklanan gözlenebilir kaygı semptomları yoluyla akıl

dışı korkular geliştirmeye katkıda bulunabilir. Aynı deneyimin bireyin kaygı semptomlarını aklını kaçırma gibi yorumlayarak YKB'ye neden olabileceği ifade edilmektedir. Bolwby'nin (1969) kuramıyla paralel olarak sıkıntı ve anksiyete durumlarında ebeveynini yanında bulamayan bir çocuk ebeveyn desteği olmaksızın bu durumlarla baş edebilmek için çeşitli yollar deneyecektir. Bu sürecin tekrarlanması, bireyin korku geliştirmesine ve bu duygular içerisindeyken kimsenin gelip kendisini kurtarmayacağı ya da yardım etmeyeceğine dair bir beklentinin gelişmesine yol açar. Bu beklenti içindeyken deneyimlediği kaygı duyularını yaşadığı huzursuzluğu bir felaket gibi algılamasına neden olabilir (Viana ve Rabian, 2008).

Bağlanma ile kaygı bozuklukları arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığını araştıran çalışmaların bulguları arasında tutarsızlıklar görülmekle birlikte Viana ve Rabian (2008) bu ilişkinin varlığını kanıtlayan çalışmaların artmakta olduğunu belirtmektedir.

1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Steketee ve arkadaşları (1997), Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü (BT) belirsizlik, yenilik ve değişimin potansiyel olarak tehlikeli algılanması gerekçesiyle bu kavramların tolere edilemez olduğuna yönelik inanç olarak tanımlamıştır (aktaran, Gentes ve Ruscio, 2011). Holaway, Heimberg ve Coles'a göre (2006) ise BT, oluşum ihtimaline bakmaksızın, birey için tehdit edici ve kabul edilemez olumsuz olayın meydana gelme olasılığını dikkate alma eğilimidir (aktaran, Carleton, Sharpe, Asmundson, 2007). Dugas, Schwartz ve Francis (2004) ise BT'yi kişinin belirsiz durumları algılama, yorumlama ve onlara tepki verme biçimini bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde etkileyen bilişsel bir yanlılık olarak tanımlamıştır (aktaran Norr, Oglesby, Capron, Raines, Korte ve Schmidt, 2013).

Ladouceur, Gosselin ve Dugas (2000) yaptıkları çalışmalar sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğü kişinin belirsiz bir olaya olası sonuçlardan bağımsız olarak olumsuz yönde tavır almasıyla ilişkilendirmişlerdir. Yani belirsizliğe tahammülsüzlük durumu, aynı olay hakkında birbirinden farksız algılamalara sahip iki bireyin tahammül eşiklerine bağlı olarak verdikleri tepkilerde farklılıklara yol

açmaktadır. Bir kişi aynı olayı rahatsız edici hatta kabul edilemez olarak yorumlarken diğeri hiçbir rahatsızlık duymayabilir. Adı geçen araştırmacıların bu tanımı belirsizliğin öznel bir değerlendirmesinin olduğuna vurgu yapmaktadır (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000).

BT'deki bireysel farklılıkların araştırılması amacıyla yapılan bir çalışmada, öğrencilerden çeşitli senaryoları tehdit içerme durumuna göre olumlu, olumsuz ve ikircikli olarak sınıflandırmaları istenmiş, BT'si yüksek olan öğrencilerin düşük BT'li öğrencilere göre, ikircikli durumları daha olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Dugas ve ark., 2005; Hedayati, Dugas, Buhr, ve Francis, 2003, aktaran Koerner ve Dugas 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı ilişkisini araştıran pek çok çalışma bulunmaktadır. Ladouceur, Gosselin ve Dugas, (2000) Dugas ve arkadaşlarının (1998) modelini destekleyen şu bulguları elde etmişlerdir: Belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük olan kişilere kıyasla BT'si yüksek olan kişilerin kaygı seviyeleri de yüksektir. Norr ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmada diğer tanımlararası risk değişkenleri dikkate alındığında bile BT'nin tüm analizlerde kaygı belirtileriyle anlamlı derecede ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Thielsch, Andor ve Ehring'in (2015) alışmasından elde edilen bulgular; üstbilişler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasında depresyonun kontrol edilmesinden sonra dahi anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Ayrıca kaygıdaki değişimin bilişsel değişkenler tarafından önemli oranda açıklanabileceği bulunmuştur. Bulgular, ergenlerde kaygının temelinde yatan bilişsel mekanizmaları anlamada üstbilişler ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili değişkenler olduğu görüşünü desteklemektedir.

Bruin, Rassin ve Muris'in (2007) yaptığı çalışmada endişeyi sürekli ve duruma özgü olmak üzere iki boyutuyla ele almışlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe duymaya yönelik kaygı (meta-kaygı) ve nevrotikliğin sürekli endişe ile anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe duymaya yönelik kaygının birbirleriyle yüksek düzeyde ilişki içinde olduğu; ancak bu iki değişkenin, "sürekli kaygı" ya birbirinden bağımsız olarak katkıda buldukları elde edilmiştir. Çalışmaya göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe duymaya yönelik kaygı, nevrotiklik ve sürekli-kaygı

arasında kısmi aracı değişken olarak rol oynamaktadır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe duymaya yönelik kaygının ve nevrotikliğin duruma özgü endişeyle olan ilişkilerinin zayıf olduğu bulunmuştur.

Buhr ve Dugas (2006) BT'nin tek başına kaygıya olan katkısını inceleyen çalışmasında ikilem anlamındaki belirsizlik tahammülsüzlüğü (intolerance of ambiguity), mükemmeliyetçilik ve algılanan kontrol değişkenleri kontrol edildiğinde bile BT'nin kaygıyla biricik ilişkisinin devam ettiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca bu çalışmanın bulguları kaygının kavramsallaştırılmasında BT'nin belirleyici faktör olarak önemini ortaya koymaktadır (Buhr ve Dugas, 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve YKB'nin oluşumunda ve sürmesinde önemli bir değişken olarak tanımlanmaktadır. Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, (1998) YKB ve aşırı kaygının kuramsal modelini açıkladıkları çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük, zayıf problem yönelimi, bilişsel kaçınma ve kaygının yararları hakkında hatalı inançları içeren 4 bilişsel değişkenden bahsetmektedirler (aktaran Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000).

YKB'de belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı diğer anksiyete ve duyu durum bozukluklarındaki bilişsel semptomlara göre paylaşılmış bir güç ve spesifik bir ilişkiye sahiptir (Buhr ve Dugas 2006; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001, aktaran Robichaud, 2013). Bazı çalışmalar (Boelen ve Reijntjes, 2009; Tolin, Abramowitz, Brigidi, Foa, 2003, aktaran Robichaud, 2013) BT ile obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal anksiyete bozukluğu ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterse de her şeye karşın kanıtların ağırlığı BT ile YKB'nin öne çıkan ve spesifik bir ilişki paylaştığını göstermektedir (Robichaud, 2013).

Kaygı bozuklukları modeline ilk defa belirsizliğe tahammülsüzlüğü dahil eden Krohne (1989, 1993) duygusal uyarılmaya tahammülsüzlük ile belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarından modelinin ana değişkenleri olarak söz etmektedir. Birey belirsiz ya da ikircikli bir durumla karşılaştığında yükselen belirsizliğe tahammülsüzlük kişinin aşırı artmış dikkatini tetiklerken ortaya çıkan yüksek duygusal uyarılmaya tahammülsüzlük sonucu bilişsel kaçınma tepkileri uyarılır. Böylece aşırı kaygı, durumun belirsizliğiyle bağlantılı olarak sabit bir konumdayken aşırı artmış dikkatten kaçınma durumuna doğru değişimle sonuçlanır. Krohne'nin

(1993) modelindeki bu yapılar araştırmalar için ilginç yollar açmıştır (aktaran Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün YKB için spesifik bir risk faktörü olduğu öne sürölmektedir (Gentes ve Ruscio, 2011). Bununla uyumlu olarak belirsizliğe tahammülsüzlük kaygının temelinde var olan bir yapı olarak çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır (Birrell, Meares, Wilkinson ve Freeston, 2011).

Bazı bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, YKB için hazırlayıcı bir yatkınlık faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Dupuy ve Ladouceur, 2008). Belirsizliğe tahammülsüz olan kişiler, gelecekteki olayların kesin olmadığı durumlarda kaygıyı bir problem çözme metodu olarak kullanmaktadır (Ladouceur, Blais, Freeston ve Dugas, 1998, aktaran Dupuy ve Ladouceur, 2008). Bunun kaygı ile ilgili inançlar yoluyla mümkün olduğu görölmektedir. Bu inançlar, kaygının olayların olumsuz sonuçlarını engelleyebileceği, kontrolü artırdığı, bir şeyleri daha iyi yapmanın yolunu bulmaya ve özöme yardımcı olduğudur. Ladouceur ve arkadaşları (1998) YKB'li kişilerin belirsizliği tolere etmede zorlandığını ve kaygının faydalı olduğuna inandıklarını belirtmişlerdir. Çalışmada kaygı ile ilgili inançlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük özellikle YKB semptomları ile bağlantılı bulunmuştur (Ladouceur ve ark., 1998). Ayrıca yapılan başka çalışmalarda da belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı ile ilgili inançların kaygı ve YKB'de önemli süreç değişkenleri olabileceğinden bahsedilmektedir (Dugas ve ark., 1997; Freeston ve ark., 1994; Ladouceur ve ark., 1995, aktaran Ladouceur ve ark., 1998).

Belirsizliğe tahammülsüzlük modeline göre YKB'li bireyler belirsiz ya da ikircikli durumları stres verici ve üzücü olarak algılamaktadır ve bu tür durumlara kronik kaygıyla tepki vermektedirler (Dugas ve Koerner, 2005, aktaran Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman ve Staples, 2009). Bu kişiler bu korkulu olaylarla baş etmede kaygının yardımcı olacağına ya da tamamen bu durumları önleyeceğine inanmaktadır (Borkovec ve Roemer, 1995; Davey, Tallis ve Capuzzo, 1996; Tallis, Davey ve Capuzzo, 1994, aktaran Behar ve ark., 2009). Bu kaygı anksiyete hislerine eşlik eder, olumsuz problem yönelimi ile bilişsel kaçınmaya neden olur ve böylece kaygının sürmesine hizmet eder. Dugas ve ark., (1998) BT'nin kaygı döngüsünü, olumsuz problem yönelimini ve bilişsel kaçınmayı tetiklediğini ve BT'nin direkt olarak kişinin problem yönelimi ile bilişsel kaçınma derecesini

etkilediğini öne sürmüştür. Böylece kişi yükselen BT ile kaygı süreçlerini yaşamaya daha yatkın hale gelir (Dugas ve Robichaud, 2007, aktaran Behar ve ark., 2009).

YKB'nin belirsizliğe tahammülsüzlüğü hedefleyen bilişsel davranışçı tedavi protokolü bozukluğun gelişimi ve aşırı kaygının sürmesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolüne öncelik vermektedir. Kavram özellikle YKB'li bireylerin belirsizlik hakkındaki negatif inançları ve yaşamlarında bunun etkileriyle ilgili olarak negatif olayların belirsiz, stres dolu ve üzücü olarak görüldüğü bir konumdadır. Belirsizliğin genel hali, YKB'li bireylerde tehdidin kapsayıcı teması olarak ve herhangi olası bir sonuç için hazırlanmak ve plan yapmak için belirsizliği azaltmanın anlamı olarak YKB'de karşılıklı kaygı zihinsel bir girişimdir. Bireysel deneyimlerin özel belirsiz durumlarına göre kaygının içeriğinin günden güne değişmesi beklenmektedir (Robichaud, 2013).

Bomyea, Ramsawh, Ball, Taylor, Paulusi Lang ve Stein'in (2015) çalışmasında gerçekleştirilen bilişsel davranışçı tedavi süreci sonrasında katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimin kaygıdaki değişime aracılık ettiği; ancak kaygıdaki değişimin belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişime aracılık etmediği sonucu elde edilmiştir. Çalışmanın bulguları belirsizliğe tahammülsüzlüğün, YKB'nin altında yatan temel unsurlardan biri olduğu görüşünü desteklemektedir.

1.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Bağlanma ve Kaygı Arasındaki Rolü

Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili literatür taraması sonucu bağlanma kaygısı ve BT ilişkisi hakkında sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Dugas, Buhr ve Ladouceur, (2004) BT'nin temellerini açıkladıkları kitap bölümünde BT ile bağlanma ilişkisini ele alan birkaç çalışmadan bahsetmektedir. Schut ve arkadaşlarının (1997) YKB ile çeşitli bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmasında, YKB'li bireylerin birincil bakıcılarıyla daha çok güvensiz bağlanma biçimine sahip olduklarını tespit etmiştir. Benzer bir çalışmada Cassidy (1995) erken dönemde ebeveynleri tarafından ilişkileri tersine çevrilmiş olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğe ve buna bağlı olarak ilerleyen yıllarda YKB geliştirmeye daha çok yatkın olduğunu belirtmiştir. Ebeveynini zayıf ve kırılğan gören çocuk, belirsizlik

durumlarıyla nasıl baş edebileceğini model alma yoluyla öğrenemeyecektir. Böylece çocuğun belirsizlik durumlarında ne yapacağını bilememesi ve dolayısıyla kaygı yaşaması oldukça muhtemeldir. Dugas ve ark. (1997) BT'nin böylelikle bir kişilik özelliğine dönüştüğünü öne sürmüştür. Belirsizlik durumuyla başarılı şekilde baş edememe gelecekte YKB geliştirme açısından bir risk faktörüdür (aktaran, Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004).

Dugas, Buhr ve Ladouceur, (2004) birincil bakım verenle deneyimlenen erken dönem yaşam olaylarının belirsizliğe tahammülsüzlüğün oluşmasına katkıda bulunarak bir kişilik özelliği haline gelebileceğini ve bu yolla YKB geliştirme açısından bir yatkınlık faktörü olabileceğini öne sürmüştür. Yetişkinlikte stresli yaşam olaylarına maruz kalma ile yavaş seyreden bir YKB başlangıcından söz edilmektedir. Aşırı kaygı bir kere tetiklendiğinde zayıf problem yönelimi, bilişsel kaçınma ve kaygıyla ilgili olumlu inançlar gibi diğer bilişsel faktörler devreye girerek YKB'nin sürmesine katkıda bulunur (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004).

1.5. Tezin Amacı

Kaygı klinik olarak sıklıkla karşılaşılan bir olgudur. 2005 yılında yapılan ve DSM-IV bozukluklarının yaşam boyu yaygınlığı ve dağılımını inceleyen bir araştırmada kaygı bozukluklarının diğer bozukluklar arasında %28,8 ile en yaygın olarak görülen grup olduğu belirtilmektedir (Kessler ve ark., 2005). Bu yüksek yaygınlık oranı kaygının üzerine eğilimesi gereken bir konu olduğunu düşündürmektedir. Kaygı ile ilgili süreçleri anlamak, geliştirilecek yeni tedavi yolları hakkında ya da var olan tedavi stratejilerinde nelere daha çok eğilmek gerektiği konusunda yol gösterici olacaktır. Bu nedenle bu çalışmada temel olarak araştırılmak istenen şey kaygının yordanmasında etkin rol alan faktörlerin incelenmesi olacaktır. Yukarıdaki kısımlarda anlatılan kaygı duyarlılığı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma kaygısı kavramlarının her birinin literatürde patolojik kaygı ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu çalışmada bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasında aracı değişken rolü olabileceği düşünülen kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramları birer yatkınlık faktörü olarak ele alınmış ve aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

1) Bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunması beklenmektedir.

2) Patolojik kaygı ile anksiyete duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunması beklenmektedir.

3) Patolojik kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki bulunması beklenmektedir.

4) Bağlanma kaygısı ile anksiyete duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunması beklenmektedir.

5) Bağlanma kaygısı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki bulunması beklenmektedir.

6) Bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasındaki anlamlı ilişkide anksiyete duyarlılığının aracı değişken olarak rol alması beklenmektedir.

7) Bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasındaki anlamlı ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişken olarak rol alması beklenmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu her düzey (ön lisans, lisans, yüksek lisans, doktora) ve öğretim biçiminden (örgün öğretim, açıköğretim, uzaktan öğretim) üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılara ait veriler online ortamda anket yoluyla elde edilmiştir. Verilerin gerek online ortamda toplanmış olması, gerekse örgün öğretimin yanısıra açıköğretim ve uzaktan öğretimde okuyan kişilerden alınmış olması örneklemin oldukça geniş bir kitleden oluştuğunu göstermektedir. Dolayısıyla örneklemin standart bir üniversite öğrencisi topluluğundan çok toplumun daha genel bir kısmını yansıttığı söylenebilir. Katılımcılara ait detaylı bilgiler Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1: Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	169	67,1
	Erkek	83	32,9
Yaş	17-25	161	63,9
	26-35	73	29,0
	36-45	12	4,8
	46-55	6	2,4
Medeni Durum	Bekar	210	83,3
	Evli	38	15,1
	Dul	1	,4
	Boşanmış	3	1,2
Çalışma Durumu	Evet	109	43,3
	Hayır	143	56,7

Tablo 1'in devamı:

		N	%
Haneye Giren Aylık Gelir Miktarı	500-1000TL	30	11,9
	1000-2500TL	94	37,3
	2500-5000TL	97	38,5
	5000-7500TL	21	8,3
	7500TL ve üstü	10	4,0

Çalışmaya toplam 252 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 169'u (%67,1) kadın, 83'ü (%32,9) erkektir. 161'i (%63,9) 17-25, 73'ü (%29,0) 25-36, 12'si (%4,8) 36-45 ve 6'sı (%2,4) 46-55 yaşları arasındadır. Katılımcıların 38'i (%15,1) evli, 210'u (%83,3) bekar, 1'i (%0,4) dul, 3'ü (1,2) ise boşanmıştır.

Katılımcıların çalışma durumlarıyla ilgili elde edilen verilere göre; 109'u (%43,3) çalışıyor, 143'ü (%56,7) çalışmıyor görünmemektedir. Örneklem grubuna kendi ekonomik durumları sorulmuştur. Haneye giren aylık gelir miktarını katılımcılardan 30'u (%11,9) 500-1000TL, 94'ü (%37,3) 1000-2500TL, 97'si (%38,5) 2500-5000TL ve 21'i (%8,3) 5000-7500TL arası ve 10'u (%4) 7500TL üstü olarak bildirmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırma kapsamında veri toplama amacıyla Demografik Bilgi Formu, Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri, Kaygı Duyarlılığı İndeksi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim, aile, demografik durum, ekonomik durum gibi bilgilerinin alındığı araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan formdur. Oluşturulan formda anılan bilgilerin yanı sıra katılımcıların kendilerini kaygılı biri olarak değerlendirme düzeyleri, daha önce psikiyatri/psikolog başvurusunun olup

olmadığı gibi birtakım sorular da bulunmaktadır. Demografik bilgi formu EK-1’de bulunmaktadır.

2.2.2. Penn Eyalet Endişe Formu (PEEF)

Ölçeğin orijinali Meyer, Miller, Metzger ve Borkovec tarafından 1990 yılında geliştirilmiştir. Patolojik kaygıyı ölçmek üzere geliştirilmiş, 16 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yılmaz, Gençöz ve Wells (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Ölçek maddeleri 1 (Benim için hiçbir zaman doğru değil) ve 5 (Benim için her zaman doğru) gibi bir skalada puanlanmaktadır. Alınan toplam puanın artışı ile kaygı düzeyinin artışı arasında doğru bir orantı vardır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80’dir.

Ölçeğin iç tutarlılığı farklı çalışmaların sonuçlarına göre .86 ve .95 oranları arasında değişmektedir. Test tekrar test güvenilirliği ise farklı zaman aralıklarında .78 ve .93 olarak bulunmuştur. İki yarım test güvenilirliği .91 ve Cronbach alpha güvenilirliği ise .91’dir (Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008). Bu çalışmada PEEF’in Türkçe formu kullanılmıştır ve elde edilen cronbach alpha değeri .79’dur. PEEF EK-2’de bulunmaktadır.

2.2.3. Beck Anksiyete Envanteri (BAE)

Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından kaygı belirtilerinin şiddetini ölçmek üzere geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan; 0 (hiç), 1 (hafif derecede), 2 (orta derecede), 3 (ciddi derecede) anlamına gelmek üzere 0-3 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 63’tür. 21 maddenin 4’ü anksiyöz duygu durumu, 3’ü spesifik korkuları ve kalan 14 madde de YKB ve panik bozukluk semptomlarından motor gerilim ile otonom hiperaktiviteyi değerlendirmektedir. Orjinal ölçeğin iç tutarlılığı .92 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonu Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Güvenirlik katsayısı .57’dir. Cronbach alpha iç tutarlılığı .93’tür. Madde toplam

korelasyonu .46 ile .72 arasında değişmektedir (Ulusoy, Şahin ve Erkmen, 1998). Bu çalışmada ölçeğin Türkçe formu kullanılmıştır ve elde edilen cronbach alpha değeri orjinal ölçekle aynı (.93) bulunmuştur. BAE EK-3'te bulunmaktadır.

2.2.4. Kaygı Duyarlılığı İndeksi (KDİ)

Kaygı Duyarlılığı İndeksi, kaygı duyarlılığının çeşitli yönlerini ölçmek amacıyla 1998'de Taylor ve Cox tarafından geliştirilmiştir (aktaran, Çakmak, 2006). 1986'da Reiss ve arkadaşlarının ilk olarak geliştirdikleri orijinal Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nden 10 madde olmak üzere toplam 36 maddeden oluşmaktadır (aktaran, Çakmak, 2006). Seçenekleri “çok az, az, biraz, oldukça ve çok fazla” olan 5'li likert tipi bir ölçektir (Çakmak, 2006). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan 180'dir. KDİ'nin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığı .94 ve test tekrar test güvenilirliği .75'tir. 2001 yılında Durmuş-Sandler tarafından Türkçe'ye adaptasyonu yapılmıştır. Ancak Çakmak ve Ayvaşık (2007) bu adaptasyonda ölçeğin faktör analizinin yapılmadığını belirtmişler ve Durmuş-Sandler tarafından orjinal 6 faktörlü yapı kullanıldığından ölçeğin faktör analizini yapmışlardır. Orjinal ölçekle Çakmak ve Ayvaşık'ın (2007) elde ettiği faktör yapısının birbiriyle tutarlı olduğu belirtilmektedir. Faktörleri Taylor ve Cox'un (1998) adlandırdığı gibi Solunum Semptomları Korkusu (SSK), Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu (KSK), Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu (BKK) ve Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusu (GASK) gibi adlandırmışlardır. Her bir alt ölçeğin iç tutarlılığı yeterlidir ve .79 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin genel alfa güvenilirlik katsayısı .93'tür. Bu çalışmada alt ölçeklerden elde edilen cronbach alpha değeri .83 ile .90 arasında değişmektedir ve genel cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .96 olarak bulunmuştur. KDİ EK-4'te bulunmaktadır.

2.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

İlk kez Freestone ve arkadaşları tarafından 1994 yılında Fransızca olarak geliştirilen ölçeğin İngilizce versiyonu 2002 yılında Buhr ve Dugas tarafından

uyarlanmıştır. Bu versiyonunun iç tutarlılığı .94 ve test tekrar test güvenilirliği .74'tür (Sarı ve Dağ, 2009).

Ölçek belirsiz durumlara verilen duygusal ve davranışsal tepkileri ölçen, 27 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan 135'tir. Sarı ve Dağ (2009) ölçek için dört faktörlü bir yapı bulmuşlardır: 1) Belirsizlik Stres Verici Ve Üzücüdür (BSV); .88, 2) Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri (BOD); .79, 3) Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir (GBR); .79, 4) Belirsizlik Eyleme Geçmeyi Engeller (BEGE); .75. Türkçe'ye uyarlaması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türk kültüründe normallerden oluşan yüksek eğitimli örneklerde araştırma ve tarama amacıyla geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir. Türkçe formunun iç tutarlılığı .93 ve test tekrar test güvenilirliği .66'dır (Sarı ve Dağ, 2009). Bu çalışmada alt ölçeklerden elde edilen cronbach alpha değerleri .82 ile .91 arasında değişmektedir ve genel cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .96 olarak bulunmuştur. BTÖ EK-5'te bulunmaktadır.

2.2.6. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Fraley ve arkadaşları tarafından 2000 yılında geliştirilen ölçek, 18'i kaygı (YİYE-1), 18'i kaçınma (YİYE-2) boyutlarını ölçen toplam 36 maddeden oluşmaktadır. 1) Hiç katılmıyorum'dan ve 7) Tamamen katılıyorum anlamına gelen seçeneklerin yer aldığı 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan 252'dir. Selçuk ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 2005 yılında standart çeviri-tekrar çeviri yöntemiyle çevrilmiştir. Ölçeğin geçerliğini sınamak için 36 maddeye faktör analizi yapılmıştır. Faktör sayısının belirlenmesine ilişkin kriterler iki faktörlü bir çözümü desteklemiştir. Bu çözüm sonucunda toplam varyansın %38'i açıklanmış; kaçınma boyutunu karşılayan birinci faktör toplam varyansın %21.36'sını, kaygı boyutunu karşılayan ikinci faktör ise toplam varyansın %16.33'ünü karşılamıştır. Kaçınma boyutu için iç tutarlık .90 iken, kaygı boyutu içinse .86'dır. Test tekrar test güvenilirliği ise kaçınma boyutu için .81, kaygı boyutu için .82'dir (Selçuk ve ark., 2005). Bu çalışmada kaygı boyutu için cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .87, kaçınma boyutu için ise .75 olarak bulunmuştur. YİYE-II EK-6'te bulunmaktadır.

2.3. İşlem

Veri toplamak için demografik bilgi formu ve yukarıda anılan ölçekler bir araya getirilmiş ve bir anket formu oluşturulmuştur. Anket formunun başında anketin içeriğini açıklayan bilgiler verilmiş, anketlerin ne amaçla toplandığı anlatılmış, anketin yaklaşık doldurulma süresi hakkında bilgi verilmiş, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve verilerin toplu olarak değerlendirileceği açıklanmıştır.

Veriler, online anket hazırlama, yayınlama ve uygulama imkanı tanıyan “googledrive” adlı web sitesi üzerinden araştırmacının sosyal çevresi tarafından e-posta ve web tabanlı sosyal ağlar ile yayılması yoluyla toplanmıştır.

2.4. Verilerin Çözümlemesi

İlerleyen bölümlerde öncelikle bağlanma kaygısı (YİYE-1 ve YİYE-2), kaygının bilişsel (PEEF) ve fizyolojik boyutları (BAE), kaygı duyarlılığı (SSK, KSK, BKK, GASK alt ölçekleri) ve belirsizliğe tahammülsüzlük (BSV, BOD, GBR, BEGE alt ölçekleri) değişkenlerinin cinsiyet, ciddi bir sağlık sorunu yaşama ve psikolojik yardım alma değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını gözlemlemek için t testi yapılmıştır. Daha sonra 1., 2., 3., 4., ve 5. hipotezi test etmek amacıyla bağlanma kaygısının (yordayan değişken) kaygının bilişsel ve fizyolojik belirtileri (yordanan değişkenler) ile; bağlanma kaygısının kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük (aracı değişken rolü olması beklenen değişkenler) ile; patolojik kaygının kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmak için araştırmada adı geçen tüm değişkenlerin tabii tutulduğu Korelasyon Analizi sonuçları gösterilmiştir. 6. ve 7. hipotezleri test etmek amacıyla bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik belirtileri arasında kaygı duyarlılığının ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının aracı değişken (mediator) olarak rolü olup olmadığını araştırmak için Hiyerarşik Regresyon Analizi

uygulanmıştır. Daha sonra bağlanma kaygısı ile kaygının bilişsel belirtileri arasında kaygı duyarlılığının ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının aracı değişken (mediator) olarak rolü olup olmadığını araştırmak için Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları sunulmuştur.

Baron ve Kenny'nin (1986) sunmuş olduğu aracı değişken modeline göre, bir değişkenin aracı değişken sayılabilmesi için bazı ölçütleri karşılaması gereklidir. Bu ölçütler aşağıda sıralanmıştır:

- 1) Yordayıcı ve yordanan değişken arasında anlamlı ilişki olmalıdır.
- 2) Aracı değişkenler ve yordayıcı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
- 3) Aracı değişkenler ve yordanan değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
- 4) Yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki anlamlı ilişki, aracı değişken kontrol edildiğinde ya azalmalı ya da tamamen ortadan kalkmalıdır.

Baron ve Kenny'nin (1986) aracı değişken ölçütlerinin, araştırma değişkenleri açısından karşılanıp karşılanmadığının anlaşılması için, YİYE-II'den elde edilen kaygı ve kaçınma boyutu puanları ile BAE ve PEEF'den elde edilen puanlar; KDİ, ve BTÖ'den elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Baron ve Kenny'nin (1986) ilk üç ölçütünü karşılayan değişkenler arasında Basit Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Öncelikle bağımsız değişken ile aracı değişken arasında basit regresyon analizi yapılmıştır. Daha sonra bağımsız değişken ve aracı değişken analize birlikte sokularak, bağımlı değişkenle aralarındaki ilişkiye bakmak amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Bu analizler sonucu hesaplanan farklı beta değerlerinin anlamlılığı incelenmiştir. Elde edilen anlamlı sonuçlar sobel testi ile sınanmış ve aktarılmıştır.

3. BULGULAR

Katılımcılardan ciddi bir sağlık sorunu yaşayıp yaşamama, psikolojik yardım alma durumu, psikolojik yardım başvuru sebebi ve kaygıyla ilgili kendini değerlendirme bilgileri istenmiştir. Örneklem grubundan, ciddi bir sağlık sorunu yaşadığını belirtenlerin sayısı 221 kişi (%87.7), ciddi bir sağlık sorunu yaşamadığını belirtenlerin sayısı 31 kişidir (%12.3). Örneklem grubundan psikolojik yardıma başvuranların sayısı 93 kişi (%36.9), psikolojik yardıma başvurmayanların sayısı 159 kişidir (%63.1). Psikolojik yardıma başvuru sebebi anksiyete, OKB, panik atak gibi psikiyatrik nedenler olanların sayısı 32 kişi (%12.7), aile işi sorunlar (boşanma, şiddet vb.) olanların sayısı 3 kişi (%1.2), romantik ilişkiler olanların sayısı 4 kişi (%1.6), bedensel şikayetler, uyku problemi olanların sayısı 8 kişi (%3.2), diğer olarak belirtenlerin sayısı 39 kişi (%15.5) ve yardım almayanların sayısı 166 kişidir (%65.8). Katılımcılardan kendini kaygılı biri olarak değerlendirme düzeyini “hiç kaygılı biri değerilim” olarak belirtenlerin sayısı 12 kişi (%4.8), "biraz kaygılı biriyim” olarak belirtenlerin sayısı 76 kişi (%30.2), “orta derecede kaygılı biriyim” olarak belirtenlerin sayısı 87 kişi (%34.5), “kaygılı biriyim” olarak belirtenlerin sayısı 56 kişi (%22.2), “çok kaygılı biriyim” olarak belirtenlerin sayısı 21 kişidir (%8.3). Detaylı bilgi Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2: Katılımcılara ait psikolojik yardım, sağlık sorunu ve kaygıyla ilgili kendini değerlendirme bilgileri

		N	%
Ciddi Sağlık Sorunu Yaşama Durumu	Evet	221	87,7
	Hayır	31	12,3
Psikolojik Yardım Başvuru Durumu	Evet	93	36,9
	Hayır	159	63,1
Psikolojik Yardım Başvuru Sebebi	Anksiyete, OKB, panik atak	32	12,7
	Aile içi sorunlar (boşanma, şiddet vb.)	3	1,2
	Romantik ilişkiler	4	1,6
	Bedensel şikayetler, uyku problemi	8	3,2
	Diğer	39	15,5
	Yardım Almayan	166	65,8
Kendini Kaygılı Biri Olarak Değerlendirme Düzeyi	Hiç kaygılı biri değilim	12	4,8
	Biraz kaygılı biriyim	76	30,2
	Orta derecede kaygılı biriyim	87	34,5
	Kaygılı biriyim	56	22,2
	Çok kaygılı biriyim	21	8,3

Tablo 3'te görüldüğü gibi Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin kaygı ve kaçınma puanları cinsiyete göre farklılaşmaktadır (Sırasıyla; $t(250)= 2.51, p<0.05$; $t(250)= 2.25, p<0.05$). Buna göre kadınların bu alt ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları (Sırasıyla $x= 64.24$; $x= 76.37$) erkeklerinkinden (Sırasıyla $x= 57.51$; $x=71.61$) anlamlı derecede yüksektir.

Beck Anksiyete Envanteri'nden toplam puanı cinsiyete göre farklılık göstermektedir ($t(250)= 2.38, p<0.05$). Kadınların bu ölçekten aldıkları puan ortalamaları ($x= 34.91$) erkeklere göre ($x=25.20$) anlamlı düzeyde yüksektir.

Tabloya göre Penn Eyalet Endişe Ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ($t(250)= 2.79, p<0.05$), buna göre kadınların puan ortalamalarının ($x= 48.47$) erkeklerinkinden ($x=45.11$) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin Solunum Semptomları Korkusu ve Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu Altölçeklerinden alınan puanlar cinsiyete göre farklılaşmaktadır (Sırasıyla; $t(250)= 3.63, p<0.05$; $t(250)=2.75, p<0.05$). Bu puan türlerinde alınan puan ortalamaları açısından değerlendirildiğinde kadınların puan ortalamaları (Sırasıyla; $x=24.16$; $x= 19.02$) erkeklerin aldığı puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yükseklik göstermektedir (Sırasıyla $x= 19.45$; $x=15.99$). Aynı ölçeğin Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu ve Gözlenebilir Anksiyete Semptomları alt ölçeklerinden alınan puanlar ise cinsiyete göre anlamlı farklılık taşımamaktadır (Sırasıyla $t(250)= 1.50, p>0.05$; $t(250)= 1.27, p>0.05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ne ait altölçekler olan Belirsizliğin Stres Verici Boyutu, Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri, Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici Boyutu ve Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici Boyutu puanlarının tümünün cinsiyete göre farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (Sırasıyla $t(250)= 3.70, p<0.05$; $t(250)= 2.24, p<0.05$; $t(250)= 2.90, p<0.05$; $t(250)= 2.27, p<0.05$). Buna göre tüm puan türlerinde kadınların aldıkları puan ortalamaları (Sırasıyla $x= 27.09$; $x= 18.36$; $x= 11.08$; $x= 14.66$) erkeklerinkinden (Sırasıyla $x= 22.43$; $x= 16.10$; $x= 9.37$; $x= 13.10$) anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Kaygı Duyarlılığı İndeksi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Ölçek Puanları, Beck Anksiyete Envanteri ile Penn Eyalet Endişe Formu Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	SS.	t	df
YİYE-1	Kadın	169	64,24	20,40	2,51*	250
	Erkek	83	57,51	19,16		
YİYE-2	Kadın	169	76,37	13,90	2,25*	250
	Erkek	83	71,61	19,12		
BAE	Kadın	169	34,91	11,73	2,38*	250
	Erkek	83	31,40	9,45		
PEEF	Kadın	169	48,47	9,30	2,79*	250
	Erkek	83	45,11	8,26		
SSK	Kadın	169	24,16	10,43	3,63*	250
	Erkek	83	19,45	7,93		
KSK	Kadın	169	19,02	8,95	2,75*	250
	Erkek	83	15,99	6,46		
BKK	Kadın	169	13,56	6,50	1,50	250
	Erkek	83	12,36	4,69		
GASK	Kadın	169	18,88	7,08	1,27	250
	Erkek	83	17,73	5,90		
BSV	Kadın	169	27,09	9,49	3,70*	250
	Erkek	83	22,43	9,21		
BOD	Kadın	169	18,36	8,05	2,24*	250
	Erkek	83	16,10	6,38		
GBR	Kadın	169	11,08	4,60	2,90*	250
	Erkek	83	9,37	3,91		
BEGE	Kadın	169	14,66	5,23	2,27*	250
	Erkek	83	13,10	4,91		

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, YİYE-2: Bağlanma Kaçınmayı, BAE: Beck Anksiyete Envanterini, PEEF: Penn Eyalet Endişe Ölçeğini, SSK: Solunum Semptomları Korkusunu (KDİ), KSK: Kardiyovasküler Semptomlar Korkusunu (KDİ), BKK: Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusunu (KDİ), GASK: Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusunu (KDİ), BSV: Belirsizliğin Stres Verici boyutunu (BTÖ), BOD: Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutunu (BTÖ),GBR: Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutunu (BTÖ), BEGE: Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutunu (BTÖ) ifade etmektedir.

Tablo 4'te görüldüğü gibi Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaygı ve Kaçınma puanları, Beck Anksiyete Envanteri puanları, Penn Eyalet Endişe Ölçeği toplam puanı, Kaygı Duyarlılığı İndeksine Ait Solunum Semptomları Korkusu, Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu, Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu ve Gözlenebilir Anksiyete Semptomları alt ölçek puanları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ne ait altölçekler olan Belirsizliğin Stres Verici Boyutu, Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri, Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici Boyutu ve Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici Boyutu puanlarının hiçbiri ile katılımcıların sağlık sorunu yaşayıp yaşamadıkları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Sırasıyla; $t(250) = -0.24, p > 0.05$; $t(250) = 1.12, p > 0.05$; $t(250) = -0.30, p > 0.05$; $t(250) = -0.65, p > 0.05$; $t(250) = -0.89, p > 0.05$; $t(250) = -0.15, p > 0.05$; $t(250) = -1.20, p > 0.05$; $t(250) = -0.71, p > 0.05$; $t(250) = 0.03, p > 0.05$; $t(250) = -0.13, p > 0.05$; $t(250) = 0.17, p > 0.05$; $t(250) = -1.22, p > 0.05$).

Tablo 4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Kaygı Duyarlılığı İndeksi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Ölçek Puanları, Beck Anksiyete Envanteri ile Penn Eyalet Endişe Formu Toplam Puanlarının Bir Sağlık Sorunu Yaşayıp Yaşamamaya Göre Karşılaştırılması

	Ciddi Sorunu Yaşama Durumu	Sağlık N	Ort.	SS.	t	df
YİYE-1	Evet	33	61,24	18,71	-.24	250
	Hayır	219	62,14	20,47		
YİYE-2	Evet	33	77,70	10,80	1,12	250
	Hayır	219	74,37	16,54		
BAE	Evet	33	33,21	8,97	-.30	250
	Hayır	219	33,84	11,44		
PEEF	Evet	33	46,39	8,01	-.65	250
	Hayır	219	47,51	9,26		
SSK	Evet	33	21,18	9,46	-.89	250
	Hayır	219	22,82	9,98		
KSK	Evet	33	17,82	7,50	-.15	250
	Hayır	219	18,05	8,45		
BKK	Evet	33	12,00	5,61	-1,20	250
	Hayır	219	13,34	6,02		
GASK	Evet	33	17,73	7,10	-.71	250
	Hayır	219	18,62	6,68		
BSV	Evet	33	25,61	10,08	.03	250
	Hayır	219	25,55	9,58		
BOD	Evet	33	17,45	7,76	-.13	250
	Hayır	219	17,64	7,60		
GBR	Evet	33	10,64	4,59	.17	250
	Hayır	219	10,50	4,44		
BEGE	Evet	33	13,12	5,41	-1,22	250
	Hayır	219	14,30	5,12		

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, YİYE-2: Bağlanma Kaçınmayı, BAE: Beck Anksiyete Envanterini, PEEF: Penn Eyalet Endişe Ölçeğini,SSK: Solunum Semptomları Korkusunu (KDİ), KSK: Kardiyovasküler Semptomlar Korkusunu (KDİ), BKK: Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusunu (KDİ), GASK: Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusunu (KDİ), BSV: Belirsizliğin Stres Verici boyutunu (BTÖ), BOD: Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutunu (BTÖ),GBR: Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutunu (BTÖ), BEGE: Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleme boyutunu (BTÖ) ifade etmektedir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaygı puanları psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermektedir ($t(250)= 2.31, p<0.05$). Psikolojik yardım alanların kaygı puan ortalamaları ($x=65.84$), almayanlarınkinden ($x= 59.79$) anlamlı düzeyde yüksektir. Aynı ölçeğin kaçınma boyutu puanları psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşmamaktadır ($t(250)= 1.34, p>0.05$).

Beck Anksiyete Envanteri ve Penn Eyalet Ölçeği toplam puanlarının psikolojik yardım alma durumuyla anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır (Sırasıyla $t(250)= 1.40, p>0.05$; $t(250)= 1.65, p>0.05$).

Kaygı Duyarlılığı İndeksine Ait Solunum Semptomları Korkusu, Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu, Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu ve Gözlenebilir Anksiyete Semptomları alt ölçek puanları psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşmaktadır (Sırasıyla $t(250)= 2.36, p<0.05$; $t(250)= 2.67, p<0.05$, $t(250)= 2.37, p<0.05$; $t(250)= 2.16, p<0.05$). Buna göre psikolojik yardım alanların tüm alt ölçek puan ortalamalarının ($Sırasıyla x= 24.52, x= 19.83, x= 14.32, x= 19.69$) almayanlarınkinden ($Sırasıyla x= 21.49, x= 16.96, x= 12.49, x= 17.81$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ne ait Belirsizliğin Stres Verici Boyutu, Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri, Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici Boyutu altölçek puanları psikolojik yardım alma durumuna göre değişmektedir (Sırasıyla $t(250)= 2.51, p<0.05$; $t(250)= 2.11, p<0.05$; $t(250)= 3.20, p<0.05$). Psikolojik yardım alanların sözkonusu altölçeklerden aldıkları puan ortalamaları (Sırasıyla $x=27.53, x= 18.92, x=11.67$) almayanlarınkine kıyasla (Sırayla $x= 24.40, x= 16.85, x= 9.84$) anlamlı derecede yüksek görünmektedir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin yalnızca Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici Boyutu puanları psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermemektedir ($t(250)= 1.44, p>0.05$). Farklılaşmalar Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Kaygı Duyarlılığı İndeksi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Ölçek Puanları, Beck Anksiyete Envanteri ile Penn Eyalet Endişe Formu Toplam Puanlarının Psikolojik Yardım Alıp Almama Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Psk.Yardım		Ort.	SS.	t	df
	Alma Durumu	N				
YİYE-1	Evet	93	65,84	20,93	2,31*	250
	Hayır	159	59,79	19,51		
YİYE-2	Evet	93	76,56	14,54	1,34	250
	Hayır	159	73,78	16,65		
BAE	Evet	93	35,03	10,86	1,40	250
	Hayır	159	33,01	11,26		
PEEF	Evet	93	48,59	9,21	1,65	250
	Hayır	159	46,64	8,98		
SSK	Evet	93	24,52	10,51	2,36*	250
	Hayır	159	21,49	9,40		
KSK	Evet	93	19,83	8,64	2,67*	250
	Hayır	159	16,96	7,97		
BKK	Evet	93	14,32	7,09	2,37*	250
	Hayır	159	12,49	5,12		
GASK	Evet	93	19,69	7,12	2,16*	250
	Hayır	159	17,81	6,40		
BSV	Evet	93	27,53	9,73	2,51*	250
	Hayır	159	24,40	9,41		
BOD	Evet	93	18,92	8,36	2,11*	250
	Hayır	159	16,85	7,04		
GBR	Evet	93	11,67	4,50	3,20*	250
	Hayır	159	9,84	4,29		
BEGE	Evet	93	14,75	4,91	1,44	250
	Hayır	159	13,79	5,29		

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, YİYE-2: Bağlanma Kaçınmayı, BAE: Beck Anksiyete Envanterini, PEEF: Penn Eyalet Endişe Ölçeğini, SSK: Solunum Semptomları Korkusunu (KDİ), KSK: Kardiyovasküler Semptomlar Korkusunu (KDİ), BKK: Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusunu (KDİ), GASK: Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusunu (KDİ), BSV: Belirsizliğin Stres Verici boyutunu (BTÖ), BOD: Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutunu (BTÖ),GBR: Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutunu (BTÖ), BEGE: Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutunu (BTÖ) ifade etmektedir.

Beck Anksiyete Envanteri ile Penn Eyalet Endişe Formu arasında ve Solunum Semptomları Korkusu ile pozitif yönde ilişki vardır (Sırasıyla $r = .0341$, $p < 0.01$; $r = .513$, $p < 0.01$). Aynı değişken için Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu ve Bilişsel kontrolsüzlük Korkusu arasında pozitif yönde ilişki vardır ($r = .588$, $p < 0.01$; $r = .577$, $p < 0.01$). Diğer ölçeklerle ilgili olarak Gözlenebilir Anksiyete Semptomları / Bağlanma Kaygısı / Belirsizliğin Stres Verici boyutunu / Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri / Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutunu ve Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır ($r = .428$, $p < 0.01$; $r = .339$, $p < 0.01$; $r = .444$, $p < 0.01$; $r = .526$, $p < 0.01$; $r = .407$, $p < 0.01$; $r = .356$, $p < 0.01$). İlgili değişkenin Bağlanmadan Kaçınmayla arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Penn Eyalet Endişe Formu ile Solunum Semptomları Korkusu / Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu / Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu arasında pozitif yönde ilişki vardır ($r = .321$, $p < 0.01$; $r = .332$, $p < 0.01$; $r = .386$, $p < 0.01$). Aynı değişken için Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusu ve Bağlanma Kaygısı arasında pozitif yönde ilişki vardır ($r = .290$, $p < 0.01$; $r = .426$, $p < 0.01$). Penn Eyalet Endişe Formu ile Belirsizliğin Stres Verici Boyutu / Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri / Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici Boyutu / Belirsizliğin Eyleme Geçmeye Engelleyici Boyutu arasında pozitif yönde ilişki vardır ($r = .519$, $p < 0.01$; $r = .507$, $p < 0.01$; $r = .508$, $p < 0.01$; $r = .405$, $p < 0.05$). Aynı değişken için Bağlanmadan Kaçınma arasında pozitif yönde ilişki vardır ($r = .141$, $p < 0.05$).

Solunum Semptomları Korkusu ile Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu / Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu / Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .816$, $p < 0.01$; $r = .695$, $p < 0.01$; $r = .658$, $p < 0.01$). Aynı değişken için Bağlanma Kaygısı / Bağlanmadan Kaçınma / Belirsizliğin Stres Verici Boyutu ve Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .429$, $p < 0.01$; $r = .260$, $p < 0.01$; $r = .451$, $p < 0.01$; $r = .453$, $p < 0.01$). Solunum Semptomları Korkusu ile Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu ile Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici Boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .360$, $p < 0.01$; $r = .495$, $p < 0.01$).

Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu ile Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu / Bağlanma Kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .719$, $p < 0.01$; $r = .624$, $p < 0.01$; $r = .402$, $p < 0.01$). Aynı değişken için Bağlanmadan Kaçınma / Belirsizliğin Stres Verici boyutu / Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .188$, $p < 0.01$; $r = .355$, $p < 0.01$; $r = .453$, $p < 0.01$). Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu ile Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu / Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .303$, $p < 0.01$; $r = .364$, $p < 0.01$).

Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu ile Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusu / Bağlanma Kaygısı / Bağlanmadan Kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .650$, $p < 0.01$; $r = .504$, $p < 0.01$; $r = .202$, $p < 0.01$). Aynı değişken için Belirsizliğin Stres Verici boyutu / Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri / Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu ve Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .469$, $p < 0.01$; $r = .594$, $p < 0.01$; $r = .458$, $p < 0.01$; $r = .487$, $p < 0.01$).

Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusu ile Bağlanma Kaygısı / Bağlanmadan Kaçınma / Belirsizliğin Stres Verici boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .485$, $p < 0.01$; $r = .211$, $p < 0.01$; $r = .435$, $p < 0.01$). Aynı değişken için Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri / Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu ve Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .508$, $p < 0.01$; $r = .419$, $p < 0.01$; $r = .504$, $p < 0.01$).

Bağlanma Kaygısı ile Bağlanmadan Kaçınma / Belirsizliğin Stres Verici boyutu ve Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .399$, $p < 0.01$; $r = .449$, $p < 0.01$; $r = .523$, $p < 0.01$). Aynı değişken için Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu ile Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .457$, $p < 0.01$; $r = .412$, $p < 0.01$).

Bağlanmadan Kaçınma ile Belirsizliğin Stres Verici boyutu / Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .224$, $p < 0.01$; $r = .171$, $p < 0.01$). Aynı değişken için Geleceği

Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu ve Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .209$, $p < 0.01$; $r = .262$, $p < 0.01$).

Belirsizliğin Stres Verici boyutu ile Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri / Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu ve Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .763$, $p < 0.01$; $r = .828$, $p < 0.01$; $r = .766$, $p < 0.01$). Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri ile Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu / Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .733$, $p < 0.01$; $r = .736$, $p < 0.01$). Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu ile : Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .699$, $p < 0.01$). Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6: Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	BAE	1	.341***	.513***	.588***	.577***	.428***	.339***	.090	.444***	.526***	.407***	.356***
2	PEEF		1	.321***	.332***	.386***	.290***	.426***	.141*	.519***	.507***	.508***	.405***
3	SSK			1	.816***	.695***	.658***	.429***	.260***	.451***	.453***	.360***	.495***
4	KSK				1	.719***	.624***	.402***	.188**	.335***	.453***	.303***	.364***
5	BKK					1	.650***	.504***	.202**	.469***	.594***	.458***	.487***
6	GASK						1	.485***	.211**	.435***	.508***	.419***	.504***
7	YİYE-1							1	.399***	.449***	.523***	.457***	.412***
8	YİYE-2								1	.224***	.171**	.209**	.262***
9	BSV									1	.763***	.828***	.766***
10	BOD										1	.733***	.736***
11	GBR											1	.699***
12	BEGE												1

Not: BAE: Beck Anksiyete Envanterini, PEEF: Penn Eyalet Endişe Ölçeğini, SSK: Solunum Semptomları Korkusunu (KDİ), KSK: Kardiyovasküler Semptomlar Korkusunu (KDİ), BKK: Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusunu (KDİ), GASK: Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusunu (KDİ), YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, YİYE-2: Bağlanma Kaçınmayı, BSV: Belirsizliğin Stres Verici boyutunu (BTÖ), BOD: Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmelerini (BTÖ), GBR: Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutunu (BTÖ), BEGE: Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutunu (BTÖ) ifade etmektedir. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

3.1. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ile Beck Anksiyete Envanteri ve Penn Eyalet Envanteri Arasındaki İlişkide, Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Aracı Değişken Rolünün İncelenmesine İlişkin Analizler

Araştırmanın bu aşamasında Beck Anksiyete Envanteri'nden (BAE) alınan puan, yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

YİYE'nin BAE puanını yordamasında birinci basamakta girilen değişkenlerin aracı değişken rolüne ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE alt ölçekleri BAE'deki varyansın %12'sini açıklamaktadır [$F(2,249)=16,53$, $p<.001$]. Bu basamakta girilen değişkenlerden bağlanma kaygısı (YİYE-1) ile kaygının fizyolojik boyutu (BAE) anlamlı düzeyde ilişkilidir ($\beta=.36$, $t(249)=5,55$, $p<.001$). Ancak YİYE-2 ile BAE arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\beta= -.05$, $t(249)= -.82$, $p>.05$). Yani bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, ancak bağlanmadan kaçınma ile kaygının fizyolojik belirtileri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. İkinci basamakta girilen SSK, KSK, BKK, GASK, BSV, BOD, GBR, BEGE alt ölçekleri ise varyansın fazladan %35'ini açıklamaktadır [$R^2=.47$, $F(10,239)=15,70$, $p<.001$]. Yani Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma alt ölçekleri ile ikinci basamakta eklenen Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin solunum semptomları korkusu, kardiyovasküler semptomlar korkusu, bilişsel kontrolsüzlük korkusu, gözlenebilir anksiyete semptomları korkusu alt ölçekleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin belirsizliğin stres vericiliği, Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri, geleceği bilmemenin rahatsız ediciliği, belirsizliğin eyleme geçmeyi engelleyiciliği inancı gibi alt ölçekleri birlikte analiz edildiğinde kaygının fizyolojik boyutunu ölçmek için kullanılan BAE'deki toplam varyansın %47'sini açıklamaktadır. Bu alt ölçeklerden de KDİ'ye ait kardiyovasküler semptomlar korkusu (KSK) ($\beta=.36$, $t(239)=3,9$, $p<.001$). ile bilişsel kontrolsüzlük korkusu (BKK) ($\beta=.18$, $t(239)=2,23$, $p<.001$). ve BTÖ'ye ait Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu (BOD) ($\beta=.24$, $t(239)=2,54$, $p<.001$). ile belirsizliğin eyleme geçmeyi engelleyici boyutu (BEGE) ($\beta= -.17$, $t(239)= -2,05$,

$p < .001$). bağlanma kaygısının kaygının fizyolojik boyutunu yordamasında anlamlı bir ilişki içindedir.

Tablo 7: YİYE'nin BAE Puanını Yordamasında KDİ ve BTÖ Alt Ölçeklerinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R ²	ΔR ²	β	t
Bağımlı Değişken: BAE					
1		.12*	-		
	YİYE-1			.36*	5,55
	YİYE-2			-.05	-.82
2		.47**	.35**		
	SSK			,01	,17
	KSK			,36**	3,9
	BKK			,18**	2,23
	GASK			-,03	-,43
	BSV			,19	1,89
	BOD			,24**	2,54
	GBR			,01	,21
	BEGE			-,17**	-2,05

* $p < .001$, ** $p < .05$

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, YİYE-2: Bağlanma Kaçınmayı, BAE: Beck Anksiyete Envanterini, SSK: Solunum Semptomları Korkusunu (KDİ), KSK: Kardiyovasküler Semptomlar Korkusunu (KDİ), BKK: Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusunu (KDİ), GASK: Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusunu (KDİ), BSV: Belirsizliğin Stres Verici boyutunu (BTÖ), BOD: Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutunu (BTÖ), GBR: Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutunu (BTÖ), BEGE: Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutunu (BTÖ) ifade etmektedir.

Araştırmanın bu aşamasında Penn Eyalet Endişe Formu'ndan (PEEF) alınan puan, yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

YİYE'nin PEEF puanını yordamasında birinci basamakta girilen değişkenlerin aracı değişken rolüne ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE alt ölçekleri PEEF'deki varyansın %18'ini açıklamaktadır [$F(2,249)=27,72$, $p < .001$]. Bu basamakta girilen değişkenlerden YİYE-1 PEEF ile anlamlı düzeyde ilişkilidir ($\beta=.44$, $t(249)=7,03$, $p < .001$). Ancak YİYE-2 ile PEEF

arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\beta = -.03$, $t(249) = -.55$, $p > .05$). Yani bağlanma kaygısı ile kaygının bilişsel belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, ancak bağlanmadan kaçınma ile kaygının bilişsel belirtileri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. İkinci basamakta girilen SSK, KSK, BKK, GASK, BSV, BOD, GBR, BEGE alt ölçekleri ise varyansın fazladan %19'unu açıklamaktadır [$R^2 = .37$, $F(10,239) = 7,25$, $p < .001$]. Yani Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma alt ölçekleri ile ikinci basamakta eklenen Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin solunum semptomları korkusu, kardiyovasküler semptomlar korkusu, bilişsel kontrolsüzlük korkusu, gözlenebilir anksiyete semptomları korkusu alt ölçekleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin belirsizliğin stres vericiliği, Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri, geleceği bilmemenin rahatsız ediciliği, belirsizliğin eyleme geçmeyi engelleyiciliği inancı gibi alt ölçekleri analize birlikte girildiğinde kaygının bilişsel boyutunu ölçmek için kullanılan PEEF'deki toplam varyansın %37'sini açıklamaktadır. Buna göre PEEF ile YİYE arasındaki ilişkide sadece BSV alt ölçeğinin PEEF'yi anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yani Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütlerinden 3. Ölçütü sağlayan tek değişken BSV alt ölçeği olmuştur. Bu nedenle bir sonraki aşama olan 4.ölçütün sağlanıp sağlanmadığını anlamak için aracı değişken kontrol edildiğinde YİYE-1'in bundan nasıl etkileneceğine dair yapılacak olan aracı değişken analizi Tablo8'de gösterilmiştir.

Tablo 8: YİYE'nin PEEF Puanını Yordamasında KDİ ve BTÖ Alt Ölçeklerinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R ²	ΔR ²	β	t
Bağımlı Değişken: PEEF					
1		.18	-		
	YİYE-1			,44*	7,03
	YİYE-2			-,03	-,55
2		.37	.19		
	SSK			-,02	-,16
	KSK			,15	1,46
	BKK			,01	,09
	GASK			-,10	-1,26
	BSV			,28**	2,55
	BOD			,05	,46
	GBR			,14	1,45
	BEGE			-,03	-,33

* $p < .001$, ** $p < .05$

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, YİYE-2: Bağlanma Kaçınmayı, PEEF: Penn Eyalet Endişe Formunu, SSK: Solunum Semptomları Korkusunu (KDİ), KSK: Kardiyovasküler Semptomlar Korkusunu (KDİ), BKK: Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusunu (KDİ), GASK: Gözlenebilir Anksiyete Semptomları Korkusunu (KDİ), BSV: Belirsizliğin Stres Verici boyutunu (BTÖ), BOD: Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutunu (BTÖ), GBR: Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutunu (BTÖ), BEGE: Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici boyutunu (BTÖ) ifade etmektedir.

3.2. Aracı Değişken Analizleri

Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütüne göre öngörülen aracı değişken analizleri Tablo 9 ve Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 9: YİYE'nin BAE Puanını Yordamasında Yürütülecek Olan Aracı Değişken Analizleri

Yordayıcı Değişken (YİYE)	Aracı Değişken (KDİ),(BTÖ)	Yordanan Değişken (BAE)
YİYE-1	KSK	BAE
YİYE-1	BKK	BAE
YİYE-1	BOD	BAE
YİYE-1	BEGE	BAE

Tablo 10: YİYE'nin PEEF Puanını Yordamasında Yürütülecek Olan Aracı Değişken Analizleri

Yordayıcı Değişken (YİYE)	Aracı Değişken (BTÖ)	Yordanan Değişken (PEEF)
YİYE-1	BSV	PEEF

3.3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ile Beck Anksiyete Envanteri Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin Aracı Değişken Rolünün İncelenmesine İlişkin Analizler

Araştırmanın bu aşamasında Beck Anksiyete Envanteri'nden (BAE) alınan puan, yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Bağlanma kaygısının (YİYE-1) kaygının fizyolojik boyutunu (BAE) yordamasında birinci basamakta girilen değişkenlerin aracı değişken rolüne ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE alt ölçekleri BAE'deki varyansın %12'sini açıklamaktadır [$F(1,250)=.12$ $p<.001$]. Bu basamakta girilen değişkenlerden YİYE-1 BAE ile anlamlı düzeyde ilişkilidir ($\beta=.34$, $t(250)=5,70$, $p<.001$). Yani bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İkinci basamakta girilen KSK, BKK alt ölçekleri ise varyansın fazladan %28'ini açıklamaktadır [$R^2=.40$, $F(2,248)=57,92$, $p<.001$]. Yani Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma alt

ölçekleri ile ikinci basamakta eklenen Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin kardiyovasküler semptomlar korkusu, bilişsel kontrolsüzlük korkusu alt ölçekleri birlikte analize girildiğinde kaygının fizyolojik boyutunu ölçmek için kullanılan BAE'deki toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. KSK ve BKK analize dahil edildiğinde YİYE-1 ve BAE arasındaki ilişki ($\beta=.05$, $t(248)=.79$, $p>.05$) gücünü kaybetmiştir.

Tablo 11: YİYE'nin BAE Puanını Yordamasında KDİ'nin KSK ve BKK Alt Ölçeklerinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R ²	ΔR^2	β	t
Bağımlı Değişken:BAE					
1		.12*	-		
	YİYE-1			.34**	5,70
2		.40**	.28**		
	KSK			.36**	4,98
	BKK			.30**	3,97
	YİYE-1			.05	.79

* $p < .001$, ** $p < .05$

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, KSK: Kardiyovasküler Semptomlar Korkusunu (KDİ), BKK: Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusunu (KDİ) ifade etmektedir.

Araştırmanın bu aşamasında Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin (KDİ) kardiyovasküler semptomlar korkusu (KSK) alt ölçeğinden alınan puan, yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak regresyon analizi yapılmıştır.

YİYE-1'in KSK puanını yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE-1, KSK alt ölçeğindeki varyansın %16'sını açıklamaktadır [$F(1,250)=48,28$, $p<.001$]. Buna göre YİYE-1, KSK ile anlamlı düzeyde ilişkilidir [$\beta=.40$, $t(250)=6,95$, $p<.001$]. Yani KDİ'ye ait kardiyovasküler semptomlar korkusu ile bağlanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 10'a göre KSK bağlanma kaygısını yordamazken, bağlanma kaygısı KSK'yı yordamaktadır. Bağlanma kaygısının (YİYE-1) daha temel bir rolü olduğu ifade edilebilir.

Tablo 12: YİYE-1'in KSK (KDİ) Puanını Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R ²	β	t
Bağımlı Değişken:KSK				
1		.16		
	YİYE-1		.40*	6,95

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

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, KSK: Kardiyovasküler Semptomlar Korkusunu (KDİ) ifade etmektedir.

Araştırmanın bu aşamasında Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin (KDİ) bilişsel kontrolsüzlük korkusu (BKK) alt ölçeğinden alınan puan, yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak regresyon analizi yapılmıştır.

YİYE-1'in BKK puanını yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE-1, BKK alt ölçeğindeki varyansın %25'ini açıklamaktadır [F(1,250)=85,34, p<.001]. Buna göre YİYE-1, BKK ile anlamlı düzeyde ilişkilidir [β=.50, t(250)=9,24, p<.001]. Yani KDİ'ye ait bilişsel kontrolsüzlük korkusu ile bağlanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 13: YİYE-1'in BKK (KDİ) Puanını Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

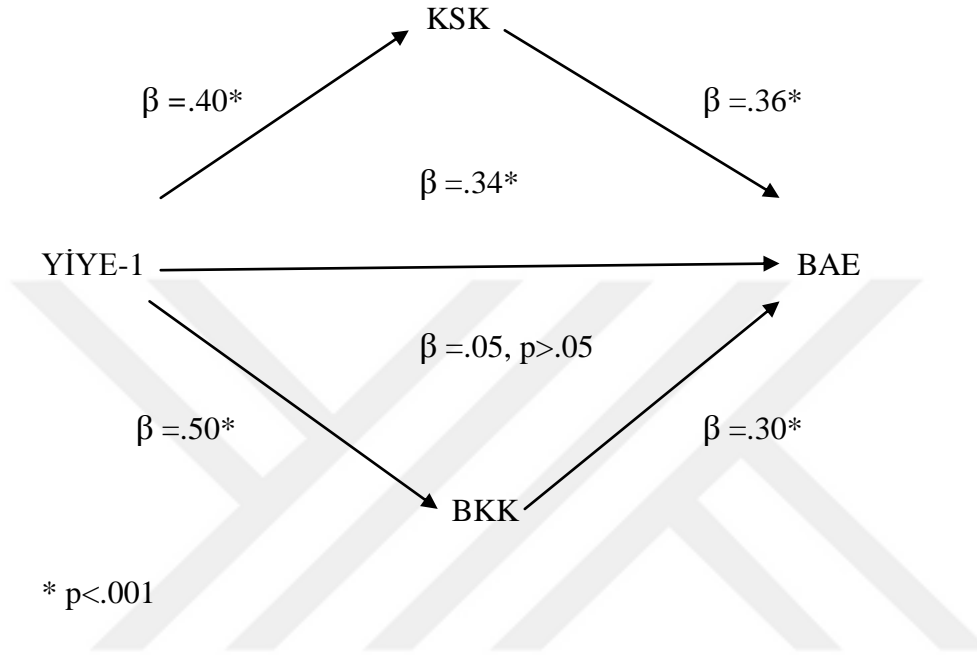
Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R ²	β	t
Bağımlı Değişken:BKK				
1		.25		
	YİYE-1		.50*	9,24

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

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, BKK: Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusunu (KDİ) ifade etmektedir.

Uygulanan Sobel testi sonuçlarına göre YİYE-1 ve BAE arasındaki ilişkideki ortaya çıkan beta değeri farklılıkların anlamlı olduğu gözlenmiştir (KSK için z=4,11,

$p < .001$, BKK için $z = 3,66$, $p < .001$). Yapılan analiz sonucu, katılımcıların kardiyovasküler semptomlar ve bilişsel kontrolsüzlük korkusunun bağlanma kaygısı ve kaygı (fizyolojik belirtiler) puanı arasında tam aracı değişken rolü oynadığını göstermektedir. Yordayıcı ve aracı değişkenlerin bağımlı değişkenle olan ilişkisi ve ilgili beta katsayıları Şekil 3’de gösterilmektedir.



Şekil.3: Bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik belirtileri arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı alt ölçeklerinin aracı değişken rolü

3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ile Beck Anksiyete Envanteri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Aracı Değişken Rolünün İncelenmesine İlişkin Analizler

Araştırmanın bu aşamasında Beck Anksiyete Envanteri'nden (BAE) alınan puan, yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

YİYE'nin BAE puanını yordamasında birinci basamakta girilen değişkenlerin aracı değişken rolüne ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE alt ölçekleri BAE'deki varyansın %12'sini açıklamaktadır [$F(1,250) = 32,43$, $p < .001$]. Bu basamakta girilen değişkenlerden YİYE-1 BAE ile anlamlı düzeyde ilişkilidir ($\beta = .34$, $t(250) = 5,70$, $p < .001$). Yani bağlanma kaygısı ile kaygının

fizyolojik belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İkinci basamakta girilen BOD, BEGE alt ölçekleri ise varyansın fazladan %17'sini açıklamaktadır [$R^2=.29$, $F(2,248)=29,53$, $p<.001$]. Yani Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma alt ölçekleri ile ikinci basamakta eklenen Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri ve belirsizliğin eyleme geçmeyi engelleyiciliği alt ölçekleri birlikte analize girildiğinde kaygının fizyolojik boyutunu ölçmek için kullanılan BAE'deki toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır. BOD ve BEGE analize dahil edildiğinde YİYE-1 ve BAE arasındaki ilişki gücünü ($\beta=.09$, $t(248)=1,43$, $p>.05$) kaybetmiştir. Burada BEGE ile BAE arasındaki ilişki anlamlı çıkmadığından ($\beta= -.75$, $t(248)= -.94,43$, $p>.05$) BEGE Baron ve Kenny'nin (1986) 3. Ölçütünü karşılamamaktadır. Aracı değişken analizine sadece BOD üzerinden devam edilmiştir.

Tablo 14: YİYE-1'in BAE Puanını Yordamasında BTÖ'nün BOD ve BEGE Alt Ölçeklerinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R ²	ΔR^2	β	t
Bağımlı Değişken:BAE					
1		.12	-		
	YİYE-1			.34*	5,70
2		.29	.17		
	BOD			.53*	6,29
	BEGE			-.75	-.94
	YİYE-1			.09	1,43

* $p<.001$, ** $p<.05$

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, BOD: Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutunu (BTÖ), BEGE: Belirsizliğin Eylemi Geçmeyi Engelleyici boyutunu (BTÖ) ifade etmektedir.

Araştırmanın bu aşamasında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin (BTÖ) (BOD) alt ölçeğinden alınan puan, yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak regresyon analizi yapılmıştır.

YİYE-1'in BOD puanını yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE-1, BOD alt ölçeğindeki varyansın %27'sini açıklamaktadır [F(1,250)=94,08, p<.001]. Buna göre YİYE-1, BOD ile anlamlı düzeyde ilişkilidir [$\beta=.52$, t(250)=9,7, p<.001]. Yani BTÖ'ye ait Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri ile bağlanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma kaygısı Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri ni yordamaktadır.

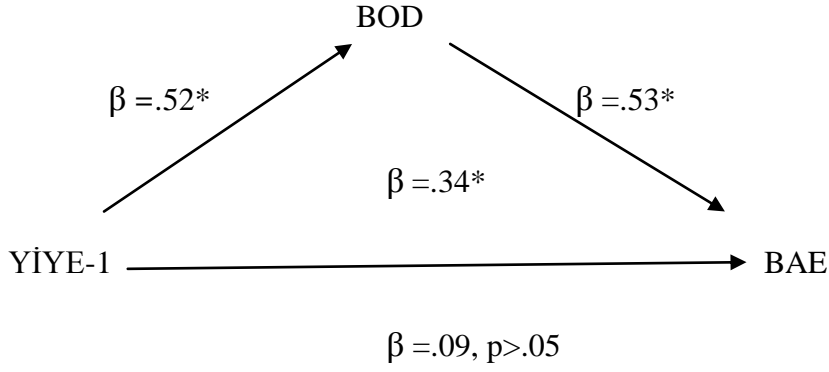
Tablo 15: YİYE-1'in BOD (BTÖ) Puanını Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R ²	β	t
Bağımlı Değişken: BOD				
1		.27		
	YİYE-1		.52*	9,70

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

Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, BOD: Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutunu (BTÖ) ifade etmektedir.

Uygulanan Sobel testi sonuçlarına göre YİYE-1 ve BAE arasındaki ilişkideki ortaya çıkan beta değeri farklılıkların anlamlı olduğu gözlenmiştir (z=5,45, p<.001). Yapılan analiz sonucu, katılımcıların Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmelerinin, bağlanma kaygısı ve kaygının fizyolojik belirtileri arasında tam aracı değişken rolü oynadığını göstermektedir. Yordayıcı ve aracı değişkenin bağımlı değişkenle olan ilişkisi ve ilgili beta katsayıları Şekil 4'de gösterilmektedir.



* p<.001

Şekil.4: Bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik belirtileri arasındaki ilişkide BTÖ'ye ait belirsizliğin benliği tehdit ediciliği inancı alt ölçeğinin aracı değişken rolü

3.5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ile Penn Eyalet Endişe Formu Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Aracı Değişken Rolünün İncelenmesine İlişkin Analizler

Araştırmanın bu aşamasında Penn Eyalet Endişe Formu'ndan (PEEF) alınan puan, yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

YİYE-1'in PEEF puanını yordamasında birinci basamaktaki aracı değişken rolüne ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE-1 alt ölçeği PEEF'deki varyansın %18'ini açıklamaktadır [$F(1,250)=55,29$, $p<.001$]. Bu basamakta girilen YİYE-1 değişkeni PEEF ile anlamlı düzeyde ilişkilidir ($\beta=.43$, $t(250)=7,44$, $p<.001$). Yani bağlanma kaygısı ile kaygının bilişsel belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İkinci basamakta girilen BSV alt ölçeği ise varyansın fazladan %14'ünü açıklamaktadır [$R^2=.32$, $F(1,249)=49,10$, $p<.001$]. Yani Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin bağlanma kaygısı alt ölçeği ile ikinci basamakta eklenen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin belirsizliğin stres vericiliği alt ölçeği birlikte analize girildiğinde kaygının bilişsel boyutunu ölçmek için kullanılan PEEF'deki toplam varyansın %32'sini açıklamaktadır. Bu durumda BSV alt ölçeği açısından Baron ve Kenny'nin 1., 2. ve 3. ölçütü karşılanırken 4. ölçütünün sağlanmadığı görülmektedir. Yani BSV alt ölçeği YİYE-1 ve PEEF ile anlamlı bir

ilişkiye sahiptir. Ancak 4. ölçütün sağlanabilmesi için, aracı rolü olması beklenen BSV değişkeni kontrol edildiğinde YİYE-1 ve PEEF arasındaki ilişkinin ($\beta=.24$, $t(249)=4,10$, $p<.001$) etkisinin önemli ölçüde azalması gözlenmemiştir.

Tablo 16: YİYE-1'in PEEF Puanını Yordamasında BTÖ'nün BSV Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R ²	ΔR^2	β	t
Bağımlı Değişken: PEEF					
1		.18	-		
	YİYE-1			.43*	7,44
2		.32	.14		
	BSV			.41*	7,00
	YİYE-1			.24*	4,10
* $p < .001$, ** $p < .05$					
Not: YİYE-1: Bağlanma Kaygısını, PEEF: Penn Eyalet Endişe Formunu, BSV: Belirsizliğin Stres Verici boyutunu (BTÖ) ifade etmektedir.					

4. TARTIŞMA

Bu çalışma bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı değişken olarak rolünün olup olmadığını Türk üniversite öğrencileri örneğinde araştırmak için yapılmıştır. Bağlanma kaygısı ve patolojik kaygı arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol alması beklenen kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarının temellerinin erken dönemlerde atılarak kaygı bozuklukları için birer yatkınlık faktörü ve kişilik özelliği olarak görülmesi, literatürde yaygın bir görüş olarak ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda bu bölümde öncelikle çalışmada adı geçen değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için uygulanan korelasyon analizi sonuçları tartışılacaktır. Ardından bahsedilen aracı değişken rollerinin araştırılması için uygulanan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarının tartışılmasına yer verilecektir. Daha sonra değişkenlerin cinsiyete, psikolojik yardım alıp almamaya ve ciddi bir sağlık sorunu yaşayıp yaşamamaya göre farklılaşma durumuna ilişkin t-testi sonuçları tartışılacaktır. Son olarak araştırmanın sonuçları ile araştırmanın katkıları, sınırlılıkları ve öneriler bölümü ile tartışma bölümü sonlandırılacaktır.

4.1. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu çalışmanın sonuçları kaygının fizyolojik boyutu (BAE) ile bağlanmadan kaçınma (YİYE-2) hariç diğer tüm değişkenler (Penn Eyalet Endişe Formu, Solunum Semptomları Korkusu, Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu, Bilişsel kontrolsüzlük Korkusu, Gözlenebilir Anksiyete Semptomları, Bağlanma Kaygısı, Belirsizliğin Stres Verici boyutu, Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri, Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutu ve Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici

boyutu) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Kaygının fizyolojik boyutu ile bağlanmadan kaçınma hariç diğer tüm değişkenler birbirleriyle ilişkili bulunmuştur.

Bağlanmadan kaçınma ile kaygının fizyolojik boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmaması, kaçınmacı bireylerin başkalarına ihtiyaç duymamak için gösterdiği yoğun çaba ve yakınlık arama arzularını bastırması ile açıklanabilir. Mikulincer ve arkadaşları (2003) kaçınmacı bireylerin aktivasyonu engellemeye yönelik stratejiler yoluyla yakınlık ihtiyaçlarını bilinç seviyesine çıkarmamak için yoğun çaba göstererek bunları yoksayma yoluna gittiğini belirtmiştir. Ayrıca Gülüm ve Dağ (2013) bağlanma ve psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin rolünü araştırmışlar ve kaçınmacı bireylerin duygularını bastırmaları sonucu psikopatolojik belirtilerinin farkında olmayabileceğini ya da bunu ifade etmekten kaçınabileceğini öne sürmüştür. Dolayısıyla bu çalışmada da kaçınmacı bağlanmaya sahip bireylerin bu türden bir yola başvurarak fizyolojik kaygı belirtilerinin farkında olmadığı ya da var olan belirtilerini gizlemiş olabileceği ifade edilebilir.

Bireylerin geçmişine dönük aile ilişkileri incelendiğinde kaygı bozukluğuna veya yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin diğerlerine oranla olumsuz ebeveynlik ve güvensiz bağlanma gibi durumları daha fazla yaşadıkları çeşitli çalışmalar tarafından ortaya konmuştur (McLeod, Wood ve Weisz, 2007; Rapee, 1997; Rapee, Schniering ve Hudson, 2009, aktaran Baum ve Knappe, 2014). Yapılan son çalışmalar patolojik kaygıda BT'nin önemli bir bileşen olduğunu öne sürmektedir. Buhr ve Dugas (2012) BT'nin YKB'nin önemli bir yordayıcısı olduğunu öne sürmüştür. Rotomskis (2014) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Litvanya versiyonunu geliştirdiği çalışmasında BT'nin depresyon, sürekli kaygı ve durumsal kaygı ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ifade etmiştir.

Sarı (2007) BTÖ'nün Türkçe adaptasyon çalışmasında, BTÖ'nün sürekli kaygının en güçlü yordayıcısı olduğunu belirtmektedir. Ayrıca endişeyle ilişkili başka değişkenlerin yanında BTÖ'nün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunun, sürekli kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Buhr (2001) BT'nin kaygıyla olan ilişkisini incelediği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı arasındaki ilişkinin, kaygının kendisiyle ilişkili bulunan mükemmeliyetçilik, kontrol ve ikilem (ambiguity) tahammülsüzlüğü

kavramlarıyla olan ilişkisinden daha güçlü olduğunu öne sürmüştür. Literatürdeki çalışmalar bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Kaygının belirsizliğe tahammülsüzlükle yakından ilişkili bulunması şaşırtıcı bir bulgu değildir. Literatür çalışmaları da bu bulguyu desteklemekte hatta Buhr ve Dugas (2006) BT'nin kaygı için belirleyici nitelikte bir değişken olduğunu öne sürmüştür. BT'nin tanılararası kritik ve nedensel bir rolü olduğunu gösteren hem kavramsal bağlam (Carleton, 2012, aktaran Carleton, 2016), hem de deneysel çalışmalar olduğu görülmektedir (Hong ve Cheung, 2015, aktaran Carleton, 2016). BT ile kaygı arasındaki nedensel bağlantı birçok araştırma tarafından ortaya konmuştur. (Boswell ve ark., 2013; Clark ve Beck, 2010, aktaran, Carleton 2016). BT'nin daha çok bir kişilik özelliği olarak erken dönemlerde oluştuğu da yaygın bir görüştür (Dugas ve ark., 1997, aktaran, Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Carleton (2016) bağlanma kuramcılarının yeniliğe, belirsizliğe ve bilinmeyen uyarıcıya büyük bir anlam yüklediğini öne sürmüştür. Ayrıca Carleton (2016) çocukların ailelerinde algıladıkları güvenlik koşulunun belirlilik (belirsizliğin tersi) ve tahmin edilebilirlik yoluyla güvenli bağlanmayı sağladığını öne sürmüştür. Dolayısıyla erken dönem ebeveynle yaşanan olumsuz deneyimler BT için hazırlayıcı bir faktör olarak rol alabilir.

Weems, Berman, Silverman ve Rodriguez (2002) saplantılı ve korkulu bağlanma biçimine sahip güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere oranla daha yüksek kaygı duyarlılığı puanlarına sahip olduğunu bulmuştur. Erözkan (2011) bağlanma stillerinin kaygı duyarlılığı ile ilişkisini araştırdığı çalışmada bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bağlanma stillerinin bireylerin kaygı duyarlılığı düzeyini yordayan önemli bir değişken olduğunu ifade etmiştir. Erözkan'ın (2011) çalışmasında kaygı duyarlılığı, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile pozitif ilişkili bulunurken, güvenli bağlanma ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur.

Floyd, Garfield ve LaSota'nın, (2005) kaygı bozukluklarında kaygı duyarlılığının rolünü inceleyen araştırmasında kaygı bozukluğunda etkisi olan kaygı duyarlılığının belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisiyle beraber kaygı bozukluklarını yordadığını belirtmiştir. Floyd ve arkadaşları (2005) bu çalışmada etkin rolü bulunan temel bileşenin geleceğin belirsizliğine olan odaklanma eğilimi olduğunu belirtmektedir. Reiss'in (1991, aktaran Taylor ve Federof, 1999) beklenti kuramına

göre kaygı duyarlılığı gelecekle ilgili olumsuz sonuç beklentisiyle ilişkili olduğundan belirsizliğe tahammülsüzlük de aynı kavramsal alan içerisinde bulunmaktadır. Yani kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük literatürde geleceğin belirsizliğine odaklanma bakımından ortak bir etki alanında ele alınmaktadır.

4.2. Bağlanma Kaygısı ile Kaygının Fizyolojik Boyutu Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığının ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Değişken Olarak Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik boyutu arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığının aracı değişken olarak rolü olup olmadığının anlaşılması için Baron ve Kenny'nin (1986) modeline göre hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Uygulanan hiyerarşik regresyon analizlerinin sonuçları incelendiğinde, kaygı duyarlılığı ölçeğine ait kardiyovasküler semptomlar korkusu ile bilişsel kontrolsüzlük korkusu boyutlarının bağlanma kaygısı ve kaygının fizyolojik boyutu arasında tam aracı değişken olarak rol oynadığı görülmektedir. Buna göre bağlanma kaygısı yüksek olan bireylerin kendisiyle ilgili yetersizlik algılarının olması (Bartholomew ve Horowitz, 1991) beklenen bir durumdur. Ayrıca Shaver ve Mikulincer'in (2003) bağlanma sistemi aktivasyonu modeline göre, dış dünyadaki tehditlerle baş etmede ve kişiler arası ilişkilerde duygu düzenleme becerilerindeki eksiklik, kaygılı kişinin ikincil bağlanma stratejilerini kullanmasına ve böylece kaygısının sürmesine neden olmaktadır. Bu kişilerin yakınlık arama konusunda ipuçlarına karşı aşırı dikkatli ve tetikte olduğu ifade edilmektedir. Reiss'in (1985, aktaran Taylor ve Federof, 1999) beklenti kuramı çerçevesinde tehlike/hastalık/incinme duyarlılığının da bu tetiktelik durumuyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Özetle erken dönemde ebeveynle olan tutarsız, yakınlık ve duyarlılıktan uzak ilişki sonucu kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmeler geliştiren kaygılı birey, yakınlığın kaybedilmesi, terk edilme, reddedilme sonucu incinme ihtimali/tehdidine karşı diğerlerine göre daha duyarlı hale gelebilir. Bu duyarlılık patolojik kaygı geliştirmek için yeterli bir risk faktörü olabilir. Viana ve Rabian (2008) ebeveynle oluşan olumsuz deneyimlerin yarattığı kaygı sonucu çocuğun aklını kaçırma korkularının oluştuğunu öne sürmüştür. Bilişsel kontrolsüzlük korkusu ile ilişkili görünen bu bulgu bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

İlgili yazın bağlanma ve patolojik kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı açısından birbirinden tutarsız sonuçların olabildiğini göstermektedir. Lang'ın üçlü korku tepkileri modeline göre (tripartite model), (1967, 1979; Lang Cuthbert ve Bradley, 1998; Lang, Levine, Miller ve Kozak 1983) kaygının fizyolojik, davranışsal ya da bilişsel boyutları birbirlerini tetikleyebilen boyutlardır (aktaran, Ollendick, Allen, Benoit ve Cowart, 2011). Dolayısıyla herhangi bir düzeyde yaşanan herhangi bir kaygının kolaylıkla bu 3 sistemden birini ya da her ikisini harekete geçirerek işleyebilmesi muhtemeldir. Bu modele göre bağlanma kaygısının daha bilişsel boyutta yaşanması, bu çalışmada aracı değişken olarak ortaya çıkan kardiyovasküler semptomlar korkusunu kolaylıkla tetikleyebilir.

Watt ve Stewart (2003) belirli ebeveyn davranışlarının kaygı duyarlılığının gelişiminde önemli bir role sahip olduğunu öne sürmüştür. Böylelikle kaygı duyarlılığının çocuklukluktaki öğrenme deneyimleriyle erken yetişkinlikteki psikopatoloji gelişimi arasındaki ilişkiyi açıklayabileceğini belirtmiştir. Çalışmada kaygı duyarlılığının psikolojik ve sosyal endişe bileşenlerinin, çocuklukta ebeveynin kontrolsüz davranışlarına maruz kalma ile yetişkinlikteki genel kaygı düzeyleri arasında aracı role sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca bu ilişkide KD'nin psikolojik endişe bileşeninin en tutarlı ve güçlü aracı değişken olduğu belirtilmiştir.

Watt ve Stewart (2003) bir çocuğun ebeveyninin olumsuz duygusal bir durumla bağlantılı olarak kontrolünü kaybettiğini gördüğünde çocuğun zihninde kontrolü kaybetmek ile utanç, aşağılanma ve kaygı hisleri arasında güçlü bir ilişkinin şekilleneceğini öne sürmüştür. Watt ve Stewart (2003) beklenti teorisinin öne sürdüğü gibi bu bağlantıya ait anıların, çocuğun ileriki yıllarda benzer duygular yaşadığında aşağılanma korkusuna neden olacağını belirtmiştir. Bu çalışmada bilişsel kontrolsüzlük korkusunun kaygı ve bağlanma arasında tam aracı değişken olarak rol alması bu bilgiyle tutarlılık göstermektedir. Ancak bu çalışmada kullanılan kaygı duyarlılığı ölçeği ile Watt ve Stewart'ın (2003) çalışmasında kullandığı kaygı duyarlılığı ölçeği farklı olduğundan boyut isimlerinin de farklı olduğu görülmektedir. Bu nedenle boyutlar birebir örtüşmediğinden Watt ve Stewart'ın (2003) fikirlerine ve beklenti kuramına göre yapılacak çıkarım şu olabilir: Bilişsel kontrolsüzlük korkusu ve gözlenebilir anksiyete semptomları korkusunun kaygı ve bağlanma ilişkisinde aracı değişken role sahip olması beklenebilir. Ancak bu çalışmada bağlanma ve kaygı arasındaki ilişkide sadece bilişsel kontrolsüzlük korkusu ile kardiyovasküler semptomlar korkusunun aracı değişken rolüne sahip olduğu bulunmuştur. Yani Watt

ve Stewart'ın (2003) vurguladığı aşağılanma ve utanç duyguları ile bağlantılı olarak gözlenebilir anksiyete semptomları korkusunun aracı değişken rolü bulunmamıştır.

Scher ve Stein (2003) ebeveyn davranışlarının ve kaygı duyarlılığının duygusal bozuklukların gelişiminde önemli bir role sahip olduğunu ve KD'nin bu ilişkide aracı rolü olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca Scher ve Stein (2003) gözlenebilir anksiyete semptomları korkusunun ebeveynin tehditkar davranışları ile mevcut kaygı bozuklukları arasında aracı değişken rolüne sahip olduğunu belirtmiştir. Araştırmacılar sözkonusu araştırmada bilişsel kontrolsüzlük korkusunun, ebeveynin olumsuz davranışlarına maruziyet ile kaygı arasında aracı rolü olmadığını ancak bilişsel kontrolsüzlüğün gelişiminde ebeveynin tehditkar, reddedici ve düşmanca davranışlarının önemine dikkat çekmiştir. Ayrıca Scher ve Stein (2003) bilişsel kontrolsüzlük korkusunun bahsedilen değişkenlerle olan ilişkisi hakkında daha çok çalışmaya ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir. Viana ve Rabian (2008) ise bağlanma figürlerine ulaşamamanın özellikle de sosyal alanda bazı korkulara neden olabileceğini öne sürmüştür. Böylece reddedilme korkusundan kaynaklanan gözlenebilir anksiyete semptomları korkusunun ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Oluşan kaygı semptomlarının aklını kaçırma gibi yorumlanarak bireyin YKB geliştirmesine neden olduğunu ifade etmiştir. Bu bilgilerle tutarlı olarak bilişsel kontrolsüzlük korkusu, bu çalışmada da bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik boyutları arasında tam aracı değişken rolü oynamıştır. Gözlenebilir anksiyete semptomları korkusu ise Viana ve Rabian'ın (2008) belirttiğinin aksine aracı değişken olarak rol oynamamaktadır.

Literatürde bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik boyutları arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığının aracı rolünü Türk örnekleminde inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla literatür ile bu çalışmadan elde edilen bulgular arasındaki farklılıklar kültür ile de açıklanabilir. Zira Bolwby (1969) bağlanmayla ilgili çalışmaların kültürden kültüre farklılık gösterebileceğini belirtmiştir (aktaran, Sümer ve Güngör, 1999). Örneğin, Sümer ve Güngör (1999) Türk kültüründe saplantılı bağlanma türüne, Amerikan kültüründe ise kayıtsız ve korkulu stillere daha sık rastlandığını bildirmişlerdir. Sümer ve Güngör (1999) bu bulguyu Türk öğrencilerinin başkaları modelinin Amerikan öğrencilere oranla daha olumlu olması ve buna karşın yakın ilişkilerinde daha takıntılı olması ile açıklamışlardır. Wongpakaran, Wongpakaran ve Wedding (2012) ise Taylandlı bireylerde yaptıkları çalışmada erkeklerin hem kaygı hem de kaçınma boyutlarında kadınlardan daha

yüksek puanlar aldıklarını bulmuştur. Bu bulgunun Batı kültürleriyle kıyaslandığında diğer Asya kültürleriyle tutarlı olduğu bildirilmiştir.

Bağlanma kaygısı ile kaygının fizyolojik boyutu arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişken olarak rolü olup olmadığının anlaşılması için Baron ve Kenny'nin (1986) modeline göre hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Uygulanan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri boyutunun tam aracı değişken olarak rol oynadığı görülmektedir. BTÖ'ye ait 'belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri' alt boyutu kişinin en iyi olmaması, düzensiz ve güvensiz olması gibi kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmeleri içermektedir (Sarı, 2007). BTÖ'nün Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri faktörü altında toplanan maddeler şunlardır: "2. Emin olamama kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir, 13. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir, 16. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözükyorlar, 20. En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor, 22. Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir, 23. Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir, 24. Belirsizlik derin uyumamı engelliyor, 25. Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım." (Sarı, 2007). Bu maddeler kişinin kendisi hakkında olumsuz algılara işaret ederken bir yandan da dolaylı olarak kaygının zararlı ve tehlikeli yönlerine olan inançların bulunduğunu göstermektedir. Yani Wells'in (1997) tip 2 kaygı olarak tanımladığı durumlarla örtüşmektedir. Çünkü belirsizliğin yarattığı huzursuzluk ve kaygı duygusu kişinin kaygılanmaya dair olumsuz sonuç beklentilerinin bulunduğunu göstermektedir. Literatürde kaygının kişinin kendini başkalarıyla kıyaslayarak olumsuz değerlendirmelerde bulunduğu durumlar ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Stöber ve Muijs, 2001, aktaran Sarı, 2007). Yani belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri değişkeninin aracı değişken rolü incelendiğinde, bu ilişkinin temellerinin erken dönemde ebeveyn/ bakım veren aracılığıyla bireyin kendisi hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunmasıyla başladığı ve gelecekte her belirsiz durumun kendisine bu olumsuz durumu hatırlatıcı etkide bulunması yoluyla devam ettiği söylenebilir (Chorpita ve Barlow, 1998). Chorpita ve Barlow (1998) bu ilişkinin ebeveynin kontrolsüz davranışlarına maruz kalma yoluyla kaydedilen anılar tarafından oluşturulduğunu ifade etmektedir. Bu görüşten yola çıkılarak erken dönemdeki kontrolsüzlük algısının, çocukta belirsizliğin kendisiyle ilgili olumsuz

değerlendirmeler geliştirmesine neden olduğunu ve böylece yetişkinlikteki kaygı için bir altyapı oluşturarak yatkınlık faktörüne dönüştüğünü söylemek mümkün görünmektedir.

Bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkide BT'nin aracı rolünü araştıran çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Zlomke ve Young (2009) algılanan ebeveyn davranışları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü araştırmışlardır ve kaygılı ebeveynlik stili ile kaygı semptomları arasındaki ilişkide BT'nin aracı değişken olarak rol oynadığını bulmuşlardır. Zlomke ve Young (2009) BT'nin depresyon ve ebeveynlik stili arasında benzer bir aracı değişken rolü olmadığını bulmuş ve bu durumun BT'nin kaygı bozuklukları için bir özgüllüğü olarak yorumlanabileceğini ifade etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular da Zlomke ve Young'ın (2009) bulgularıyla örtüşmektedir.

4.3. Bağlanma Kaygısı ile Kaygının Bilişsel Boyutu Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığının ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Değişken Olarak Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bağlanma kaygısı ile kaygının bilişsel boyutu arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişken olarak rolü olup olmadığının anlaşılması için Baron ve Kenny'nin (1986) modeline göre hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Uygulanan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, sadece Belirsizliğin Stres Verici boyutunun bu ilişkide anlamlı bir katkıya sahip olduğu görülmüştür. Ancak bu değişken, Baron ve Kenny'nin (1986) aracı değişken modelindeki 4. ölçütü sağlamadığından (YİYE-1 ile PEEF arasındaki ilişki, BSV değişkeni kontrol edildiğinde önemli ölçüde azalmamıştır.) söz konusu değişkenin aracı değişken rolü bulunmadığı anlaşılmıştır.

Bu çalışmadaki değişkenler bakımından kaygının bilişsel boyutunda herhangi bir aracı değişken ilişkisine rastlanmamıştır. Wells'in (1997) meta-kaygı modeli ile bilişsel kontrolsüzlük korkusu birbirine çok benzer kavramlar olduğundan, bilişsel kontrolsüzlük korkusunun bu çalışmada aracı role sahip olmaması beklenmeyen bir durumdur. Bu bulgu bilişsel kaygının daha karmaşık bir yapıya sahip olduğunu düşündürmektedir. Bu konuda daha fazla çalışmanın yapılmasına ihtiyaç vardır.

4.4. Değişkenlerin Cinsiyete, Psikolojik Yardım Alma Durumuna ve Ciddi Sağlık Sorunu Yaşamaya Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Örneklem grubunun cinsiyetine göre bağlanma durumlarına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin kaygı ve kaçınma puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre hem kaygı hem de kaçınma boyutunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla ortalama puanları daha yüksektir.

Schmitt ve arkadaşları (2003) 62 farklı kültürde yaptıkları çalışmada erkeklerin daha çok kayıtsız bağlanma sergileyip sergilemediğini evrensel bir örnekleme incelemiştir. Çalışmanın sonuçları kayıtsız bağlanmanın cinsiyet farklılıkları açısından evrensel bir kültür birliği içinde olmadığını göstermiştir. Schmitt ve arkadaşları (2003) kültürlerin çoğunda erkeklerin kadınlardan daha fazla kayıtsız bağlanma biçimi sergilediğini ancak bu farkı bütünün küçük bir kısmının oluşturduğunu öne sürmüştür. Araştırmacılar çalışmada yer alan daha az sayıdaki kültürde romantik kayıtsızlık bakımından kadınların erkeklerle eşit olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Schmitt ve arkadaşları kültürler arasındaki cinsiyet farklılıklarındaki değişimin bazı sosyokültürel özelliklerle ilişkili olduğunu ve bu bulguların romantik bağlanmanın evrimsel kuramlarıyla uyumlu olduğunu ifade etmişlerdir. Keklik (2011) de benzer şekilde bağlanma araştırmacılarının genellikle saplantılı bağlanmayı kadınlarla, kayıtsız bağlanmayı ise erkeklerle ilişkilendirdiğini belirtmiştir. Ancak Keklik (2011) yaptığı çalışmada bununla tutarlı olmayan sonuçlar elde etmiştir. Çalışmanın sonuçları, güvenli bağlanma ile kayıtsız bağlanma karşılaştırıldığında kadınların daha güvenli kategoride yer alırken, erkeklerin kayıtsız kategoride yer aldığını göstermektedir. Aynı çalışmada korkulu bağlanma ile güvenli bağlanma karşılaştırıldığında ise, benzer şekilde kadınların daha çok güvenli kategoride bulunduğu ve erkeklerin daha çok korkulu kategoride bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca literatürle tutarlı olarak erkeklerin bağlanmadan kaçınma puanları anlamlı şekilde kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Wongpakaran, Wongpakaran ve Wedding (2012) ise Taylandlı bireylerde yaptıkları çalışmada kadınların daha az korkulu (hem kaygı hem de kaçınmanın yüksek olduğu bağlanma türü), erkeklerin ise daha fazla kayıtsız bağlanma (kaygının düşük, kaçınmanın

yüksek olduğu bağlanma türü) sergilediklerini bulmuşlardır. Del Giudice (2011) romantik bağlanmada cinsiyet farklılıklarını araştırdığı meta-analiz çalışmasında toplum ve üniversite örneklemelerinde erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek kaçınma ve daha düşük kaygı puanlarına sahip olduğu sonucunu elde etmiştir. Bağlanmada cinsiyet konusunda literatürde birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar görülmektedir.

Örneklem grubunun cinsiyetine göre kaygının fizyolojik ve bilişsel boyutuna ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, Beck Anksiyete Envanteri'nin ve Penn Eyalet Endişe Ölçeği'nin puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre her iki ölçekte de kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla ortalama puanları daha yüksektir. Diğer bir deyişle, kadınlar erkeklere göre daha fazla kaygı yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Bu sonuçlar mevcut yazınla tutarlılık içindedir. Mesela, Bourdon ve ark. (1988) kadınların korku, kaygı yaşama ve kaygı bozuklukları geliştirme konusunda erkeklerden daha fazla risk altında olduklarını belirtmiştir (aktaran, Craske, 2003). Craske (2003) yapılan çalışmaların tedavi arayışında olmayan bir örneklem grubundan elde edildiği için kadın ve erkekler arasındaki bu farkın yardım arama davranışıyla ilişkilendirilemeyeceğini öne sürmüştür. Benzer şekilde, Wittchen ve ark., (2011) kaygı bozukluklarının erkeklere oranla kadınlarda 2 ila 3 kat daha sık görüldüğü belirtmiştir (aktaran Baum ve Knappe, 2014). Erkeklere kıyasla kadınlarda görülen yüksek kaygı bozukluğu oranı kadınların fizyolojik durumları ve geleneksel rollerinin yanısıra çalışma hayatına katılmalarının da getirmiş olduğu stresörlerle ilişkilendirilebilir. Gilbert ve Rader (2001) cinsiyet perspektifinden iş ve aile rolleri konusundaki araştırmaların üç farklı aşamaya bölündüğünü belirtmiştir: Kadın rolünün genişlemesi, çoklu yarışan roller ve iş-aile bütünleşmesi. Kadının fizyolojisi gereği annelik rolünün getirdiği zorluklar zaten doğal bir stresörken buna eklenen iş yaşamının getirdiği zorluklar da yeni bir stresör olarak kadının yaşamına eklenmektedir. Kadınlardaki yüksek kaygı oranı bu faktörlerle açıklanabilir.

Cinsiyetle ilgili benzer bulgular belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni incelendiğinde de ortaya çıkmaktadır. Örneklem grubunun cinsiyetine göre belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ne ait alt ölçekler olan Belirsizliğin Stres Verici Boyutu, Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri, Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici Boyutu ve Belirsizliğin Eyleme Geçmeyi Engelleyici Boyutu

puanlarının tümünün anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre tüm puan türlerinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla ortalama puanları daha yüksektir. Robichaud, Dugas, Conway (2003) belirsizliğe tahammülsüzlük, olumsuz problem yönelimi, kaygı hakkındaki olumlu inançlar ve bilişsel kaçınmayı içeren bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada kadınlar erkeklere göre daha fazla kaygı eğilimli çıkmıştır. Araştırmacılar kadınlardaki yüksek kaygı oranlarının olumsuz problem yönelimi ve düşünce bastırma ile açıklanabileceğini ancak bu farklılığın sadece bu değişkenlerden kaynaklanmadığını belirtmiştir.

Sarı (2007) BTÖ'yü Türk örnekleme uyarladığı çalışmasında 'belirsizlik stres verici ve üzücüdür' alt ölçeği dışında, kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Sarı (2007) kadınların belirsizliği stres verici ve üzücü olarak algılamasının cinsiyet açısından bir risk faktörü olduğunu öne sürmüştür.

Rotomskis (2014) belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin Litvanya versiyonunu geliştirdiği çalışmasında BT'nin cinsiyetten etkilenmediğini ifade etmiştir.

Freeston ve arkadaşları (1994) ile Robichaud ve Dugas (2000) belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı için cinsiyet farklılığı bulmamıştır (aktaran, Buhr, 2001). Ayrıca Buhr (2001) da çalışmasında BT için bir cinsiyet farklılığı gözlemediğini ancak bunun örneklem grubundaki kadın katılımcıların sayısının fazlalığıyla ilişkili olabileceğini ifade etmiştir.

Örneklem grubunun cinsiyetine göre kaygı duyarlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, Kaygı Duyarlılığı İndeksi'nin Solunum Semptomları Korkusu ve Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu alt ölçeklerinin puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla ortalama puanları daha yüksektir. Benzer sonuçlar farklı çalışmalarda da ortaya çıkmaktadır. Bernstein, Zvolensky, Stewart, Comeau, Feldner (2006) kaygı duyarlılığının örtük yapısı ve değişkenlerini araştırmışlardır. Araştırmacılar 7-12 yaş aralığındaki kadın ve erkek ergenlerle yaptıkları çalışmada kaygı duyarlılığının %12'ye %7 gibi bir oranla kadınlarda erkeklere göre daha yüksek görüldüğünü belirtmişlerdir. Aynı ölçeğin Bilişsel Kontrolsüzlük Korkusu ve Gözlenebilir Anksiyete Semptomları alt ölçeklerinden alınan puanların ise anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Gözlenebilir anksiyete semptomları alt ölçeğinde cinsiyetin farklılaşmamasının nedeni topluluk önünde konuşma ve sosyal değerlendirilme kaygısı konusunda erkeklerin de en az kadınlar kadar kaygı

yaşadığını gösteren çalışmaların varlığı olabilir (Klorman, Hastings, Weerts, Melamed ve Lang, 1974, aktaran Craske, 2003). Stewart, Taylor ve Baker'ın (1997) cinsiyet farklılıkları bağlamında kaygı duyarlılığını inceledikleri çalışmanın sonuçlarına göre de, kadınların toplam KD puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın alt sıra faktörler açısından incelendiğinde kadınların sadece fiziksel endişeler faktöründen erkeklerden yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Ayrıca çalışmaya göre, kadınların kendi fiziksel puanları sosyal ve psikolojik faktör puanlarından daha yüksek iken; erkeklerin sosyal ve psikolojik endişeler faktörlerinden aldığı puanlar, kendi fiziksel endişe puanlarından daha yüksektir. Araştırmacılar bu durumu sosyal durumdaki cinsiyet rolleri ile açıklamışlardır. Bronson (1966) da erkeklerin kaygılı davranışlar sergilemesi ya da kontrolü kaybetmesinin daha az kabul edilebilir olduğunu kültürel olarak kızlara göre daha erken yaşlarda öğrendiğini belirtmiştir (aktaran Stewart ve ark., 1997).

Örneklem grubunun psikolojik yardım alıp almamaya göre tüm değişkenlere ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, Bağlanma Kaygısı, Solunum Semptomları Korkusu, Kardiyovasküler Semptomlar Korkusu, Bilişsel kontrolsüzlük Korkusu, Gözlenebilir Anksiyete Semptomları, Belirsizliğin Stres Verici boyutu, Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri, Geleceği Bilmemenin Rahatsız Edici boyutunun anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre YİYE-1, SSK, BKK, GASK, BSV, BOD ve GBR değişkenlerinden psikolojik yardım alanların ortalama puanları almayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bağlanmadan kaçınma, kaygının bilişsel ve fizyolojik boyutu ile belirsizliğin eyleme geçmeyi engelleyiciliği boyutu ise psikolojik yardım alıp almamaya göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.

Türküm (2005) üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım arama davranışıyla ilgili yaptığı çalışmada öğrencilerin klinik problemlerden çok aile ve kişisel gelişimle ilgili konularda zorluk yaşadığını ifade etmiştir. Literatürde psikolojik yardım alma ve belirli psikolojik rahatsızlıklar arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle psikolojik yardım alma ile ilgili bulgular gösterilen kaynaklar ile araştırmacının mesleki deneyimiyle ilişkilendirilerek yorumlanmaya çalışılmıştır.

Bağlanmadan kaçınma boyutunun psikolojik yardım arama davranışına göre anlamlı bir farklılaşma göstermemesi bağlanmayla ilgili Shaver ve Mikulincer'in (2003) Bağlanma Sisteminin Dinamikleri ve Aktivasyonunun Bütüncül Modeline

göre yorumlandığında beklenen bir durumdur. Çünkü giriş bölümünde açıklandığı gibi bu kişiler için yakınlık arama uygulanabilir ya da tercih edilebilir bir seçenek değildir. Bu nedenle psikolojik yardım arama da bir anlamda bir yabancıyla yakınlık/bağ kurmak anlamına gelebileceğinde bu kişilerin psikolojik yardım araması beklenmeyen bir durumdur.

Kaygı duyarlılığı değişkeni açısından solunum semptomları ve kardiyovasküler semptomlar korkusu yüksek olan kişilerin bir kısmı yaşadıkları semptomların psikolojik değil fiziksel kaynaklı olduğunu düşünerek öncelikle kardiyolog, göğüs hastalıkları uzmanı gibi hekimlere başvurabilmektedir. Bu hastaların hekimler tarafından psikiyatri / psikoloji servisine yönlendirilmesiyle psikolojik yardım almaya başlaması, klinik ortamda sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Öte yandan bilişsel kontrolsüzlük korkusunun bireylerin aklını kaçırma korkusunu (Viana ve Rabian, 2008) tetiklemesi yoluyla psikolojik yardım arama davranışına yönelmesinin oldukça muhtemel olduğu düşünülmektedir.

Yapılan literatür taraması kaygılı bireylerin psikolojik yardım arama davranışına yönelmesinin kolaylıkla mümkün olabileceğini düşündürmektedir. Çünkü patolojik kaygının yapısında kaygının zarar vericiliğiyle ilgili yoğun düşünce hataları bulunmaktadır (Wells, 1997). Ancak elde edilen bulgulara göre örneklem grubunun, kaygının hem bilişsel hem de fizyolojik boyutunda psikolojik yardım alma bakımından farklılaşmadığı görülmektedir. Bu durum belirsizliğin eyleme geçmeyi engelleyici boyutuyla ilişkilendirilebilir. Nitekim bu değişkenin kaygının hem bilişsel hem de fizyolojik boyutuyla oldukça anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Yani literatürün belirsizlik ve kaygı hakkında verdiği bilgiler ışığında, yüksek kaygıya sahip bireylerin belirsiz durumlarla baş etmekte zorlanması yoluyla eyleme geçemeyeceği ifade edilebilir. Böylece kişiler yüksek kaygı seviyelerine ve bunun yaşamlarında yarattığı işlevsel bozulmalara rağmen ve bu bozulmayla paralel şekilde psikolojik yardım arama davranışına yönelmeyebilirler. Özetle kaygı ve belirsizliğin kendi doğası psikolojik yardıma engel teşkil edebilir.

Örneklem grubunun ciddi bir sağlık sorunu yaşayıp yaşamamaya göre tüm değişkenlere ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, hiçbir değişkenin anlamlı farklılaşma göstermediği görülmektedir.

4.5.Araştırmanın Sonuçları

Araştırmadan elde edilen sonuçlar şöyle sıralanabilir:

- 1) Kaygının tüm boyutları (fizyolojik ve bilişsel), bağlanma kaygısı, bağlanmadan kaçınma, kaygı duyarlılığının solunum semptomları korkusu ile kardiyovasküler semptomlar korkusu boyutları ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün tüm boyutları açısından kadın katılımcılar erkek katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha yüksek puanlar almıştır. Kaygı duyarlılığı ölçeğine ait bilişsel kontrolsüzlük korkusu ile gözlenebilir anksiyete semptomları korkusu boyutları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
- 2) Bağlanma kaygısı, solunum semptomları korkusu, bilişsel kontrolsüzlük korkusu, gözlenebilir anksiyete semptomları korkusu, belirsizliğin stres vericiliği, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ve geleceği bilmemenin rahatsız ediciliği boyutları açısından psikolojik yardım alanlar almayanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek puanlar almıştır.
- 3) Ciddi bir sağlık sorunu yaşayıp yaşamama değişkeni hiçbir ölçekte anlamlı farklılık yaratmamıştır.
- 4) Bağlanmadan kaçınma ile kaygının fizyolojik boyutu hariç diğer tüm değişkenler birbirleriyle anlamlı bir ilişki içindedir.
- 5) Bağlanma kaygısı ile bağlanmanın fizyolojik boyutu arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığının kardiyovasküler semptomlar korkusu tam aracı değişken olarak rol almaktadır.
- 6) Bağlanma kaygısı ile bağlanmanın fizyolojik boyutu arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığının bilişsel kontrolsüzlük korkusu tam aracı değişken olarak rol almaktadır.
- 7) Bağlanma kaygısı ile bağlanmanın fizyolojik boyutu arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri boyutu tam aracı değişken olarak rol almaktadır.

4.6.Araştırmanın Katkıları, Sınırlılıkları ve Öneriler

Literatürde bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı duyarlılığı değişkenlerinin aracı rolünün birarada araştırıldığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle ilk ve orjinal olabileceği düşünülen bu çalışmanın klinik psikoloji alanına katkı sağlayabileceği beklenmektedir.

İlgili literatür bu çalışmanın önemli bir aracı değişkeni olarak belirlenen BTÖ'nün patolojik kaygı için önemli ve spesifik bir değişken olduğunu vurgulamaktadır. Literatürde birçok çalışma bu kavram üzerinden yapılan tedavilerin etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir. Türk örnekleme BTÖ'nün aracı rolünü inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çerçevede hem tanı hem de tedavi açısından önemi gitgide artan bu değişkenin aracı değişken olarak rolünün araştırılmasının hem klinik psikoloji, hem de Türk örnekleme çalışılması açısından önem teşkil ettiği düşünülmektedir.

Literatürün ve bu araştırmanın bulguları bir arada değerlendirildiğinde, tam aracı rolü olduğu tespit edilen belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, bilişsel kontrolsüzlük ve kardiyovasküler semptomlar korkusu değişkenlerinin tedavi açısından değerli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda sözü edilen değişkenlerin patolojik kaygının tedavi formülasyonuna eklenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Patolojik kaygının tedavisinde önemli bir yeri olduğu bilinen tip 2 kaygılara müdahale etmek için BTÖ'de ve KDİ'de bulunan maddelerden faydalanılabilir. Çünkü bu değişkenler tip 2 kaygılarla oldukça benzer kavramlar gibi görünmektedir. Örneğin KDİ'de bulunan 31. Madde (Kafamda düşünceler uçuşmaya başladığında, aklımı kaçıyorum diye endişelenirim.) bilişsel kontrolsüzlük korkusunu ölçen ve tip 2 kaygıya iyi bir örnek olabilecek niteliktedir. Formülasyonda hastanın buna benzer düşüncelerini ortaya çıkarmak için çeşitli müdahalelerde bulunulabilir. Benzer şekilde BTÖ'de bulunan 25. Madde (Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.) belirsizlik ve kaygının zarar verici yönünü ortaya koyan ve yine tip 2 kaygıyla örtüşen bir düşüncedir. Formülasyonda sözü edilen bu maddelere benzer belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı duyarlılığını içeren düşünceler yakalanmaya çalışılarak tip 2 kaygı bağlamında gerekli müdahalelerin

yapılması önerilmektedir. Bu açıdan bu çalışmanın uygulamalı klinik psikoloji alanına da katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sağladığı katkılardan biri de araştırma değişkenlerinin risk gruplarını belirlemek için sağladığı verilerdir. Risk gruplarını belirlemek toplumdaki bireylerin ruh sağlığının korunması ve psikolojik yardım almak için başvuran bireylerin tanı ve tedavisi için önem arz etmektedir. Çalışmanın verileri risk grupları açısından değerlendirildiğinde kadın cinsiyetine, güvensiz bağlanma biçimine, kardiyovasküler semptomlar korkusuna, bilişsel kontrolsüzlük korkusuna sahip olmanın, yüksek belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve kaygı bozukluğu tanısı almış bir ebeveynle büyümüş olmanın kaygı bozukluğu gelişimi için birer risk faktörü olduğu ifade edilebilir.

Kaygı duyarlılığı ile ilgili çalışmalar, bu yatkınlığın gelişiminde öğrenmenin önemini vurgulamaktadır. Bu çalışmanın dayandığı kuramsal çerçeve kaygı bozukluklarında erken dönemin önemini ortaya koyduğundan önleme ve müdahalenin mümkün olduğunca erken dönemde yapılması gerektiği düşünülmektedir. Okullarda öğrencilerin ailelerinde kaygı bozukluğu taraması yapılarak risk altındaki çocuklar erken dönemde tespit edilebilir. Böylece hem aile için farkındalık, hem de çocuk için önleme çalışmaları yapılabilir. Çocuklara kaygının normal olduğu ve baş etme yolları örtük öğrenme ve yaşantılayarak öğrenme yoluyla öğretilerek başta BKK olmak üzere kaygı duyarlılığının diğer boyutlarının gelişmesini önlemek için çeşitli uygulamalar yapılabilir. Yine okullarda kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilen BT'si yüksek olan öğrenciler tespit edilerek belirsizliğe maruziyetleri artırmak için çeşitli çalışmalar yapılabilir.

Gelecek çalışmalarda Çocuklar için BTÖ'nün Türkçe versiyonunun geliştirilmesi yukarıda açıklandığı gibi erken yaşta önleme açısından gerekli görülmektedir. Batıda Buhr ve Dugas (2002) tarafından geliştirilen orjinal BTÖ'den uyarlanmış Çocuklar İçin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmaktadır (Comer ve arkadaşları, 2009). Türkçe klinik psikoloji alanına katkı sağlamak bakımından dünyada kullanılan bu ölçeğin uyarlamasının teorik olarak gerekli olduğu ve uygulama açısından da faydalı olacağı düşünülmektedir. Kadınlara yönelik kaygıyla baş etme yolları için grup çalışmaları belediyeler bünyesinde yaygınlaştırılabilir. Yetiştirme yurtları ve devlet korumasındaki çocukların güvensiz bağlanma bakımından risk grubunda olduğu söylenebilir. Okullarda yapılması

önerilen kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe maruziyet uygulamaları buralarda da uygun ortam yaratılarak yapılabilir.

Literatür taraması yapılırken YKB tedavisinde etkin bulunan tedavilerden birinin de duygu düzenleme stratejileri tedavileri olduğuna rastlanmıştır (Behar ve ark., 2009; Buhr ve Dugas, 2012; Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2002). Gelecek çalışmalarda patolojik kaygı ile bağlanma kaygısı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü olup olmadığının araştırılmasının alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Gelecek çalışmalar için kaygının bilişsel boyutuyla ilişkili olabilecek bilişsel değişkenlerin bu ilişkideki etkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulguları bilişsel kaygı ile bağlanmadan kaçınmanın anlamlı fakat zayıf bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgudan yola çıkılarak bağlanmadan kaçınma puanı yüksek olan kişilerin bilişsel kaygıyla ilgili maddeleri bir yetersizlik ve dolayısıyla tehdit işareti olarak yorumlayıp bu maddelere gerçeği yansıtmayacak şekilde düşük puanlar verdikleri düşünülebilir. Diğer bir deyişle, bu bireylerin genel bilişsel yapısı kendini değerlendirme ölçeklerine onal tutumlarını ve cevaplama şekillerini etkilemiş olabilir. Bu etkinin göz önünde bulundurulması ile daha sağlıklı sonuçların elde edileceği öngörülmektedir. Aşırı özgüven, deneyinsel kaçınma (experiential avoidance) ve düşük farkındalık gibi değişkenler araştırmaya katılarak bunların olası etkileri kontrol edilmek suretiyle ya da kaygının farklı yollarla değerlendirildiği araştırma desenleriyle çalışma tekrarlanabilir.

Araştırmanın en önemli sınırlılığı, özellikle kaygı bozukluklarıyla önemli derecede eş tanı oranına sahip olduğu görülen depresyon tanısının kontrol edilmemiş olmasıdır. Zira depresyon, YKB ile ilişkili bulunan bozuklukların başında gelen ve birçok çalışmada YKB ile birlikte görülme sıklığı en yüksek olan bozukluk olduğu belirtilmektedir (Starcevic ve ark., 2007; Wells, 1997). Bu durum çalışmada anlamlı ilişkiler içinde görülen çeşitli değişkenlerin ilişkisinde depresyonun katkısının ne kadar olduğu hakkında eksik bilgiler elde edilmesine neden olabilir. Gelecek çalışmalarda bu hususun göz önünde bulundurularak benzer araştırmaların yapılmasının daha isabetli bulgular elde etmeyi sağlayabileceği öngörülmektedir.

Çalışmanın diğer bir sınırlılığı ise elde edilen bulguların kişilerin beyanına dayalı olmasının yaratacağı durumdur. Genellikle araştırmalarda kişiler sosyal beğenirlik kavramıyla bağlantılı olarak olumsuz yönlerini gizlemektedir. Bu da elde

edilecek olan verilerin gerçeği yansıtıp yansıtmadığıyla ilgili soru işaretlere neden olabilmektedir.



5. KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Bar-Haim, Y., Dan O., Eshel, Y. ve Sagi-Schwartz, A. (2007). Predicting children's anxiety from early attachment relationships. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 1061–1068.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social-psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Baum, K. ve Knappe, S. (2014). Epidemiology and natural course. P. Emmelkamp ve T. Ehring (Ed.), *The Wiley handbook of anxiety disorders Volume I: Theory and research. Volume II: Clinical assessment and treatment içinde* (pp 26-46). Chichester: Wiley Blackwell.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6): 893-897.
- Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J. ve Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1011–1023.
- Bernstein, A., Zvolensky, M. J., Stewart, S. H., Comeau, N. M. ve Leen-Feldner, E. W. (2006). Anxiety sensitivity taxonicity across gender among youth. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 679–698.
- Birrell, J., Meares K., Wilkinson, A. ve Freeston, M. (2011). Toward a definition of uncertainty: A review of factor analytical studies of the intolerance of uncertainty scale. *Clinical Psychology Review*, 31 (7), 1198- 1208.

- Bomyea, J., Ramsawh, H., Ball, T. M., Taylor, C. T., Paulus, M. P., Lang, A. J., ve Stein, M. B. (2015). Intolerance of uncertainty as a mediator of reductions in worry in a cognitive behavioral treatment program for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 90-4.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J. ve Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (6), 561-576.
- Bruin, G. A., Rassin, E., ve Muris, P. (2007). The prediction of worry in non-clinical individuals: The role of intolerance of uncertainty, meta-worry, and neuroticism. *Journal of Psychopathology Behaviour Assess*, 29(2), 93–100.
- Budak, S. (2005). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*. 20(2), 222–236.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 1-17.
- Buhr, K. (2001). Examination of the relationship between intolerance of uncertainty and worry. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Concordia University, Canada.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43.
- 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.
- Chorpita, B. F. ve Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*. 124(1), 3-21.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Comer, J.S., Roy, A.K., Furr, J.M., Gotimer, K., Beidas, R.S., Dugas, M.J., ve ark. (2009). The intolerance of uncertainty scale for children: A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 21(3), 402–411.
- Cox, B. J., Fuentes, K., Borger, S. C., ve Taylor, S. (2001). Psychopathological correlates of anxiety sensitivity: Evidence from clinical interviews and self-report measures. *Journal of Anxiety Disorders*. 15, 317–332.
- Craske, M. G. (2003). Origins of phobias and anxiety disorders: Why more women than men? Oxford, UK: Elsevier Ltd.

- Çakmak, S. Ş. (2006). Kaygı duyarlılığı ölçeği-düzeltilmiş formunun psikometrik özellikleri ve Türk üniversite öğrencileri ve hasta grubunda içme nedenleri ve alkol kullanımı ile ilişkisi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Ankara.
- Çakmak, S. Ş. ve Ayvaşık, B. (2007). Üniversite öğrencilerinde alkol kullanma nedenleri ile kaygı duyarlılığı arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 91-107.
- Dağ, İ., ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Del Giudice, M. (2008). Sex differences in romantic attachment: a meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214.
- Dozier, M., Mclough, K. C. S. ve Albus, K. E. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. J. Cassidy, ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* içinde. New York: The Guilford Press.
- Dugas, M. J., Buhr, K., ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. R. G. Heimberg, C. L. Turk, ve D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: advances in research and practice* içinde (pp. 143– 163). New York: Guilford.
- Dupuy, J. B. ve Ladouceur, R. (2008). Cognitive process of generalized anxiety disorder in comorbid generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22 (3), 505-514.
- Eng, W. ve Heimberg, R. (2006). Interpersonal correlates of generalized anxiety disorder: Self versus other perception. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(3), 380–387.
- Erözkan, A. (2011). Investigating the influence of attachment styles on anxiety sensitivity. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1303-5134.
- Floyd, M., Garfield, A. ve LaSota, M. T. (2005). Anxiety sensitivity and worry. *Personality and Individual Differences*, 38, 1223-1229.
- Gentes, E. L. ve Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorders, major depressive disorder and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933.
- Gilbert, L. A. ve Rader, J. (2001). Current Perspectives on women's adult roles: who do we want women and men to be? R. K. Unger (Ed.), *Handbook of the*

- psychology of women and gender içinde (156-169). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hirsch, C. R. ve Mathews, A. (2012). A cognitive model of pathological worry. *Behaviour Research and Therapy*, 50 (10), 636-646.
- Huppert, J. D. ve Rynn, M. (2004). Generalized anxiety disorder. D. J. Stein (Ed.), *Clinical manual of anxiety disorders içinde* (pp 147-165). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Keklik, İ. (2011). Relationships of attachment styles and gender, personal meaning, depressiveness and trait-anxiety among college students. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 84-95.
- Kelly, W. E. (2002). Some evidence for nonpathological and pathological worry as separate constructs: an investigation of worry and boredom. *Personality and Individual Differences*, 33, 345-354.
- Kerns, K. A. ve Brumariu, L. E. (2014). Is insecure parent-child attachment a risk factor for the development of anxiety in childhood or adolescence? *Child Development Perspectives*, 8(1), 12-17.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Life time prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62, 593-602.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: the role of intolerance of uncertainty, in worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment. G. C. L. Davey ve A. Wells (Ed.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assesment and treatment içinde* (201-216). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., ve Dugas, M. J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 139–152.
- Ladouceur, R., Gosselin, F., ve Dugas, M. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 933–941.
- Mantar, A. (2008). Anksiyete duyarlılığı indeksi-3'ün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yayımlanmış Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İzmir.

- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., ve Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 85–90.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development and cognitive consequences of attachment related strategies. *Motivation and Emotion*, 27 (2).
- Newman, M. G., Shin, K. E. ve Zuellig, A. R. (2016). Developmental risk factors generalized anxiety disorder and panic disorder. *Journal of Affective Disorders*, 206, 94-102.
- Norr, A. M., Oglesby, M. E., Capron, D. W., Raines, A. M., Korte, K. J. ve Schmidt, N. B. (2013). Evaluating the unique contribution of intolerance of uncertainty relative to other cognitive vulnerability factors in anxiety psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. 151(1), 136–142.
- Ollendick, T., Allen, B., Benoit, K., ve Cowart, M. (2011). The tripartite model of fear in children with specific phobias: Assessing concordance and discordance using the behavioral approach test. *Behaviour Research and Therapy*, 49(8), 459-465.
- Rector, N. A., Szacun-Shimizu, K. ve Leybman, M. (2007). Anxiety sensitivity within the anxiety disorders: Disorder-specific sensitivities and depression comorbidity. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1967–1975.
- Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practise*, (20), 251-263.
- Robichaud, M., Dugas, M. J. ve Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 501–516.
- Roemer, L., ve Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 54-68.
- Rotomskis, A. (2014). Psychometric properties of the intolerance of uncertainty scale (IUS) in a Lithuanian-speaking population, *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 25-30.
- Sarı, S. (2007). Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği, güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.

- Scher, C. D. ve Stein, M. B. (2003). Developmental antecedents of anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(3), 253–269.
- Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I. ve ark. (2003). Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, 10, 309-333.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4(2), 133-161.
- Starcevic, V., & Berle, D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: A review of selected key constructs. *Depression and Anxiety*, 23, 51-61.
- Starcevic, V., Berle, D., Milisevic, D., Hannan, A., Lamplugh, C. ve Eslick, G.D. (2007). Pathological worry, anxiety disorders and the impact of co-occurrence with depressive and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 1016-1027.
- Stewart, S. H., Taylor, S. ve Baker, J. M. (1997). Gender Differences in Dimensions of Anxiety Sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 179-200.
- Sturmey, P. ve Hersen, M. (2012). Panic Disorder. P. Sturmey ve M. Hersen (Ed.), *Handbook of evidence-based practice in clinical psychology içinde.* (pp 285-312). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Taylor, S. (1995). Anxiety sensitivity: Theoretical perspectives and recent findings. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 243–258.
- Taylor, S., ve Cox, B. J. (1998). An expanded anxiety sensitivity index: Evidence for a hierarchic structure in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(5), 463–483.
- Taylor, S. ve Federof, I. C. (1999). The expectancy theory of fear, anxiety, and panic: A conceptual and empirical analysis. S. Taylor (Ed.), *Anxiety*

sensitivity: Theory, research and treatment of the fear of anxiety içinde (pp 17-34). New York: Taylor and Francis Group.

Thielsch, C., Andor, T., ve Ehring, T. (2015). Metacognitions, intolerance of uncertainty, and worry: An investigation in adolescents. *Personality and Individual Differences, 74*, 94-98.

Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies, 13*(3), 389-401.

Ulusoy, M., Şahin, N. H. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck anxiety inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 12*(2), 163-172.

Viana, A. G., ve Rabian, B. (2008). Perceived attachment: Relations to anxiety sensitivity, worry, and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 46*, 737-747.

Watt, M. C., ve Stewart, S. H. (2003). The role of anxiety sensitivity components in mediating the relationship between childhood exposure to parental dyscontrol and adult anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 25*(3), 167-176.

Watt, M. C., McWilliams, L. A., ve Campbell, A. G. (2005). Relations between anxiety sensitivity and attachment style dimensions. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 27*, 191-200.

Wautier, G. ve Blume, L. B. (2009). The effects of ego identity, gender role, and attachment on depression and anxiety in young adults. *Identity, 4*(1), 59-76.

Weems, C. F., Berman, S. L., Silverman, W. K., ve Rodriguez, E. T. (2002). The relation between anxiety sensitivity and attachment style in adolescence and early adulthood. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 24*, 159-168.

Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester, UK: Wiley.

Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavior Modification, 23*(4), 526-555.

Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 107-121.

Wells, A. (2006). The metacognitive model of worry and generalized anxiety disorder. G. Davey ve A. Wells (Ed.), *Worry and its psychological disorders:*

theory, assessment and treatment içinde (pp. 179–200). West Sussex, England: Wiley & Sons.

Wongpakaran, T., Wongpakaran, N. ve Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 409-417.

Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish Sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(6), 424-439.

Zlomke, K. R., ve Young, J. N. (2009). A retrospective examination of the role of parental anxious rearing behaviors in contributing to intolerance of uncertainty. *Journal of Child and Family Studies*, 18(6), 670–679.



6. EKLER

EK-1: Demografik Bilgi Formu

Kaygıyı Yordayan Faktörlerin İncelenmesi

Bu çalışmada bireylerde kaygının nedenleri arasında olduğu düşünülen faktörlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Siz bu çalışmaya katılmakla hem yüksek lisans tezi hazırlayan birine yardım etmiş olacak hem de kişilerin yaşadığı anormal duygu, davranış ve düşünme biçimlerini açıklamaya çalışan ve tedavi yöntemleri geliştirmeyi amaçlayan klinik psikoloji alanına bilimsel bir katkı sağlamış olacaksınız.

Katılımınız gönüllülük esasına bağlıdır. Araştırmaya katıldığınız için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecek ve size bir ödeme de yapılmayacaktır. Gizlilik ilkesi doğrultusunda sizden isim, soy isim gibi kimlik bilgileriniz istenmeyecektir ve tüm bilgiler gizli tutulup toplu olarak değerlendirilecektir.

Soruların cevaplanması ortalama 20 dk sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul ederseniz öncelikle tüm bilgilerin kategorize edilebilmesi için bazı demografik bilgilerin istendiği bir form dolduracaksınız. Ardından çeşitli psikolojik testleri yanıtlayacaksınız. Yanıtlarınızı mümkün olduğunca dürüst ve içten yanıtlamanız araştırmanın doğruluk ve güvenilirliğini artıracaktır. Lütfen bu hususa özen gösteriniz.

Araştırmanın sonuçları hakkında bilgi edinmek isterseniz benimle iletişime geçebilirsiniz.

Psk. Maide AYDIN İNEGÖL
Maltepe Üni. Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

İletişim için: aydinmaide@hotmail.com

Yaşınız? *

- 17-25
- 26-35
- 36-45

- 46-55
- 56-65

Cinsiyetiniz? *

- Kadın
- Erkek

Okumakta olduğunuz üniversitenin türü? *

- Devlet üniversitesi
- Özel/ vakıf üniversitesi

Hangi bölümde okumaktasınız? *

Ailenizin aylık gelirini seçiniz. *

- 500-1000TL
- 1000-2500TL
- 2500-5000TL
- 5000TL-7500TL
- 7500TL ve üstü

Medeni durumunuz? *

- Bekar
- Evli
- Dul
- Boşanmış

Varsa çocuk sayısı

Anne babanızın sağ ve birlikte olma durumu *

- Her ikisi de sağ ve birlikte
- Her ikisi de sağ ve ayrı yaşıyorlar
- Sadece annem sağ
- Sadece babam sağ
- Her ikisi de hayatta değil

Kardeş sayınız? *

- 0 Kardeşim yok

- 1 Kardeşim var
- 2 Kardeşim var
- 3 Kardeşim var
- 4 veya daha fazla kardeşim var

Annenizin mesleği *

Annenizin eğitim durumu? *

- Okuma yazma bilmiyor
- Okur yazar
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- 2 yıllık yüksek okul mezunu
- 4 yıllık üniversite mezunu
- Yüksek lisans mezunu
- Doktora ve üstü eğitim düzeyinde

Babanızın mesleği *

Babanızın eğitim durumu? *

- Okuma yazma bilmiyor
- Okur yazar
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- 2 yıllık yüksek okul mezunu
- 4 yıllık üniversite mezunu
- Yüksek lisans mezunu
- Doktora ve üstü eğitim düzeyinde

Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer? *

- Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)
- Şehir
- İlçe
- Kasaba
- Köy

Çalışma durumunuz *

- Çalışıyorum
- Çalışmıyorum

Şimdiye kadar ciddi bir sağlık sorunu yaşadınız mı? *

- Evet
- Hayır

Ciddi bir sağlık sorunu yaşadıysanız kısaca bahsediniz.



Başvurduğunuz herhangi bir sağlık birimi tarafından psikiyatrist/ psikologa yönlendirildiniz mi? *

- Evet
- Hayır

Daha önce herhangi bir sebeple psikiyatri/ psikolog başvurunuz oldu mu? *

- Hayır
- Evet

Psikiyatri/ psikolog başvuru sebebiniz neydi?



Kendinizi kaygılı biri olarak değerlendirme düzeyiniz? *

- 1 Hiç kaygılı biri değilim
- 2 Biraz kaygılı biriyim
- 3 Orta derecede kaygılı biriyim
- 4 Kaygılı biriyim
- 5 Çok kaygılı biriyim

EK-2: Penn Eyalet Endişe Formu

Penn Eyalet Endişe Formu (PEEF)					
Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz. Sizin için uygun olan rakamı ilgili maddenin yanındaki ölçüğe işaretleyiniz.	1 Benim için hiçbir zaman doğru değil	2 Benim için nadiren doğru	3 Benim için bazen doğru	4 Benim için çoğu zaman doğru.	5 Benim için her zaman doğru.
1 Her şeye yetişebilecek kadar zamanım olmasa bile bunun için endişelenmem.					
2 Endişelerim beni bunaltır.					
3 Bir şeyler hakkında endişelenmeye eğilimli değilim.					
4 Pek çok durum beni endişelendirir.					
5 Bir şeyler hakkında endişelenmemem gerektiğini biliyorum; ancak kendime engel olamıyorum.					
6 Baskı altında olduğumda çok fazla endişelenirim.					
7 Her zaman bir şeyler hakkında endişeleniyorum.					
8 Endişe veren düşünceleri aklımdan uzaklaştırmayı kolay bulurum.					
9 Bir işi bitirir bitirmez, yapmak zorunda olduğum her şey için endişelenmeye başlarım.					
10 Hiçbir şey için asla endişelenmem.					
11 Bir sorun hakkında yapabileceğim daha fazla bir şey olmadığında o konu hakkında daha fazla endişelenmem.					
12 Hayatım boyunca endişeli birisi oldum.					
13 Birden bir şeye endişelenmekte olduğumu fark ederim.					
14 Bir kere endişelenmeye başladığımda durduramam.					
15 Her zaman endişelenirim.					
16 Tümüyle yapıp bitirilinceye kadar planladığım işler hakkında endişelenmeye devam ederim.					

EK-3: Beck Anksiyete Envanteri

Beck Anksiyete Envanteri (BAE)				
Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirten seçeneği işaretleyiniz.				
	Hiç	Hafif düzeyde- Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde- Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde- Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK-4: Kaygı Duyarlılığı İndeksi

Kaygı Duyarlılığı İndeksi (KDİ)					
Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sağ tarafında yer alan ve o maddeyle ne derece hemfikir olduğunuzu gösteren seçeneklerden sizin için uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. İfadelerden herhangi biri ile ilgili hiçbir deneyiminiz (örneğin, daha önce hiç ürpermeyen ya da titrediğini hissetmeyen bir kişi için “Titrediğimi hissetmek beni korkutur” maddesi gibi) ya da fikriniz yok ise, böyle bir yaşantınız olmuş olsaydı nasıl hissedeceğinizi düşünerek cevap veriniz. Diğer maddeleri kendi deneyimlerinizi /yaşantılarınızı temel alarak yanıtlayınız. Her madde için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve lütfen tüm maddelere cevap veriniz.					
	Çok Az	Az	Biraz	Oldukça	Çok Fazla
1- Kaygılı/endişeli görünmemek benim için önemlidir					
2- Bir şeye (örn., iş, konu) kendimi veremediğim zaman, aklımı kaçıyorum diye endişelenirim.					
3- Ürperdiğimi (titrediğimi) hissetmek beni korkutur.					
4- Bayılacağımı hissetmek beni korkutur.					
5- Kalbimin çok hızlı atması beni korkutur.					
6- Midemin bulanması beni korkutur.					
7- Kalbimin çok hızlı çarptığını fark ettiğimde, kalp krizi geçirebilirim diye endişelenirim.					
8- Nefesimin daralması beni korkutur.					
9- Midem rahatsız olduğunda, ciddi bir hastalığım olabilir diye endişelenirim.					
10- Kendimi bir işe/konuya verememek beni korkutur.					
11- Başım uğuldadığında, felç geçirebilirim diye endişelenirim.					
12- Başkalarının yanında titrediğimde, insanlar benim hakkımda ne düşünecek diye korkarım.					
13- Yeterince nefes alamadığımı hissettiğimde, boğulabilirim diye korkarım.					
14- İshal olduğumda, bir rahatsızlığım var diye endişelenirim.					
15- Göğsüm sıkıştığı zaman, düzgün nefes alamayacağımı korkarım.					
16- Nefes alıp vermem düzensizleştiğinde, kötü bir şey olacağından korkarım.					
17- Etrafımın garip veya gerçek dışı görünmesi beni korkutur.					
18- Boğulacakmış gibi olmak beni korkutur.					
19- Göğsümde ağrı hissettiğimde, kalp krizi geçireceğim diye endişelenirim.					
20- Herkesin içinde kusmanın berbat bir şey olduğuna inanıyorum.					

21- Bedenimde herhangi bir tuhaflık veya değişiklik hissetmek beni korkutur.					
22- Başkalarının kaygılı olduğumu fark etmeleri beni endişelendirir.					
23- Gerçeklik duygumu kaybettiğimi veya “koptuğumu” hissettiğimde, akıl hastası olabilirim diye endişelenirim.					
24- Başkalarının yanında yüzümün kızarması beni korkutur.					
25- Midemde şiddetli bir ağrı hissettiğimde, kanser olabilir diye endişelenirim.					
26- Yutmakta zorlandığımda, boğulabilirim diye endişelenirim.					
27- Kalbimin teklediğinin farkına vardığımda, ciddi bir rahatsızlığım var diye endişelenirim.					
28- Ellerimin uyuşması veya karıncalanması beni korkutur.					
29- Başım döndüğünde, bir rahatsızlığım var diye endişelenirim.					
30- Sosyal bir ortamda terlemeye başladığım zaman, insanların benim hakkımda olumsuz düşüneceğinden korkarım.					
31- Kafamda düşünceler uçmaya başladığında, aklımı kaçıyorum diye endişelenirim.					
32- Boğazım düğümlendiğinde, boğulup öleceğim diye endişelenirim.					
33- Yüzüm uyuştığında, felç geçiriyor olabilirim diye endişelenirim.					
34- Net bir şekilde düşünemediğimde, bir rahatsızlığım var diye endişelenirim.					
35-Herkesin içinde bayılmanın benim için korkunç birşey olacağına inanıyorum					
36- Zihnimi bomboş hissettiğimde, oldukça kötü bir rahatsızlığım var diye endişelenirim.					

EK-5: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)					
Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı seçerek belirtiniz.	1 Beni hiç tanımlamıyor	2	3 Beni kısmen tanımlıyor	4	5 Beni tam olarak tanımlıyor
1. Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.					
2. Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.					
3. Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.					
4. Yaşamda bir güvencenin olmaması adaletsiz bir durumdur.					
5. Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.					
6. Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.					
7. Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.					
8. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.					
9. Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.					
10. Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır.					
11. Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi bozabilir.					
12. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.					
13. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.					
14. Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.					
15. Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.					
16. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar.					

17.Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.					
18.Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
19.Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.					
20.En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.					
21.Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.					
22.Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.					
23.Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.					
24.Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.					
25.Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.					
26.Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.					
27.Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.					

EK-6: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)							
Aşağıda kişilerin romantik ilişkileriyle ilgili bazı duygu ve düşünceleri verilmiştir. Bu maddelerin sizin romantik ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne derecede yansıttığını düşünerek değerlendirip ilgili rakamı işaretleyiniz.							
	1 Hiç Katıl mıyor um	2 Katıl mıyor um	3 Biraz katılm ıyorum	4 Karar sızım	5 Biraz katılıyo rum	6 Katılı yorum	7 Tamam en Katılı yorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.							
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.							
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.							

10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.							
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.							
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.							
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.							
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.							
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar.							
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
21. Terk edilmekten pek korkmam.							
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.							
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.							

24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.							
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.							
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.							
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.							
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, benden hoşlanmayacağından korkarım.							
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.							
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.							
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.							
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.							
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.							
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.							
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.							

ÖZGEÇMİŞ

Maide AYDIN İNEGÖL

Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Eğitim Bilgileri

Lisans (2006-2010): Uludağ Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Lise (2002-2006): Göztepe İhsan Kurşunoğlu Anadolu Lisesi

İş Bilgileri

Beylerbeyi Dünya Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (2010-2011) : Psikolog

Tez Psikoteknik Merkezi (Ocak 2012- Ağustos 2012) : Psikolog

Pendik Belediyesi (2012-2014) : Psikolog

Hava Harp Okulu (2014-2016) : Psikolog

Milli Eğitim Bakanlığı (2016-Halen) : Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve tarihi: Bursa, 6 Temmuz 1988

Yabancı Dil: İngilizce

E-mail: aydinmaide@hotmail.com