



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLERDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK,
DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE SALDIRGANLIK
ARASINDAKİ İLŞKİNİN İNCELENMESİ**

Melike Gülşen Kaymakçı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Ağustos 2025

01/08/2025

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Psikoloji Ana Bilim Dalı, Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 2330100003 numaralı öğrencisi Melike Gülşen Kaymakçı 'nın “Yetişkinlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygu Düzenleme Becerileri ve Saldırganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 22/07/2025 tarih ve 2025/27 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi :01/08/2025

1)Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

.....

2) Jüri Üyesi: Dr. Eda Yılmaz

.....

3) Jüri Üyesi: Dr. Çisem Uzun

.....

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

**YETİŞKİNLERDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK,
DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE SALDIRGANLIK
ARASINDAKİ İLŞKİNİN İNCELENMESİ**

Melike Gülşen Kaymakçı

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Dr. Eda Yılmazer

Dr. Çisem Uzun

ÖNSÖZ

Yollarımız kısa süre önce kesişmiş olsa da kendisinden ve deneyimlerinden çok faydalandığım, beni bu sürecin rahatlıkla yürünebileceğine inandıran ve destekleyen tez danışmanım Prof. Dr. Mansur Beyazyürek hocama, güler yüzü ve yardımlarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Eda Yılmaz hocama teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca beni her zaman destekleyen, sevgi ve şefkatini her koşulda hissettiğim, tüm fedakarlıklarıyla beni bugüne hazırlayan, varlıklarıyla bana güven veren, beni mutlu bir ailede büyüten ve beni benden daha çok düşünen kıymetli annem Emine Gülşen ve babam Mehmet Gülşen'e sonsuz teşekkür ediyor; bu çalışmayı onlara ithaf ediyorum.

Bu süreçte tüm yükümü hafifleten, tüm zorlukların benim yerime üstesinden gelen, bu yolda benimle sabırla yürüyen, her başarımda beni en önde alkışlayan, yol arkadaşım eşim Mert Burak Kaymakçı'ya bana hep inandığı ve severek katlandığı için tüm kalbimle teşekkür ederim; onun varlığı bana güç verdi.

Çok uzaklarda olmasına rağmen hep yanımdaymış gibi hissettiren, eleştiri ve fikirleriyle beni güçlendiren, bana ve aileme büyük gururlar yaşatan, en yakın arkadaşım, sevgili kız kardeşim Merve Gülşen'e çok teşekkür ederim; sen benim ışığımsın.

Lisans eğitimimden bugüne kadar, beni sadece psikoloji alanında değil her konuda bir anne sıcaklığıyla yetiştiren, bilgi ve deneyimini her fırsatta büyük bir özenle veren, her adımda bana pusula olan, benim için bir hocadan daha fazlası kıymetli Dr. Psk. Çisem Uzun'a bana öğrettiği her harf ve üzerimdeki emeği için teşekkürü bir borç bilirim; sizin öğrenciniz olmak benim için büyük bir şans.

Yüksek lisansın bana kazandırdığı kıymetli dostum Uzm. Psk. Özge Engin'e bu süreçte verdiği destek için teşekkür ederim. Yol arkadaşı olduğumuz bu süreçte, zor anların üstesinden seninle birlikte gelebilmek benim için çok kıymetli.

Bu zorlu süreçte sınırsız enerjileriyle yanımda olan ve sabırla dinleyen, başaracağıma inanan arkadaşlarım Gülay Ayçiçek, Psk. Aslı Elmacı, Uzm. Psk. Meryem Eksik'e; kuzenim Fatih Cihan ve eşi Merve Cihan'a; uzakta olsalar da varlıklarını her zaman hissettiğim İkbâl Berent ve Seher Berent'e destekleri ve anlayışları için teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her zaman desteklerini hissettiğim saygıdeğer Şevki Adalı ve kıymetli eşi Huriye Adalı'ya, değerli ağabeyim Hasan Adalı ve sevgili eşi Şansım Adalı'ya sonsuz teşekkür ediyorum.

Veri toplama sürecinde bana yardımcı olan, katılımcılara sorunsuz bir şekilde ulaşmamı sağlayan birçok arkadaşım, kuzenlerim ve aile büyüklerime teşekkür ederim. Bu çalışmanın gerçekleşmesini sağlayan değerli katılımcılara çok teşekkür ederim.

Son olarak, çalışma sürecim boyunca masamın başından ayrılmayan, sabahladığım zamanlarda yanımda bekleyen, usluca beni izleyen ve varlığıyla huzur bulduğum, sevgili kedim Ozi'ye teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
KISALTMALAR	ix
TABLO LİSTESİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	2
1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK.....	4
2.1.1. Tanım ve Kuramsal Açıklamalar	4
2.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Birey Üzerindeki Etkileri.....	8
2.2. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ	11
2.2.1. Tanım ve Kuramsal Açıklamalar	11
2.2.2. Duygu Düzenleme Kuramlarının Sınıflandırılması	17
2.2.3. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	18
2.2.4. Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük	24
2.3. SALDIRGANLIK	26
2.3.1. Tanım ve Kuramsal Açıklamalar	26
2.3.3. Saldırganlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	32
2.3.4. Saldırganlık ve Duygu Düzenleme Becerileri.....	33
3. YÖNTEM.....	35
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	35
3.2. ÖRNEKLEM.....	35
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	36
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	36
3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form (BTÖ-12).....	37
3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	37

3.3.4. Saldırganlık Ölçeği Kısa Form-12	38
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	39
3.5. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ	39
4. BULGULAR.....	41
4.1. DEMOGRAFİK BİLGİLERE İLİŞKİN BULGULAR.....	42
4.2. BETİMSSEL İSTATİSTİKLERE İLİŞKİN BULGULAR.....	44
4.3. KORELASYON ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULAR	46
5. TARTIŞMA	64
5.1. HİPOTEZLERE YÖNELİK TARTIŞMA	64
5.2. GENEL DEĞERLENDİRME	83
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	84
7. KAYNAKÇA	89
8. EKLER.....	105

ÖZET

YETİŞKİNLERDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE SALDIRGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme becerileri ve saldırganlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Örneklem, Türkiye genelinden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 18-65 yaş arası 262 sağlıklı yetişkinden (180 kadın, 82 erkek) oluşmaktadır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Saldırganlık Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. İlişkisel tarama modelindeki araştırmada veriler Pearson korelasyon ve grup karşılaştırmaları (t-testi, ANOVA) ile analiz edilmiştir. Bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin saldırganlık eğilimiyle pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandığı ve saldırganlık sergileyenlerin duygularını düzenlemede güçlük yaşadığı saptanmıştır. Erkek katılımcıların saldırganlık puanları kadınlardan yüksek bulunurken belirsizliğe tahammülsüzlükte cinsiyet farkı gözlenmemiştir. Uyku süresi azalan bireylerde saldırganlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının yükseldiği, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde ise daha düşük saldırganlık ve daha işlevsel duygu düzenleme becerileri gözlemlendiği bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürle tutarlı biçimde tartışılmış; uyku ve fiziksel aktivitenin psikolojik işlevselliği destekleyici rolü vurgulanmıştır. Sonuçlar, belirsizlikle başa çıkma ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin saldırganlığı azaltabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme becerileri, saldırganlık

Tarih: Ağustos 2025

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTOLERANCE TO UNCERTAINTY, EMOTION REGULATION SKILLS AND AGGRESSION IN ADULTS

The aim of this study was to examine the relationships between intolerance of uncertainty, emotion regulation skills and aggression in adults. The sample consists of 262 healthy adults aged between 18 and 65 (180 females, 82 males), selected through convenience sampling across Turkey. Participants completed a Demographic Information Form, the Intolerance of Uncertainty Scale–Short Form (IUS-12), the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), and the Brief Aggression Questionnaire (BAQ-12). The data were analyzed with Pearson correlation and group comparisons (t-test, ANOVA) in the correlational survey model research. The findings show that the level of intolerance of uncertainty is positively correlated with aggression tendency. In addition, it was found that individuals with high levels of intolerance of uncertainty used maladaptive emotion regulation strategies more frequently and those who exhibited aggression had difficulty in regulating their emotions. While male participants exhibited significantly higher aggression scores compared to females, no gender differences were observed in intolerance of uncertainty. Additionally, individuals with shorter sleep durations had higher scores in both aggression and intolerance of uncertainty, whereas those engaging in regular physical activity showed lower levels of aggression and more functional emotion regulation skills. These results were discussed in a manner consistent with the literature and the role of sleep and physical activity in supporting psychological functioning was emphasized. The results suggest that improving coping with uncertainty and emotion regulation skills may reduce aggression.

Keywords: Intolerance of uncertainty, emotion regulation skills, aggression

Date: August, 2025

KISALTMALAR

akt.	: Aktaran
vd.	: ve diğçerleri
n.d.	: tarihi bilinmeyen kaynak
ort.	: ortalama
ss.	: standart sapma
n	: sayı
bkz.	: bakınız
BT	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük
BTÖ	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğı
DD	: Duygu Düzenleme
BDDÖ	: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğı
KDDÖ	: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğı
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğı
DDBÖ	: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğı
GSM	: Genel Saldırganlık Modeli
YAB	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1.1. Katılımcılar ile İlgili Sosyodemografik Veriler (n=262)	42
Tablo 4.1.2. Katılımcıların Sağlıkla İlişkili Alışkanlıkları, Psikolojik Durumları ve Öz-Değerlendirme Bulguları (n=262).....	43
Tablo 4.2.1. Ölçek ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler (n=262)	44
Tablo 4.3.1. Ölçek ve Alt Boyutlar Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (n=262)	46
Tablo 4.3.2. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanları ile Saldırganlık Ölçeği-KF Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262).....	48
Tablo 4.3.3. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanları ile Saldırganlık Ölçeği-KF Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262).....	50
Tablo 4.3.4. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanları ile Saldırganlık Ölçeği-KF Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262).....	53
Tablo 4.3.5. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262).....	56
Tablo 4.3.6. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262).....	58
Tablo 4.3.7. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262).....	61

1. GİRİŞ

İnsan, yaşamı boyunca belirsizliklerle dolu bilinmeyen durumlarla karşı karşıya kalır. Belirsiz durumlar karşısında bireyin verdiği tepkiler kişilik özellikleri, bilişsel eğilimler ve duygusal süreçler tarafından şekillenir. Belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz ve öngörülemez durumları tehdit edici olarak algılamasına ve bu durumlar karşısında kaygı, stres ya da öfke gibi yoğun duygusal tepkiler vermesine yol açar (Carleton, 2016). Bu tepkilerle başa çıkabilme, ortaya çıkan rahatsız edici deneyimi tolere edebilme sürecinde ise duygu düzenleme becerileri kritik bir rol oynar. Duyguların işlevsel bir şekilde yönetilememesi, belirsizlik gibi kaygı yaratan durumlar karşısında bireyin uyumsuz davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir (Gross, 1998a).

Saldırganlık, yoğun olumsuz duyguların uygun şekilde düzenlenemediği durumlarda ortaya çıkabilen temel davranış örüntülerinden biridir. Saldırgan davranış, bireyin içsel yaşantısının dışında sosyal ilişkilerini, mesleki yaşamını ve psikolojik uyumunu da olumsuz bir şekilde etkiler (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweitzer, 2010; Anderson ve Bushman, 2002). Son yıllarda yapılan çalışmalar duygu düzenleme becerilerinin saldırgan davranışları anlamada kilit bir rol oynadığını göstermektedir (Garnefski vd., 2004; Robertson, Daffern ve Bucks, 2012). Özellikle olumsuz duygular karşısında işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmayan bireylerin, duygularını dışavurma biçimi olarak saldırganlığa daha eğilimli oldukları görülmektedir (Berkowitz, 2012). Bu bağlamda, belirsizlik gibi tehdit edici olarak algılanan durumlar karşısında yüksek düzeyde kaygı yaşayan ve bu duygularla baş etmekte zorlanan bireylerin, içsel sıkıntılarını saldırganlık yoluyla dışsallaştırabileceği veya içsel sıkıntıdan saldırganlık yoluyla kaçınabileceği ihtimali artar.

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile saldırganlık arasında doğrudan veya dolaylı ilişkiler kuran çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte, duygu düzenleme becerilerinin bu ilişkiyi açıklamada önemli bir mekanizma olabileceği düşünülmüştür. Bu çerçevede, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin duygu düzenleme süreçlerini olumsuz etkileyerek saldırgan davranışı artırabileceğine yönelik varsayım, bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı, üç psikolojik değişken arasındaki ilişkileri inceleyip literatürdeki kavramsal boşluğu doldurmaktır. Bu çalışmadan elde edilecek bulgular hem kuramsal çerçeve hem de müdahale yaklaşımları açısından önemli katkı sağlayacaktır.

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme becerileri ve saldırganlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışma kapsamında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin saldırgan davranışlarla nasıl bir ilişkide olduğu ve bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin olası etkileri araştırılacaktır. Böylece bireylerin belirsiz durumlar karşısında sergiledikleri bilişsel ve duygusal tepkilerin, saldırgan davranış eğilimlerini nasıl etkilediği daha bütüncül bir şekilde açıklanabilecektir. Elde edilecek bulguların, saldırgan davranışlara yönelik önleyici ve iyileştirici psikolojik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İlgili alan yazınına bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme becerileri ve saldırganlık ayrı ayrı sıklıkla incelenen kavramlar olmasına rağmen, bu üç değişkenin doğrudan ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete bozuklukları, OKB ve depresyon gibi çeşitli psikopatolojilerle ilişkisi olan (Yığman ve Fidan, 2021) ve hem ülkemizde hem de dünyada modern yaşamın artan bilinmezlikleri nedeniyle yaygınlığı giderek artan önemli bir bireysel farklılıktır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin özellikle duygusal karar verme, risk alma ve sosyal ilişkiler gibi günlük işlevsellik alanlarında ortaya çıkması durumunda, bireylerin bilişsel ve duygusal süreçleri etkilenmektedir. Belirsizlik gibi stresörler karşısında etkili baş etme stratejilerinin eksikliği, olumsuz duygulanımın kontrol edilememesine ve bunun sonucunda saldırganlığın getirdiği fiziksel ve ruhsal sorunlara, aile içi problemlere, şiddete ve toplumsal düzende bozulmalara sebep olmaktadır.

Saldırganlık davranışlarının kişilik ya da çevresel faktörlerin dışında aynı zamanda belirsizlik karşısında duygu düzenleme kapasiteleriyle nasıl şekillendiğini ortaya koymayı hedefleyen bu çalışma, saldırgan davranışların önlenmesi ya da azaltılmasına yönelik geliştirilecek psikoeğitim, terapi ve müdahale programları için anlamlı veriler sunmayı hedeflemektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Hipotezler:

H1: Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça saldırganlık düzeyi artar.

H2: Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile, uyumsuz (maladaptif) duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H3: Belirsizliğe tahammülsüzlük ile uyumlu (adaptif) duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

H4: Saldırganlık düzeyi ile uyumsuz duygu düzenleme becerileri ile arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H5: Saldırganlık düzeyi ile uyumlu duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

H6: Cinsiyet, belirsizliğe tahammülsüzlük ile saldırganlık puanlarında farklılaşır: erkek katılımcıların puanları kadınlara kıyasla daha yüksektir.

H7: Yaş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve saldırganlık puanlarını etkiler: yaş arttıkça BTÖ ve saldırganlık düzeylerinde azalma görülür.

H8: Öznel belirsizlikle başa çıkma algısı arttıkça BTÖ azalır, arasında negatif yönlü ilişki vardır.

H9: Öznel duygu düzenleme başarı algısı ile uyumsuz duygu düzenleme kullanımı arasında negatif ilişki vardır.

H10: Öznel öfke kontrol algısı ile saldırganlık düzeyi arasında negatif ilişki vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

2.1.1. Tanım ve Kuramsal Açıklamalar

Belirsizlik günlük yaşamda var olan, kişilerin her an deneyimlediği bir kavramdır. Kişilerin günlük hayatında ve sosyal yaşantısında veya geleceğe yönelik olaylarda ve karar verme süreçlerinde bilgi eksikliğinden kaynaklanan sonucun ne olacağının bilinmemesi, öngörülemeyen ve net olmaması durumudur (Buhr ve Dugas, 2002). Psikolojik açıdan ele alınacak olursa belirsizlik bir olayın veya durumun ne zaman, nerede veya nasıl gerçekleşeceğine dair kesin bilgilerin olmaması olarak tanımlanırken; kişide kaygı, kontrol kaybı hissi ve zihinsel hoşnutsuzluk yaratır.

Bilinmezliğe karşı deneyimlenen bu rahatsızlık, insan doğasının bileşenlerinden biri sayılır. Lovecraft'ın 'İnsanlığın en eski ve en güçlü duygusu korkudur; en eski ve en güçlü korku türü ise bilinmeyene duyulan korkudur' sözü (akt. Carleton, 2016) belirsizliğin korkunun temelinde olduğuna dair bir örnektir. Carleton (2016) bilinmeyi, zihnin herhangi bir düzeyinde algılanan bir bilgi eksikliği olarak tanımlarken; bilinmeyene duyulan korkuyu ise algılanan bilgi eksikliğinin herhangi bir düzeyindeki korku yaşama eğilimi olarak tanımlar. Aynı zamanda belirsizlik, yenilik, sıra dışılık, gariplik ve tanıdık olmayan gibi kelimeler de bilgi eksikliğini ifade eden birbirleriyle ilişkili kavramlardır.

Belirsizlik ve belirsizliğin kişide yarattığı endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) kavramını da ortaya çıkarmaktadır (Buhr ve Dugas, 2006). Tarih sürecinde Frenkel-Brunswik (1949) tarafından ilk kez konu edilen belirsizliğe tahammülsüzlük (Intolerance of Ambiguity) bireylerin muğlak durumları tolere edememesi, bunun yerine kesinlik bildiren yapılara yönelmesi olarak tanımlanmış; duygusal kararsızlıkla ilişkilendirilmiş ve kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Belirsiz durumlar, bilgi eksikliği nedeniyle yapılandırılmayan, kategorize edilmeyen, yeni ve karmaşık durum olarak nitelendirirken; belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin belirsiz durumları tehdit olarak algılama eğilimi şeklinde tanımlanır. Bu durum bireyde kaygı, kaçınma ya da inkâr gibi tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Budner, 1962).

Freeston ve diğerlerinin (vd.) (1994) yaptıkları çalışmada belirsiz durumlar karşısında endişe ve stres yaşayan kişilerin problem çözme becerilerinin azaldığı ve olumsuz duygulanım sergilediği gözlemlenmiştir. Belirsizliğin yarattığı endişeyle kişiler, endişenin olumsuz olayları ve bu olayların etkilerini azaltabileceğini düşünürler. Böylelikle olumsuzlukla sonuçlanan bir olay karşısında kişi yaşayacağı suçluluk ve hayal kırıklığı gibi duyguları endişelenerek azaltabileceği inancına varır. Nitekim kötü düşünce veya duygulardan bu şekilde uzaklaşmak bir kaçınma olarak görülür.

Belirsizliğe karşı endişe duymanın işlevselliği artırabileceğine yönelik inançlar da vardır (Wells, 2000). Sorunlara çözüm bulmak, kontrolü artırmak veya belirsizliğe karşı olası sonuçlar üreterek daha iyi karar almak, endişelenmenin olumlu sonuçları olabileceğine dair inançlardır. Bu inanç endişeyi tamamen negatif bir değerlendirme olmaktan çıkarıp amaca hizmet eden bir düşünce olarak ele almayı sağlar.

Endişe üzerine yapılan bir çalışmada hem belirsizliğe tahammülsüzlüğün hem de problem yöneliminin (bireyin sorunu nasıl algıladığı ve duygusal olarak nasıl tepki verdiği) bireyin endişe düzeyini anlamlı olarak yordadığı gözlemlenmiştir (Dugas, Freestone ve Ladouceur, 1997). Yapılan çalışmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlük, ‘gelecekteki düşük olasılıklı negatif olayların gerçekleşme ihtimalini abartmak, gerçekleştiğinde ise sonuçlarını katlanılamaz olarak görmek’ inançlarıyla bireylerin endişe düzeylerinde artışa sebep olur. Belirsizliğe karşı düşük toleransa sahip bireylerin, gerçekleşmesi düşük ama en kötü sonuçla karşılaşabilecek ihtimallere karşı, tehditlere yönelik aşırı önlem almasına ve aşırı dikkat göstermesine yol açar. Problem yöneliminin (kişinin sorun karşısındaki tutumu) endişeyle olan ilişkisi düşünüldüğünde bireyler sadece belirsizliği değil, belirsizliğin yarattığı yoğun duyguları da tolere edemez. Bunun sonucunda bireyler bilinmezliğin doğurduğu problemler karşısında aşırı tepki verme, çözüm yollarından kaçınma veya felaketleştirme gibi davranışlar sergiler (Dugas vd., 1997).

Freeston vd. (1994), kişilerin belirsizliğin yarattığı stres ve endişe karşısında yaşadıkları rahatsızlık ve olumsuz tepkiyi ifade etmek için belirsizliğe tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertainty) kavramını kullanmış ve 27 maddelik bir ölçek geliştirmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin (BTÖ) İngilizce versiyonunun geliştirildiği çalışmada BT’nin tek boyutlu bir eğilim olmadığı, aynı zamanda belirsizliğin farklı yönlerine verilen tepkileri de kapsadığı öne sürülmüştür (Buhr ve Dugas, 2002). Yapılan analizler sonucunda belirsizliğin dört farklı boyutta bir yapıya sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Belirsizliğin stresli ve rahatsız edici olması faktörü, belirsiz durumların bireyde

yarattığı duygusal sonuçları ifade eder. Belirsizliğin eylemsizliğe yol açması faktörü, belirsizliğin bireyi harekete geçmekten alıkoyan bir kavram olduğunu öne sürer. Belirsiz olayların olumsuz olması ve kaçınılması gerektiği faktörü, belirsizliğe karşı olumsuz düşünceleri içerir. Bu noktada belirsizliğin tehdit edici olarak algılanması, zarar verici olması ve kaçınılması gerektiği düşünülür. Belirsiz olmanın adaletsiz olması faktörü, belirsizliğin kontrol edilemez ve öngörülemez özelliğine karşı duyulan hoşnutsuzluğu yansıtır. Belirsizliğin bu yapısı bireylerin, hayatın belirsiz olmasını kendilerine karşı bir haksızlık olarak düşünmesine yol açar.

Analizler sonucunda ortaya çıkan bu dört faktörlü yapı, endişeyi anlamlı düzeyde yordayan bilişsel bir filtre özelliği gösterir (Buhr ve Dugas, 2002). Örneğin, birey karşılaştığı bir durumla ilgili detayların bilgi eksikliğinde, bu bilinmezliği bir tehdit olarak yorumlar ve tehdit içeren bilinmezlik durumu zihinsel olarak en kötü senaryoları düşünmeye ve felaketleştirmeye yol açıp endişeye sebep olur. Diğer bir deyişle endişe belirsizliğe karşı tolere edememenin bir ürünüdür. Bilişsel modelde filtre rolüne sahip olan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, işlevsel olmayan problem çözme ve duygu düzenleme becerileriyle ilişkilendirilir (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas & Robichaud, 2007; Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998).

McEvoy ve Mahoney (2011) 'nin BTÖ'nün dört faktörlü yapısını iki boyutta ele aldığı çalışmada prospektif (öngörülebilirlik arzusu) ve inhibitör (belirsizlik felci, engelleyicilik) anksiyeteden bahsedilmiştir. Prospektif anksiyete kişinin geleceğe yönelik belirsiz olayları tehdit edici olarak algılaması ve buna yönelik endişe duymasıyla ilgiliyken; inhibitör anksiyete, kişinin belirsiz duygular karşısında engellenme, kaçınma ve ketlenme duygularını açıklamaktadır. Her iki boyutun da anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi psikolojik sorunların gelişiminde ve sürdürülmesinde ortak bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklayan birden fazla model vardır. Bilişsel-kavramsal model, BT 'yi gelecekteki belirsiz olayların bireyler tarafından tehdit edici, tehlikeli ya da adaletsiz olarak algılama eğilimi olarak nitelendirip yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) merkezindeki bilişsel bir kırılganlık olarak tanımlamış; BT 'yi işlevsiz problem çözme ve duygu düzenleme stratejileriyle ilişkilendirmiştir (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas ve Robichaud, 2007; Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004; Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998; Freeston vd., 1994).

Transdiagnostik yaklaşım, BT 'yi bireyin kontrol edemeyeceği belirsiz durumlara karşı duyarlılık olarak tanımlarken; YAB 'ın dışında obsesif kompulsif bozukluk (OKB),

depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi farklı psikopatolojilerin ortak bir tetikleyici ve sürdürücü mekanizması olarak değerlendirmiştir (Einstein, 2014; McEvoy ve Mahoney, 2011).

Algısal ve kişilik temelli yaklaşımlar, BT 'yi bireyin algı ve kişilik yapısıyla ilişkilendirerek yenilikleri, karmaşıklıkları ve çözümsüzlük içeren durumları tehdit olarak algılama eğilimi olarak tanımlamış; bu durumlar karşısında bireyin bilişsel katılık, siyah-beyaz düşünme ve dogmatizm gösterebileceğini öne sürmüştür (Frenkel-Brunswik, 1949; Budner, 1962).

Davranışsal ve öğrenme temelli modeller, belirsizliğe tahammülsüzlüğü özellikle kompulsif davranışlar üzerinden açıklamaktadır. Bu modele göre bireyler, belirsizliğin yarattığı kaygıyı azaltmak amacıyla kaçınma, kontrol etme ya da güvence arama gibi davranışlar gösterirler. Bu davranışlar kısa vadede rahatlama sağlayıp kaygıyı azaltacağından negatif pekiştirme yoluyla sürdürülür (Salkovskis, 1999; Rachman, 2002). Pekiştirme yoluyla edinilmiş kompulsiyonlar ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltma işlevi görür (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003). Bu bağlamda davranışsal ve öğrenme temelli modeller BT 'nin bilişsel kırılganlık açıklamalarına ek olarak, öğrenilmiş davranış örüntülerine de vurgu yapmaktadır (Abramowitz, Taylor ve McKay, 2009).

Son olarak meta-bilişsel yaklaşıma bakılacak olursa, BT'nin duygu düzenleme ile olan ilişkisine vurgu yapıldığı görülür. Bu yaklaşıma göre belirsizliğe toleransı düşük olan bireyler olumsuz duygularla baş etmek yerine bastırma, kaçınma ya da aşırı düşünme gibi stratejilere başvurur (Dugas ve Robichaud, 2007; McEvoy ve Mahoney, 2011). Özellikle ruminasyon gibi adaptif olmayan stratejilerin, belirsizliğe tahammülsüzlükle birlikte artış gösterdiği bilinmektedir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Bu çerçevede belirsizliğin kendisiyle birlikte, belirsizlikle ilgili düşünceler de tehdit edici olarak değerlendirilir ve BT, bu inançlarla birleşerek bilişsel kontrol ihtiyacını artırır. Öte yandan bu sürecin patolojik endişe döngüsünü devam ettirdiği düşünülmektedir (Wells, 2000). Kısacası, BT hem duygusal tolerans zorlukları hem de düşüncelere dair olumsuz meta-inançlar aracılığıyla psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasında rol oynar.

Belirsizliğe tahammülsüzlük pek çok ruhsal bozuklukta ortaya çıkan temel bir bilişsel yatkınlık olarak değerlendirilmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, majör depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi farklı psikopatolojilerde hem bilişsel hem de duygu düzenleme süreçlerinde rol oynayarak semptom şiddetini artırdığı görülmüştür (Yığman ve Fidan, 2021). BT 'nin bu

bozukluklarda farklı şekillerde rol oynaması, onu yalnızca belirli bir tanıya özgü değil, sınıflayıcı tanı kriterlerinin ötesine geçen transdiagnostik bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Boswell vd., 2013; Rosser, 2019). Bununla birlikte Carleton (2016) 'ın, belirsizliğe tahammülsüzlüğü psikolojik sıkıntıların ortak paydası olan 'bilinmeyenden korkma' biçiminde temel bir korku olarak tanımlaması ve bu kavramı duygu düzenleme, karar verme ve tehdit algısına yönelik bozulmuş süreçlerle ilişkilendirmesi, BT 'nin transdiagnostik bir faktör olduğu görüşünü desteklemektedir.

2.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Birey Üzerindeki Etkileri

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsiz ya da sonucu kestirilemeyen durumları tehdit olarak görmesiyle birlikte, günlük yaşantıda bilişsel, duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabilmektedir. Belirsizliğe karşı tahammül gösteremeyen bireyler özellikle karar alma süreçlerinde zorluklar yaşamakta, bilgi eksikliğinden ötürü belirsiz durumlar karşısında yoğun stres hissetmektedirler (Dugas vd., 1997; Freeston vd., 1994). Bu bireyler stres veren ya da tehdit edici olarak algılanan durumların huzursuzluğunu ortadan kaldırma çabasıyla aşırı kontrol etme ihtiyacı duymakta; tekrarlayan onay alma veya kaçınma gibi davranışlar sergilemektedir. (Carleton, 2016). Aynı zamanda belirsizliğe tahammül edememek, geleceğe dair olumsuz senaryoların zihinde canlandırılmasına neden olarak endişe düzeyini de artırmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002).

Carleton vd. (2016), belirsizliğe ilişkin davranışları üç farklı karar verme görevi (Wisconsin Kart Eşleme Testi, Riskli Kazançlar Görevi ve Iowa Kumar Görevi) ile incelemiştir. Sonuçlara göre yüksek BT puanına sahip kişilerin bu görevlerde daha dikkatli ve risk almayan kararlar verdiği; özellikle kumar görevinde daha az belirsizlik içeren garantili seçeneklere yönelerek risk alma eğiliminin azaldığı davranışlar sergilediği belirtilmiştir. Bu araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlüğün risk alma tercihlerinde somut bir şekilde davranış değişikliğinde etkili olduğunu ortaya koyar.

Belirsizlik içeren durumlar karşısında karar vermede, elde edilecek ödülün değeri ve ulaşılabilirliği arasındaki ilişki incelenmiştir (Luhmann, Ishida ve Hajcak, 2011). BT 'si yüksek olan bireylerin bir seçim yapma durumunda değeri daha fazla ama eline geçmesi daha belirsiz olan ödül yerine, değeri daha az ancak daha ulaşılabilir bir ödülü tercih etme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Kısacası bu kişiler, belirsiz olan

bekleme süresinin getirdiği rahatsızlıktan kaçınmak için daha az değerli ödül göze alarak daha güvenli fakat avantajlı olmayan bir karar vermişlerdir. Bu bulgu, belirsizliğe tahammül edemeyen kişilerin duydukları rahatsızlıkları azaltmak amacıyla rasyonel olmayan davranışlar sergileyebileceğine yönelik düşünceye ışık tutmuştur (Luhmann vd., 2011). Ancak, yakın zamanda Cobos vd. (2024) aynı çalışmanın replikasını daha büyük bir örnekleme (313 katılımcı) gerçekleştirdiğinde BT ile ödül tercihi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ve zayıf bir ilişki olduğunu raporlamıştır. Bu durum BT'nin karar verme sürecindeki etkilerinin değişebileceğini göstererek daha fazla araştırma gerekliliğine işaret etmektedir.

Appel vd. (2024), belirsizliğe tahammülsüzlüğün günlük hayattaki karar süreçlerine etkisini incelemek amacıyla yürüttüğü deneysel çalışmada, katılımcılardan bir hafta boyunca kararsızlık düzeylerini, durumsal belirsizlik algılarını ve belirsizlikle başa çıkmak için başvurdukları güvenlik davranışlarını rapor etmeleri istenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre BT puanı yüksek katılımcıların yaşamlarında daha sık kararsızlık yaşadığı ve belirsizliği azaltmak amacıyla daha fazla işlevsiz güvenlik davranışına başvurduğu ortaya çıkmıştır. Benzer ilişki, belirsizlik durumunun yüksek olduğu zamanlarda daha fazla kararsız kalma ve kaçınma amaçlı güvenlik davranışlarına yönelme eğiliminde de gözlemlenmiştir. Bir diğer bulgu ise, deneyin ilk günlerinde daha fazla güvenlik davranışı sergileyen katılımcıların, son günlerde daha fazla kararsızlık bildirmesiyle sonuçlanmış, bu bulgu istatistiksel olarak BT düzeyinde artışla açıklanmıştır. Yakın zamanda gerçekleştirilen bu deney, BT 'nin günlük yaşamdaki karar verme süreçlerinde belirgin bir etkisinin olduğunu; belirsizlikten kaçmanın tahammülsüzlüğü yükselterek uzun vadede kararsızlığı pekiştirdiğini ve kısır döngü şeklinde kararsızlığı sürdürdüğünü gözler önüne sermektedir.

BT 'nin duygusal tepkiler ile ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir. Morriss vd. (2023) belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin duygulanımları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre yüksek BT 'ye sahip bireyler, belirsizlik ve bilgi eksikliği içeren durumlar karşısında yoğunluklu olarak korku, kaygı, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duyguları yaşarken; sevinç, heyecan, merak ve ilgi gibi olumlu duyguların zayıf olduğunu belirtmişlerdir. Dahası, belirsizlik karşısında halihazırda pozitif duygularını sürdüremeyip mutluluk veya heyecan gibi duygularında belirgin bir düşüş yaşarken; mevcut kaygı veya üzüntü gibi negatif duygularının belirsizlikle daha da şiddetlendiğini bildirmişlerdir. Belirsizliğe tahammülü düşük bireylerin belirsizlik karşısında anksiyete düzeyleri artmakla kalmayıp öfke ve hayal kırıklığı gibi diğer

olumsuz duyguların tetiklendiği ve olumlu duyguların bastırıldığı bildirilmektedir. Kısacası, BT 'nin duygusal tepkileri çok boyutlu olarak şekillendirdiğini söylemek mümkündür.

Bu bağlamda ülkemizdeki çalışmalara dönülecek olursa, Kilit vd. (2020) belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre BT düzeyi yüksek olan öğrencilerin endişe ve sınav kaygısında anlamlı biçimde yükselmeler görülmüştür. Demografik değişkenlerden yalnızca cinsiyet etkisi dikkat çekici bulunmuş, kadın öğrencilerin BT ve sınav kaygısı puan ortalamaları erkek öğrencilerinkinden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bulgular BT 'nin bilişsel bir zayıflık olarak kaygı düzeyini artırmakla birlikte, sürekli bir kaygı hali yaratarak sınav kaygısını yükseltebileceğini söylemektedir.

Berdan ve Sütçigil (2023) 'in araştırmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeyinin bireylerin psikolojik belirtileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre BT 'si yüksek olan bireylerde hostilite (saldırganlık/düşmanlık) eğilimlerinin arttığı, öfke ve saldırganlık gibi tepkilerin ortaya çıktığı belirtilmiş; bilişsel esnekliğin (yeni durumlara bilişsel uyum sağlayabilme becerisi) koruyuculuğuna değinilmiştir. Bunun yanı sıra, yüksek BT ile düşük bilişsel esnekliğin bir arada bulunmasının, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilecek bir bileşim olarak öne çıktığı, her iki yapının da müdahale edilebilen faktörler olduğu belirtilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz veya öngörülemeyen durumlara karşı geliştirdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri şekillendiren bir eğilim olarak çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilen transdiagnostik bir faktördür (Boswell vd., 2013; Rosser, 2019). Hem günlük yaşamda stres verici etkisi hem de belirsizliği tehdit olarak algılamaya neden olması, BT 'yi kaygı bozuklukları başta olmak üzere birçok ruhsal sorunun ortaya çıkmasında önemli bir faktör haline getirmektedir. Bu bağlamda BT, işlevselliği bozacak düzeyde endişe, kaçınma ve kontrol davranışlarının ortaya çıkmasında rol oynamaktadır.

2.2. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

2.2.1. Tanım ve Kuramsal Açıklamalar

Duygular, içsel yaşantılar ile çevresel olaylar arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan ve davranışları yönlendiren psikolojik süreçlerdir. Duygu ve davranışlar, uyaranlara verilmiş birer işlevsel yanıt olsa da bu yanıtların yoğunluğu, süresi ve ifadesi her zaman çevreyle veya uyaranla uyuşmamaktadır. Bu sebeple bireylerin duygusal ifadelerini, uyaranların özellikleri veya bulundukları bağlam çerçevesinde yeniden düzenlemeleri gerekir. Duygu düzenleme (DD) hakkında birçok kuramsal yaklaşım geliştirilse de literatür bağlamında en çok atıf alan ve bilinen model James Gross tarafından 1998’de geliştirilmiştir.

Gross ’a göre duygular, evrimsel açıdan önemli olaylar karşısında ortaya çıkan davranışsal, fizyolojik ve bilişsel tepkilerin bütünüdür (Gross, 1998a). Ancak tüm duygu tepkilerinin otomatik olarak dışa vurulmadığını; kimi zaman birey tarafından bastırılabilceğini, değiştirilebileceğini ya da yön değiştirebileceğini, bu noktada duygu düzenlemenin devreye gireceğini savunur. Kısacası duygu düzenleme bireyin bir duruma yönelik duygusal tepkisini olumlu bir yöne çekerek duygunun yoğunluğu ve süresini optimal düzeyde tutabilme ve bunun sonucunda açık ve örtük davranışlarına yön verebilme becerisidir (Gross ve Thompson, 2007).

Gross ’un süreç modeline göre, bir duygusal tepki ortaya çıkana dek veya ortaya çıktıktan sonra, duyguyu düzenleyebilecek beş temel aşama vardır: durum seçimi, durum değiştirme, dikkatin yönlendirilmesi, bilişsel değişim ve tepki düzenleme (Gross, 1998a). Durum seçimi, kişinin duygu yaratabilecek bir ortama veya duruma girmeyi tercih etmesi ya da kaçınmak istemesi anlamına gelir. Örneğin, kişi rahatsızlık veren bir duygu deneyimlememek için bu duyguyu yaşayabileceği ortamlara girmez veya hoşuna giden duyguyu deneyimlemek için sevdiği yerlerde bulunur. Bu strateji, duygu ortaya çıkmadan önce ortamı kontrol etmeyi sağlar. Durumun değiştirilmesi, zorunlu olarak içinde bulunulan ortamın, yaratabileceği negatif duygunun etkisini en aza indirmek için değiştirilmesidir. Kişi bulunulan ortamın koşullarını değiştirerek ortaya çıkabilecek duyguları kendi lehine göre düzenler. Örnek verilecek olursa, gerginlik yaratabilecek bir konuyu değiştirmek veya çalışma sırasında dikkat dağıtabilecek faktörleri ortadan kaldırmak.

Bir diğerk strateji olan dikkatin yönlendirilmesi, kişinin içinde bulunduğu ortamda dikkatini duygusal uyarandan çekerek başka bir uyarana vermesidir. Özellikle kişinin bulunduğu ortam veya karşılaştığı durum değıştirilemediğinde sıklıkla kullanılan bir strateji olduğu belirtilmiştir. Örneğin, haksız yere eleştiri alan bir kişi öfke duygusu hissettiğinde o an öfkenin artmasını engellemek için dikkatini masanın üzerinde duran kalemiğe veya diğerk eşyalara verir. Bu strateji, dikkatin hangi bilgiye odaklandığını değıştirmeye yönelik bir duygu değışimi sağlar.

Bilişsel değışim aşamasında ise içinde bulunulan ortama veya uyarana dair anlam değışir, farklı bir anlam yüklenerek düşünceler yeniden yapılandırılır. Örneğin stres verici bir olay karşısında, bu olayı felaket düşünceleri ile yorumlamak yerine bir deneyim ya da öğrenim olarak yorumlamak, stres verici uyarını farklı bir bakış açısıyla yeniden çerçevelemektir. Böylelikle duyguyu hissetmeden önce gerçekleştirilen bu süreç duygunun anlamını değıştirir (Gross, 1998a).

Son olarak tepki düzenleme, duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra, duygusal tepkinin bastırılması ya da yoğunluğunun kontrol edilmesi olarak açıklanır. Örneğin, öfke hissedildiğinde bağırmmamak duygu ifadesini bastıran bir tepki düzenlemesiyken; üzüntü hissedildiğinde alkol kullanmak, hissedilen duygunun yoğunluğunu azaltıcı bir düzenleme haline gelir. Tepki düzenleme stratejisi kimi zaman duygusal tepkinin yıkıcı sonuçlarını engellerken kimi zaman da hissedilen duygu süresini azaltmaya yarar (Gross, 1998a).

Süreç modelindeki stratejilerden ilk dördü (durum seçimi, durum değıştirme, dikkatin yönlendirilmesi ve bilişsel değışim) duygusal tepki ortaya çıkmadan önce gerçekleştiğinden öncül odaklı stratejiler olarak adlandırılır (Gross, 1998b). Beşinci strateji olan tepki düzenlemesi ise duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra devreye girdiğinden tepki odaklı strateji olarak nitelendirilmiştir. Bu ayrımın temel sebebi, öncül odaklı stratejilerin tepki odaklı stratejilere göre daha etkili ve işlevsel olabileceğı yönündedir. Örneğin bilişsel değerkendirme ve tepki bastırma stratejisi incelendiğinde, yeniden değerkendirme stratejisi duygu yoğunluğunu azaltıp daha olumlu duygulara eğilim gösterirken; bastırma stratejisi yüksek fizyolojik uyarılma, olumsuz duygu deneyiminde artış ve düşük bellek performansı gibi zararlarla ilişkilendirilmiştir (Bintaş Zörer ve Yorulmaz, 2022). Dahası, literatür bağlamında yeniden değerkendirmenin bastırmaya göre olumsuz duygu deneyimini azalttığı, daha fazla olumlu duygu deneyimleme ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Gross, 1998a; Gross, 1998b; Gross ve John, 2003; Hofmann vd., 2009; Mohammed, Kosonogoz ve Lyusin, 2021; Szasz,

Szentagotai ve Hofmann, 2011). Ayrıca bastırmanın kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilediği, yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin daha yakın ilişkilere sahip olabileceği belirtilmiştir (Richards ve Gross, 2000; 2006).

Duygu düzenlemenin süreç modelindeki stratejilerinin kültürel farklılıklarla beraber değişebileceğine yönelik görüşler mevcuttur (Soto vd., 2011; Wei vd., 2013). Soto vd. (2011) Avrupa kökenli Amerikalılar ve Hong Kong Çinlileri arasında bastırma davranışlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini kıyaslamışlardır. Bulgulara göre, Avrupa kökenli Amerikalılar duygusal ifadelerini bastırdıklarında daha düşük yaşam doyumu ve daha fazla olumsuz duygu deneyimlerken, çevresiyle olan etkileşiminin ve iyilik halinin olumsuz etkilendiği belirtilmiştir. Hong Kong Çinlilerinde ise duygusal ifadeyi bastırma ile olumsuz yaşam deneyimi arasında bir ilişki bulunamamış, toplumsal uyumun korunmasına yönelik açıklamayla birlikte işlevsel bir strateji olabileceği vurgulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, duygu düzenleme stratejilerinin kültürel bağlamdan kopuk bir şekilde değerlendirilmemesi gerektiği ifade edilmiş, kişinin bulunduğu kültürle hangi duygu düzenleme stratejisini daha işlevsel hale gelebileceği göz önüne serilmiştir.

Genişletilmiş çalışmalarda, duygu düzenleme sürecinde kararların alındığı temel aşamaların birbirleriyle etkileşim halinde olduğu öne sürülmektedir (Boanna ve Burton, 2013; Gross, 2015). Genişletilmiş süreç modeline göre birey bir duygu ortaya çıktığında dört temel aşamadan geçer: tanıma (duygunun fark edilmesi ve düzenlenmesine yönelik gereklilik), seçim (düzenlenmeye yönelik bir strateji seçimi), uygulama (seçilen stratejinin uygulanması), izleme (uygulanan stratejinin sonuçlarının değerlendirilmesi, sonuçlara yönelik stratejiyi devam ettirme, değiştirme ve stratejiyi sonlandırma) (Gross, 2015). Bir örnekle açıklanacak olursa, birey öfkesini fark ettiğinde ve bu öfkeyi azaltmaya karar verdiğinde (tanıma), öfkesini yatıştırmak için içinden sayma veya ortamı terk etme yollarından birini seçer (seçim). Seçtiği stratejiye yönelik davranışlarını değiştirir (uygulama) ve bir süre sonra uyguladığı stratejinin duygusu üzerinde değişikliğini gözlemler (izleme). İzleme aşamasında yeterli etkiyi almadığında, ortamı terk etmesine rağmen öfkesi azalmıyorsa, başka bir stratejiye yönelir ya da düzenlemeyi bırakır. Gross 'un genişletilmiş modeli, duygu düzenlemenin değişen koşullara bağlı tekrar eden bir süreç olduğunu kuramsal olarak ortaya koyar.

Gross 'un süreç modeli ve genişletilmiş yaklaşımı, duygu düzenleme alanındaki çalışmalara öncülük etmiş olsa da farklı bakış açılarını ele alan kuramlar da mevcuttur. Parkinson ve Totterdell (1999) duyguların düzenlenmesini bireyin içsel yaşantılarıyla

sınırlandırmayıp aynı zamanda bilişsel değerlendirmeler, sosyal normlar ve kişiler arası dinamik bir etkileşim içerisinde olduğunu vurgulayarak, duyguların bireyin düşünceleri ve değerlendirme biçimleriyle ortaya çıktığını savunur. Parkinson ve Totterdell 'in yaklaşımı, duygu düzenleme stratejilerinin uygulanış tarzına göre bilişsel ve davranışsal başlıklar altında ikiye ayırarak bilişsel-davranışçı kuram üzerinden işlevsel bir perspektif sunar. Bilişsel stratejiler düşünceyi yapılandırarak duyguyu etkilemeye çalıştığından özellikle olumsuz duyguların temelinde yer alan bilişsel çarpıtmaların değiştirilmesinin olumlu duyguların ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülür. Örneğin, belirsizlik gibi tehdit olarak değerlendirilen ve yoğun duygusal tepkilere neden olabilecek yatkınlıkların, bilişsel düzeyde yeniden yapılandırılarak hafifletilebileceği ileri sürülür. Davranışsal stratejiler ise duygunun yalnızca içsel deneyimlerden ibaret olmadığı, davranışsal tepki ve ifadelerle ortaya çıkabileceği yönünde bir açıklama sunar. Örneğin; yüz ifadeleri ve mimikler, ses tonu veya eyleme dökülmüş tepkiler, duyguların dışa vurulmuş biçimleri olarak ele alınır. Bu yaklaşım aynı zamanda duyguların sosyal ortamda ifade edilme şeklinin kişilerarası ilişkileri etkileyebileceğini öne sürerek duygu düzenlemenin sosyal etkileşimdeki rolüne dikkat çeker. Bu çerçeve özellikle saldırganlık gibi dışa vurulan davranışların bilişsel-duygusal işleyişinin anlaşılmasına katkı sağlar (Parkinson ve Totterdell, 1999).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), duygu düzenlemenin özellikle bilişsel kısmına odaklanarak bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında başvurdukları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini sistematik bir şekilde incelemiştir. Araştırmacılar Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeğini (BDDÖ) (Garnefski ve Kraaij, 2007) geliştirerek dokuz strateji tanımlamışlardır: kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, olumluya yeniden odaklanma, plan yapmaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısını değiştirme, felaketleştirme ve başkalarını suçlama. Araştırmanın temel bulguları bazı bilişsel stratejilerin uyum bozucu, bazılarının ise uyum sağlayıcı olduğunu söylemektedir. Özellikle kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve başkalarını suçlama uyum bozucu stratejiler olarak değerlendirilirken, bu stratejilerin depresif belirtilerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Olumlu yeniden değerlendirme, odak değiştirme ve kabul gibi stratejiler ise psikolojik iyi oluşla anlamlı ilişkiler gösterip uyum sağlayıcı stratejiler olarak değerlendirilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Duygu düzenleme aşamalarını açıklayan süreç modeli (Gross 1998a, 1998b, 2015) ve bilişsel davranışsal kuramlar (Garnefski ve Kraaij, 2007; Parkinson ve Totterdell,

1999) duygu düzenlemenin strateji kısımlarını ele alırken; Gratz ve Roemer (2004) bireylerin duygu düzenleme kapasitesine ve bu kapasitedeki bireysel farklılıklara odaklanmışlardır. Araştırmacılar duygu düzenlemeyi davranışsal olarak bastırmak ya da bilişsel olarak anlamlandırmaktan ziyade; duyguları fark edebilmek, kabul edebilmek, hedefe yönelik davranışları sürdürebilmek ve kişinin değerlerine uygun yönetebilmek gibi birtakım beceriler gerektiren bir süreç olarak tanımlayan duygu düzenlemede güçlükler modelini ortaya atmıştır. Aynı yazarların bu yaklaşımla geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ), kişinin sahip olduğu duygu düzenleme becerisindeki eksiklikleri ölçmeye yarayan bir araç olarak kullanılmaktadır. Gratz ve Roemer (2004) 'in çalışmasındaki bulgulara göre duygu düzenlemedeki eksikliklerin anksiyete bozuklukları, depresyon, kendine zarar verme davranışları ve öfke kontrol problemleri gibi ruhsal belirtilerle ilişkili olabileceği; duygularla etkili baş edilemediğinde duygulara karşı aşırı tepkisellik, duyguları kabul edememe, dikkatin dağılması ve uygun stratejiyi seçememe gibi zorlukların psikopatolojilerin gelişiminde rol oynayabileceği öne sürülmüştür.

Diğer yandan Berking ve Whitley (2014) ise duygu düzenlemedeki güçlükler odaklanmak yerine doğrudan duygu düzenlemedeki becerilere odaklanarak, etkili düzenleme için duyguların farkında olma, duyguları doğru tanımlayıp anlamlandırma, duyguların nedenlerini anlama, duyguyu değiştirebilme, duyguyu kabullenme ve tolere edebilme, duyguyla yüzleşebilme ve kendine etkin bir şekilde destek olabilme yetkinliklerinin gerekliliğini savunmuştur. Bu çerçevede doğrultusunda Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğini (DDBÖ) kişilerin sahip olduğu yetkinlikleri ölçmek için geliştirmişlerdir. Bu noktada hem güçlükler (Gratz ve Roemer, 2004) hem beceriler (Berking ve Whitley, 2014) yaklaşımı bireyin hangi stratejiyi kullandığından ziyade, duygularla etkili baş edebilmek için gerekli olan yeterliliklere sahip olup olmadığını merkeze alır.

Duygu düzenlemenin ortaya çıkış biçimi açık ve örtük süreçler olarak da ele alınır. Gyurak, Gross ve Etkin (2011) duygu düzenlemenin bilinçli ve kasıtlı stratejilerini açık; otomatik olarak, alışkanlık şeklinde ve farkında olmadan gerçekleşen stratejilerini ise örtük süreçler olarak açıklar. Bu noktada araştırmacılar, örtük düzenleme üzerine ışık tutarak duygusal tepkilerin otomatik olarak düzenlenmesinin evrimsel ve nöropsikolojik temellerini işaret etmişlerdir. Örtük düzenleme süreçleri açık düzenlemeye göre daha hızlı, çaba gerektirmeyen ve daha az bilişsel kaynak kullanılan ve kendiliğinden gerçekleşen bir süreçtir. Örtük süreçlerde bozulma olduğunda bireyin otomatik stres

tepkilerinde düzensizlik görülebileceği; bu durumun ise anksiyete başta olmak üzere öfke patlamaları veya saldırganlık gibi davranışlarla sonuçlanabileceği ileri sürülmüştür (Gyurak vd., 2011). Açık ve örtük süreç ayrımı, duygu düzenleme kuramlarında ciddiye kazanmış ve araştırmacıları zihinde örtük bir biçimde gerçekleşen düzenleyici süreçleri araştırmaya yöneltmiştir.

Duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar genel olarak bireyi konu alsa da son yıllarda kişilerarası bağlamda duygu düzenleme kavramı gündeme gelmiştir. Süreç modeli de dahil olmak üzere birçok kuram bireysel duygulanım mekanizmalarına yoğunlaşmış olsa da bireylerin içsel çabalarının yanı sıra, kişilerarası düzenleme süreci önemli bir bağlam niteliği taşımaktadır (Aldao, 2013). Zaki ve Williams (2013) kişilerarası duygu düzenleme sürecini bireyin duygularının etrafındaki insanlar tarafından etkilenen, aynı zamanda etrafındaki insanların duygularını etkileyen, çift yönlü bir etkileşim olarak tanımlar. Bir arkadaşın üzgün bir arkadaşını neşelendirmek için şakalar yapması veya çocuğu korkmuş olan bir ebeveynin çocuğunu teskin etmesi, kişilerarası duygu düzenlemeye verilebilecek örneklerdir.

Kuramsal açıdan duygu düzenlemenin çoğunlukla sosyal ortamlarda ortaya çıktığı düşünüldüğünden, bireylerin başkalarıyla etkileşimdeyken duygularını düzenleme davranışları sergiledikleri görülmüştür (Gross, Richards ve John, 2006). Pek çok kuram kişilerarası duygu düzenlemeyi içsel duygu düzenlemenin bir uzantısı olarak görse de bu alanda yapılan çalışmalar, kişilerarası duygu düzenleme için daha kapsamlı bilgiler sunmuştur. Hofmann vd. (2009), duygu düzenlemedeki güçlüklerin özellikle sosyal ortamlarda uyumsuz stratejilere yol açabileceğini bu nedenle sosyal ortamlara göre düzenlenemeyen veya kontrol altına alınamayan tepkilerin sosyal anksiyetenin nedenlerinden biri olabileceğini belirtmiştir. Sonrasında genişletilen çalışmalarda Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ) geliştirilerek bireylerin başkasından destek arama, duygularını başkasına yansıtma veya başkalarının duygularını yönetme gibi stratejileri nasıl kullandıkları incelenmiştir (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016).

Alanda yapılmış olan çalışmalarda, duygu düzenleme aşamalarının kültürel bağlamda değişmesi, çeşitli psikopatolojilerle ilişkisi, psikolojik iyi oluşa anlamlı etkisi bu stratejilerin genel olarak uyuma yönelik ve uyum bozucu olarak sınıflandırılabilirliğini düşündürmüştür (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweitzer, 2010; Gross ve John, 2003; Moore, Zoellner ve Mollenholt, 2008). Bu nedenle güncel kuramsal yaklaşımlar duygu düzenleme stratejilerini iyi veya kötü olarak sınıflandırmak yerine, duruma veya bağlama göre uyumluluk ve esneklik üzerinden değerlendirir.

2.2.2. Duygu Düzenleme Kuramlarının Sınıflandırılması

Gross ’un geliştirdiği süreç modelindeki en temel ayırım, stratejilerin duygusal tepki zincirindeki zamanlamada görülür. Duygusal tepki ortaya çıkmadan önce devreye giren mekanizmalar öncül odaklı stratejiler, tepki ortaya çıktıktan sonra görülenler ise tepki odaklı stratejiler şeklinde adlandırılarak zamansal olarak iki gruba ayrılır. Yapılan araştırmalarda bu iki kategori arasında bilişsel ve davranışsal etkiler açısından farklılıklar bulunmuştur:  nc l odaklı stratejiler duygunun içsel yoğunluğunu doğrudan azaltabilirken, tepki odaklılar duygu ifade etme biçimini kontrol etme yönünde etki etmektedir (Lopes vd., 2011). Aralarındaki bu farklılıktan ötürü öncül stratejiler uyumlu olarak değerlendirilir; tepki odaklı stratejiler ise uyumsuz olarak bağlam göz ardı edilerek nitelendirilmiştir (Aldao, Nolen Hoeksema ve Schweizer, 2010). Ancak yapılan çalışmalarda duygu düzenleme stratejilerinin değerlendirilmesinde bağlamın göz ardı edilemeyeceği, bu ayırımın katı olamayacağı, stratejinin uyumunun bağlama ve kullanım biçimine göre değişebileceği yönünde görüşler ortaya atılmıştır. (Aldao, 2013; Bonanno ve Burton, 2013). Dolayısıyla, zaman temelinde sınıflandırılmış stratejilerin esnek ve duruma göre değerlendirilmesi ön plana çıkarılmıştır.

Parkinson ve Totterdell (1999) ’in stratejileri bilişsel ve davranışsal olarak ayırımı, duygu düzenleme stratejilerini yöntemlerin içeriğine göre sınıflandırılabilceğini düşündürmüştür. Bu sınıflandırma, düşünsel süreçleri kullanan bilişsel stratejilerin bireyin duygu deneyimlemesine doğrudan olanak tanıdığı; eylem veya tepki düzeyinde olanların ise duygusal uyarıcıdan kaçınmaya yönelik olduğunu belirtmiştir. Bu çerçevede, bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ve duygu kabul  gibi stratejiler yaklaşma odaklı; bastırma, dikkat dağıtma ve deneyimsel kaçınma gibi stratejileri ise kaçınma odaklı stratejiler olarak nitelendirilmiştir (Campbell-Sills vd., 2006; Hayes vd., 1996). Ancak araştırmacılar stratejilerin etkililiğinin duruma, kullanım sıklığına (dozuna) ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini vurgulamışlardır. (Aldao, 2013; Aldao, Sheppes ve Gross, 2015; Bonanno ve Burton, 2013). Örneğin dikkat dağıtma gibi bilişsel stratejiler istenmeyen duyguyu geçici olarak azaltarak anlık bir rahatlama sağlama işlevine sahip olur; ancak uzun vadede sorunun temelinde bir değişiklik yaratmadığı için kalıcı bir etki göstermez. Bu sebeple modern yaklaşımlar, stratejileri katı ve kesin sınıflandırmalarla ayırmak yerine, çok boyutlu ölçekler aracılığıyla değerlendirmeyi önerirler (Aldao, 2013; Aldao, Sheppes ve Gross, 2015; Boanna ve Burton, 2013).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ; Garnefski ve Kraaij, 2007), Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (DERS; Gratz ve Roemer, 2004), Duygu Düzenleme Ölçeği (ERQ; Gross ve John, 2003) ve Esnek Duygu Düzenleme Ölçeği (FER; Bonanno ve Burton, 2016) gibi ölçekler, kullanılan stratejilerin kaçınma düzeyi, bilişsel ve davranışsal niteliği ve sosyal boyutlarıyla değerlendirmeye yöneliktir.

Son yıllarda psikiyatri alanında yapılan birçok çalışma, duygu süreçlerinin ve duygu düzenleme becerilerinin psikopatolojideki merkezi rolüne dikkat çeker (Campbell-Sills ve Barlow, (2007). Öyle ki, bu alanda yapılmış çalışmalarda psikiyatrik bozuklukların %40-%75 gibi yüksek bir oranla duygu düzenleme problemleri içerdiği bildirilmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014). Ancak duygu düzenlemedeki güçlüklerin her bir bozukluğa özgü etkilerinin ortaya konmasının güç olduğu, tıpkı duygulanım süreçleri arasındaki sınıflama farklılıkları gibi, tanı kategorileri için de klinik bir çeşitlilik bulunması, heterojen bir yapıya işaret edilerek açıklanmaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014). Bozukluklar arası benzerlik ve klinik heterojenlik, hangi bozuklukta hangi duygu düzenleme stratejisinin baskın olduğunu net bir şekilde ortaya koymayı zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte, duygu düzenlemenin psikopatolojide transdiagnostik bir rol oynadığı ve birçok klinik sorunla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu konusunda literatürde genel bir fikir birliği vardır (Aldao vd., 2010; Kring ve Sloan, 2010; Türkçapar, 2021).

2.2.3. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duyguları ne zaman yaşadığı ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiklerini etkileme süreci olarak tanımlanmıştır (Gross, 1998a). Gross'un süreç modeline göre duyguların düzenlemesi farklı aşamalarda ortaya çıktığından öncül ve tepki odaklı stratejiler olarak ikiye ayrılmıştır. Bu modelde duygu düzenlemeye yönelik etkiler beş ana kategoriye ayrılır: durum seçimi, durum değişikliği, dikkat yöneltme, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu.

Duygu düzenleme stratejilerinin ne olabileceği konusunda farklı görüşler de literatürde mevcuttur. Örneğin, Garnefski ve Kraaij (2007) dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisini şu şekilde belirlemişlerdir: kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, perspektife koyma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, kabul ve planlama.

Garnefski ve Kraaij (2007) duygu düzenlemenin bilişsel boyutlarına odaklanmış, stres verici olaylar sonrasında bireyin geliştirdiği bilinçli ve düşünce temelinde başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğini (BDDÖ) geliştirmişlerdir. Bu ölçek, davranışsal ya da tepki odaklı stratejileri kapsam dışı bırakıp bunun yerine ruminasyon, felaketleştirme, yeniden çerçeveleme gibi içsel düşünce süreçlerine odaklanmaktadır. Bastırma ve deneyimsel kaçınma gibi davranışsal stratejiler, çoğu zaman otomatik ya da alışkanlık haline gelmiş tepkiler olarak değerlendirildiğinden, bu tür stratejilere BDDÖ 'de yer verilmemiştir.

Bir başka yaklaşım olarak Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme stratejilerini bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak 6 boyutta incelemiştir: duyguların farkındalığı, duyguları anlama, duygu deneyimini kabul etme, duygu yoğunluğunda amaçlara yönelebilme, dürtüsel davranışları kontrol edebilme, uygun stratejileri üretip uygulayabilme kapasitesi.

Literatürde önemli görülen ve araştırmalara sıkça konu edilen bastırma, yeniden değerlendirme, dikkat dağıtma, kabul, kaçınma, ruminasyon ve problem çözme gibi duygu düzenleme stratejileri bu başlık altında tanım, işleyiş ve psikolojik sonuçlar bağlamında incelenecektir.

Bastırma stratejisi, Gross'un süreç modelinde tepki odaklı stratejiler arasında yer alır ve duygusal tepkinin ortaya çıkan ifadesini istemli olarak engellemeyi veya gizlemeyi ifade eder (Gross, 1998a). Kişi bu strateji ile yüz ifadelerini, beden dilini, ses tonunu ve diğer tepkilerini baskılayarak duygunun gözle görünen dışavurumunu azaltabilir. Ancak bastırmanın kişide tam tersi bir etki yaratarak duygu yoğunluğunu tam olarak azaltmadığı, üstelik fizyolojik tepkileri (kalp atışı, deri iletkenliği gibi) yoğunlaştırdığı gözlemlenmiştir (Gross ve John, 2003). Bir örnek verilecek olursa, haksız eleştiri karşısında öfkelenen biri, öfkesini belli etmek istemediğinde gülümseyerek duygusunu bastırmaya çalışır. Ancak öfkenin yarattığı kalp atışında hızlanma, ellerde titreme gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkar. Bastırılan bu duygu ve ifadesi, zihinde büyümeye devam eder ve başka bir bağlamda patlayıcı bir şekilde dışa vurulur (Bushman, 2002; Gross ve Levenson, 1997).

Diğer bir deyişle duygusal ifadenin bastırılması kısa vadede duygunun dışavurumunu hafifletse de duygu ve düşüncelerin bastırılması stres tepkisini şiddetlendirir. Uzun vadede ise bastırma stratejisine başvurma olumsuz sonuçları rapor edilmiştir: sürekli bastırma, daha az olumlu duygu deneyimi ve daha fazla depresif belirtilerle ilişkili bulunmuş; sosyal ilişkilerde doyumunu ve yaşam kalitesini düşürdüğü

gözlenmiştir (Brans vd., 2013; Nezlek ve Kuppens, 2008). Buna karşılık, bağlama uygun bir şekilde duyguları ifade edebilmenin olumlu yönde klinik ve sosyal sonuçları olabildiği, aşırı katı olmayan bir bastırma kullanmanın ruh sağlığını korumada önemli faktörlerden biri olabileceği vurgulanmıştır (Bonanno vd., 2004; Gupta ve Bonanno, 2011).

Yeniden değerlendirme, duyguyu tetikleyen durumun zihinsel olarak yeniden çerçevelenmesiyle anlamın değiştirilmesini sağlayan ve böylece duygu üzerindeki yoğunluğu artıran ya da azaltan öncül odaklı bir stratejidir (Lazarus ve Alfert, 1964; Gross ve John, 2003). Bu strateji olayın ya da durumun zihindeki anlamına müdahale ederek duygunun ortaya çıkmadan önce etkisini güçlendirmeyi veya zayıflatmayı mümkün kılar (Koole, 2009; Webb, Miles ve Sheeran, 2012). Örneğin stres veren bir durumu bir meydan okuma veya öğrenme fırsatı olarak yeniden yorumlamak, stresin yaratacağı etkiyi yumuşatabilir. Kelley vd. (2019) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada, katılımcılardan üzüntü veya kaygı uyandıran uyaranlara karşı yeniden değerlendirme stratejisi uygulamaları istendiğinde, katılımcıların deneyimledikleri olumsuz duygunun şiddetinde anlamlı şekilde azalma gözlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yeniden değerlendirme yapmanın olumsuz duyguları azaltmanın yanı sıra pozitif duygusal etkileri artırarak daha dengeli bir ruhsal deneyime yol açtığı söylenmektedir.

Aynı zamanda yeniden değerlendirmenin uzun vadeli kullanımı günlük yaşamda daha fazla pozitif, daha az negatif duygu ortaya çıkardığı; depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik semptomlarda daha düşük görüldüğü ve psikolojik iyi oluşun artmasına katkıda bulunduğu söylenmektedir (Garnefski vd., 2004; Troy vd., 2018). Nitekim, yeniden değerlendirmenin çoğunlukla duygusal rahatlama sağladığı bilinse de her bağlamda ve durumda işlevsel olmadığı, olumsuz davranışları tolere etmeye yönlendirdiği düşünülmektedir (Aldao, 2013; Troy, Shallcross ve Mauss, 2013). Özellikle kontrol edilebilir bir stresör karşısında yeniden değerlendirme stratejisi, bireyin sorunla yüzleşmesini geciktiren ve duygusal kaçınmaya hizmet eden bir stratejiye dönüşür (Bonanno ve Burton, 2013). Wang, Tian ve Yang (2024) tarafından travma yaşamış bireylerle yapılan çalışmada, yeniden değerlendirme stratejisinin bazı durumlarda travmatik olayın etkisini küçümseme veya bastırma amacıyla kullanıldığı; bu durumda stratejinin duygusal işlemenin önüne geçen kaçınmacı bir işlev kazandığı belirtilmiştir.

Dikkat dağıtma stratejisi, içerisinde bulunulan duygusal durumda değişiklik yaratma amacıyla dikkati uyarandan uzaklaştırarak başka bir hedefe yöneltme anlamına

gelir. Bu strateji Gross 'un sınıflandırmasında dikkat yöneltme olarak adlandırılır ve olumsuz duygu meydana gelmeden önce devreye girer (Gross, 1998a). Böylelikle kişi dikkatini dağıtarak duyguyu ortaya çıkaran tetikleyicinin farklı, duygusal açıdan nötr veya pozitif bir yönüne odaklanır ya da tamamen başka bir duruma dikkatini yöneltmek rahatsız edici düşüncelerden uzaklaşır; böylece olumsuz duygunun gelişmesi veya yoğunlaşması engellenir. Örneğin, bekleme sırasında can sıkıntısı veya endişe duyan bir kişi, dikkatini telefonla oynamaya ya da bulmaca çözmeye vererek beklemenin yarattığı olumsuz duygular yoğunlaşmaya başlamadan önce dikkatini başka uyarıcılara yönlendirmiş olur. Garnefski ve Kraaij (2007), dikkat dağıtma stratejisini bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında değerlendirmemiştir; çünkü dikkat dağıtma daha çok davranışsal ve tepki odaklı bir strateji olarak görülür. Bu strateji, olumsuz duygunun çok yoğun olduğu anlarda kısa vadede başarılı bir etki sağlar.

Araştırmalar yoğun duygulanım sırasında bireylerin yeniden değerlendirme yerine dikkat dağıtma stratejisini daha çok kullandıklarını göstermiştir; bu sonucu, zihnin stres altındayken yoğun çaba gerektirmeyen, otomatik ve daha kolay işlemlere yöneldiği görüşüyle desteklemiştir (Kool, McGuire, Rosen ve Botvinick, 2010; Sheppes vd., 2011). Dikkatin farklı bir yöne odaklanması sıkıntıyı anlık olarak rahatlatan işlevsel bir strateji olsa da sorunun temelini doğrudan çözmediği için uzun vadede tek başına bir çözüm sunmaz. Nitekim, dikkat dağıtma bazı bağlamlarda duyguların ortaya çıkmasını engelleyerek deneyimsel kaçınma biçiminde işlevsiz sonuçlara yol açar; sürekli bu stratejiyi kullanmak ise duygunun temelindeki nedenlerden kaçmak, öğrenilmiş çaresizlik ya da kaçınma döngüsünü pekiştirerek sorunların sürmesine neden olur (Hayes vd., 1996; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993; Werner ve Gross, 2010)

Kabul stratejisi, bireyin olumsuz bir duygu karşısında yaşanan durumu veya olayı değiştiremeyeceğini fark ederek olduğu hali ile kabul etmesi olarak tanımlanan bilişsel bir stratejidir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Bu strateji ile birey duygusal deneyimini yargılamadan olduğu gibi kabul eder, yaşadığı olumsuz duyguya karşı direnç göstermez ve ondan kaçınmak yerine yaşadığı duygunun varlığını tanır. Örnek verilecek olursa, kişinin duygu anında 'Bu duyguyu şu anda yaşıyorum ve bu hissi kabul ediyorum' deme şeklidir. Başka bir sınıflandırma yaklaşımı olan Gratz ve Roemer (2004)'ün duygu düzenleme modeli, duyguları kabul edebilmeyi duygu düzenleme becerilerinin temel bileşenlerinden biri olarak ele almıştır. Kabul stratejisi, özellikle üçüncü dalga terapilerde önemli bir rol oynar: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT, Hayes vd., 2006), Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, Heard ve Armstrong, 1993) ve Bilişsel Davranışçı

Mindfulness Terapi (Segal ve Ferguson, 2018) gibi terapötik yaklaşımlar duyguların kabulüne özgü vurgu yapmaktadır.

Duyguların kabulü stratejisinin günlük yaşamdaki kullanımında kişinin yaşadığı negatif duygulanım ve kalp atışı gibi stresin fizyolojik belirtilerde azalma görülmüştür (Shallcross vd., 2010; Troy vd., 2018). Nitekim, alan literatüründe bazı kuramcılar kabul stratejisini duyguların doğrudan bastırılması yerine, olduğu anlamlarıyla kabul edilmesini yeniden anlamlandırma olarak değerlendirmiş ve bu yönüyle bilişsel yeniden değerlendirme ile örtüştüğünü ileri sürmüşlerdir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Hofmann vd., 2009; Webb, Miles ve Sheeran, 2012).

Bir diğer duygu düzenleme stratejisi olan kaçınma, bireyin içsel veya dışsal uyaranlar karşısında ortaya çıkan olumsuz duyguları deneyimlemekten, dikkatini vermekten ya da bu duygularla karşı karşıya gelmekten bilinçli veya otomatik olarak uzak durma çabası veya bastırma eğilimi olarak tanımlanır (Hayes vd., 1996). Örneğin kişi, kaygı duyduğu ortamlara girmemek, üzüntü veren anıları düşünmemek ya da yoğun korku uyandıran bedensel duyumları bastırmak gibi birtakım savunma davranışları sergiler. Bu strateji, kısa vadede sıkıntı verici uyaranla yüzleşilmediğinden anlık olarak işlevsel bir rahatlama sağlasa da (Sheppes vd., 2011; Werner ve Gross, 2010) uzun vadede duygusal sorunun temelini çözmediği ve duygunun işlenme sürecini engellediği için sorunların sürmesine ve pekişmesine sebep olur.

Hayes vd. (1996, 1999), deneyimsel kaçınma kavramını kişinin hoş olmayan düşünceler, duygular, hatıralar ve bedensel duyumlar gibi içsel deneyimlerin biçimini, sıklığını ve bağlamını değiştirmeye yönelik her türlü girişim olarak tanımlar; deneyimsel kaçınmanın sağlıklı başa çıkma yollarını engelleyerek psikopatolojiyi sürdürdüğünü ifade eder. Örneğin, sınavları için çalışmayı erteleyen bir öğrencinin içsel motivasyonu başarısızlık korkusu ya da mükemmeliyetçilik olduğunda, kişi başarısızlık korkusuyla yüzleşemez ve kaçınmış olur; ancak bu kaçınma uzun vadede korkulan başarısızlığın gerçekleşmesine ya da kaygının şiddetlenmesine yol açar.

Bilişsel kaçınma ise dikkati olumsuz uyaranlardan uzaklaştırma, düşünce baskılama veya ruminasyon gibi zihinsel stratejileri içeren bir savunma biçimidir (Borkovec, Alcaine ve Behar, 2004). Aldao vd. (2010) derlediği bir meta analiz çalışmasında, kaçınma stratejisinin yaygın bir sonucu olarak bireyin yaşam alanlarının giderek daralması ve kaçınmaya çalıştığı duygunun uzun vadede güçlendiği belirtilmiş; kaçınmaya eğilimi yüksek olan kişilerin anksiyete, depresyon ve çeşitli psikolojik problem düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular,

kaçınmanın uzun vadede uyumsuz bir strateji olduğuna işaret etmekte ve kişilerin duygusal dayanıklılığını engellediğini düşündürmektedir.

Ruminasyon, literatürde bireyin içinde bulunduğu sıkıntıya, sıkıntının olası nedenlerine veya sonuçlarına yönelik pasif, sürekli ve tekrarlayıcı bir biçimde düşünmesi olarak tanımlanır (Nolen Hoeksema, 1991). Ruminasyon sırasında kişi zihinsel olarak aynı düşüncelerin, endişelerin veya sorunların üzerinde tekrarlayan bir şekilde durur; ancak bu zihinsel döngü, aktif bir problem çözme veya ilerleme içermez. Bu strateji, dikkati ısrarla negatif duygu ve içerik üzerine yoğunlaştırdığından, duygusal yoğunluğun sürmesine ve artmasına yol açar (Morrow ve Nolen Hoeksema, 1990). Örneğin bir kişi arkadaş ortamında espri yaptığında kimsenin gülmemesine odaklanırsa, zihninde ‘Kendimi rezil ettim, neden gülünecek bir şey söyleyemedim, herkes beni sıkıcı biri olarak görecektir’ gibi düşünceler belirir; bu durum gün boyu sürerek kişinin üzüntüsünü ya da utanma duygusunu besler. Böyle bir zihinsel meşguliyet, problemi çözme engellediği gibi, olumsuz duyguların süresini uzatır ve şiddetini artırır (Morrow ve Nolen Hoeksema, 1990).

Ruminasyon alt başlıklarda incelenmiştir: yansıtıcı ruminasyon (reflective pondering), karamsar içsel mırıldanma (brooding) gibi ikiye ayrılır; aynı zamanda geçmiş ve geleceğe yönelik zamansal olarak sınıflandırılır ya da klinik bağlamda ilişki temelli, öfke temelli, performans odaklı, travma sonrası ruminasyon gibi içeriklerine göre değerlendirilir (Treynor, Gonzales ve Nolen Hoeksema, 2003).

Ruminasyonun psikolojik sağlık üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde araştırılmış ve sonuçların psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilediğine işaret edilmiştir: özellikle depresyonun gelişiminde ve tekrar etmesinde önemli bir risk faktörü olduğu, anksiyete bozuklukları ile anlamlı ilişki içinde olduğu birçok çalışmada gözlemlenmiştir (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2008). Morrow ve Nolen Hoeksema (1990) yaptıkları çalışmada depresif belirtiler gösteren bireylerin ruminatif düşünceye daha yatkın olduğunu ve bu düşünce şeklinin depresyonun sürmesine ve yoğunlaşmasına sebep olabileceğini belirtmiştir; depresif belirtilerin azalmasını geciktirdiğini, bazı durumlarda ise kötüleştirdiğini gözlemlemiştir. Aldao vd. (2010) meta analizde, duygu düzenleme stratejileri arasından ruminasyonun psikopatoloji ile en güçlü düzeyde ilişkili olduğunu ve çoğunlukla uyumsuz bir strateji olabileceğini ortaya koymuştur.

Ruminasyon yalnızca depresyon ve kaygı sorunlarındaki depresif duygu durumuyla değil, aynı zamanda öfke duygusuyla da ilişkilendirilmiştir. Örnek verilecek olursa, kişi

kendisini kızdıran olayı, durumu ya da kişiyi zihninde düşünceleriyle birlikte tekrar tekrar işlemeye devam eder; bu döngü öfkenin yatışmasını engeller ve saldırgan davranış ihtimalini artırır (Sukhodolsky, Golub ve Cromwell, 2001). Denson vd. (2011) ruminasyonun saldırgan davranışlar üzerindeki etkisini incelemek üzere tasarladıkları deneysel çalışmada, katılımcılara uygulanan öfke provokasyonunun ardından ruminatif ya da dikkat dağıtıcı bilişsel yönergeler vermiştir. Ruminasyon yönergesi alan katılımcıların diğerlerine kıyasla daha yüksek düzeyde saldırgan davranışlar sergilediği görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, provokasyon sonrası öfke üzerine yoğun biçimde düşünmenin, kişinin bilişsel kaynaklarını tüketerek öz denetim kontrolünü azalttığı ve saldırgan davranışların görülme olasılığının arttığı belirtilmiştir.

Son olarak problem çözme stratejisi, D’Zurilla ve Goldfried tarafından 1971 yılında hem mantıksal hem duygusal uyarıcılar karşısında problem yönelimi, problem tanımlama, çözüm üretme, karar verme, uygulama ve değerlendirme gibi beş adım içeren bir başa çıkma stratejisi olarak tanımlanmıştır. Birey olumsuz duyguyu doğrudan hedef almak yerine, problemin çözümüne odaklanarak aktif, planlı ve hedefe yönelik bir strateji uygular. Gross ’un (1998a, 1998b) süreç modeline göre öncül odaklı bir strateji olan problem çözme, olumsuz duyguya sebep olan uyaranı ortadan kaldırmaya veya kontrol altına almaya yönelik müdahaleleri içerir; böylece, özellikle kontrol edilebilen uyarıcılar karşısında duygusal tepkilerin azaldığı düşünülmüştür (Gross, 1998b).

Problem çözme genellikle uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilir ve bilişsel davranışçı terapi gibi yapılandırılmış yaklaşımlarda danışanlara öğretilen işlevsel becerilerden biridir (Aldao vd., 2010). Farklı kuramlardan 582 terapistle yapılan geniş ölçekli bir çalışmada, on bir stresli senaryoda on farklı duygu düzenleme stratejisi terapistler tarafından değerlendirilmiş; en etkili stratejinin problem çözme olduğuna dair fikir birliğine varılmıştır (Southward, Wilson ve Cheavens, 2021). Aldao vd. (2010) meta analizinde de belirtildiği üzere problem çözme stratejisi uyumlu bir duygu düzenleme yöntemi olarak ele alınmakta ve çeşitli ruhsal sorunların önlenmesi ve müdahalesinde önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

2.2.4. Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) birçok duygudurum ve anksiyete bozukluğunda görülen transdiagnostik bir faktördür ve bireyin belirsizlik içeren durumları tolere

edememe eğilimini ifade eder (Carleton, 2016). Son yıllarda yapılan çalışmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin de olumsuz etkilendiğini göstermektedir (Ouellet vd., 2019). 91 çalışmadan elde edilen verilerin meta analizine göre, BT düzeyi yükseldikçe bilişsel kaçınma gibi uyumsuz stratejilerin sıklıkla kullanıldığı ve farkındalık temelli uyumlu stratejilerin kullanımının seyrek olduğu ifade edilmiştir (Sahib vd., 2023). Bu bulgular, belirsizliği tahammülsüzlüğün, duyguların sağlıklı bir şekilde düzenlenmesini zorlaştırdığını göstermektedir.

Klinik olmayan örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalar BT 'nin duygu düzenleme üzerindeki ilişkisini desteklemektedir. Örneğin, Ouellet vd. (2019), örnekleme 204 üniversite öğrencisinden oluşan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasıyla endişe düzeyinin arttığı, bu ilişkide kısıtlı duygu düzenleme stratejisi kullanımının aracı bir rol oynadığını belirtmiştir. Topluluk örnekleminde yapılan altı haftalık boylamsal bir çalışmada, BT ile anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı olduğu bulunmuştur (Sahib vd., 2024). Türkiye örnekleminde yapılan çalışmalar da paralel sonuçlar vermektedir: 427 yetişkin ile yürütülen araştırmada, BT düzeyi yüksek katılımcıların duygu düzenlemede daha çok zorluk yaşadığı ve 'çıkışsızlık, hapsolmuşluk' duygusunun arttığı; bu iki ögenin mental iyi oluşu negatif yönde etkilediği belirtilmiştir (Akçıl vd., 2024).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme arasındaki ilişkisinin doğasını açıklamak üzere çeşitli yaklaşımlar öne sürülmüştür. Gross 'un süreç modeline göre belirsizliğe tahammülsüz bireyler, duygusal tepkilerini bastırma gibi tepkisel stratejilerle düzenlemeye çalışır ve bu durum işlevselliği olumsuz etkiler (Gross ve John, 2003). Borkovec 'in bilişsel kaçınma kuramı, BT düzeyi yüksek olan bireylerin endişeyi olumsuz içsel yaşantılardan kaçınmak için bilişsel bir strateji olarak kullandığını belirtir; böylelikle kişi belirsizliğin veya tehdidin getirebileceği duygusal deneyimden uzak durur (Borkovec, Alcaine ve Behar, 2004). Lazarus ve Folkman (1984) 'ın başa çıkma kuramına göre BT, bireylerin belirsizliği tehdit olarak algılamasına ve bu durum karşısında bireylerin kaçınmacı ya da işlevsiz stratejilere yönelmesine yol açar. Garnefski 'nin bilişsel duygu düzenleme modeline göre ise, belirsizliği tolere edemeyen bireyler stres veren durumlar karşısında ruminasyon, felaketleştirme ve kendisini suçlama gibi uyumsuz stratejilere yönelir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Carleton ise belirsizliğin bireyin güvenlik ihtiyacını tehdit ettiğini, bu sebeple BT düzeyi yüksek kişilerin duygusal tepkilerinin daha yoğun ve kontrol edilmesi zor hale gelebileceğini

savunur (Carleton, 2016).

Güncel araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenlemenin birbirini tamamladığını gösterir. Nitekim hem belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin hem de duygu düzenleme güçlüklerinin, kaygı ve endişeyi ayrı ayrı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (Larochelle vd., 2025). Bu bulguya göre, yaygın anksiyete bozukluğunun oluşumunda, bilişsel (belirsizliğin tanınması ve yorumlanması) ve duygusal (duyguların yönetilmesi) süreçlerin birlikte olduğuna dair kanıt sunulmakta ve bütüncül bir bakış açısına vurgu yapılmaktadır.

Genel olarak literatür, belirsizliğe tahammülsüzlüğün duyguları düzenlemeyi zorlaştırdığı ve bu durumun yüksek kaygı, stres veya davranışsal olumsuz sonuçlara zemin hazırladığı yönünde birleşmektedir (Larochelle vd., 2025; Ouellet vd., 2019). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin anlaşılması kuramsal modellerin bütünleşmesine katkıda bulunurken, klinik müdahalelerde bilişsel ve duygusal süreçlerin beraber ele alınması açısından önemli görölmektedir.

2.3. SALDIRGANLIK

2.3.1. Tanım ve Kuramsal Açıklamalar

En yaygın tanımıyla saldırganlık, kasıtlı olarak bir canlıya zarar verme niyetiyle gerçekleştirilen davranışların tümüdür. Sosyal psikoloji saldırganlığı benzer şekilde tanımlamaktadır: başka bir canlıya yönelik ona doğrudan zarar vermek amacıyla yapılan ve zarar gören kişinin bu zarardan kaçınmak isteyeceği her türlü davranıştır (Anderson ve Bushman, 2002). Bu tanım fizikselden sözele saldırganlığım tüm ortaya çıkış şekillerini kapsamaktadır. Şiddet ise aşırı zararı hedefleyen bir saldırganlık türüdür; tüm şiddet eylemleri saldırganlık içerirken, her saldırganlık eylemi şiddet içermez (Anderson ve Bushman, 2002). Nitekim saldırganlık farklı şekillerde ortaya çıkabilir: fiziksel saldırganlık (vurma, itme, yaralama davranışları vb.), sözel saldırganlık (hakaret etme, bağırma vb.), veya dolaylı/ilişkisel saldırganlık (dedikodu yapma, dışlama vb.) (Krahé, 2013).

Arnold Buss (1961), doğrudan hedefe yönelen ve gözlemlenebilen davranışları açık saldırganlık, üçüncü kişiler aracılığıyla veya dolaylı yollar üzerinden gerçekleştirilen davranışları örtük saldırganlık olarak ayırt etmiştir. Dodge ve Coie (1987) ise dürtü ve planlama düzeyi açısından tepkisel (reaktif) ve araçsal (proaktif) saldırganlık ayrımını literatüre kazandırmıştır. Tepkisel saldırganlık, çoğunlukla ani öfke ve hayal kırıklığı sonucu duygusal bir dürtüyle orta çıkan, bir tehdite ya da engellenmeye karşı savunmacı ve sıcak bir öfke tepkisi olarak tanımlanır; sözlü bir sataşmaya öfkeyle tepki vermek tepkisel saldırganlığa bir örnek olarak verilir. Diğer yandan araçsal saldırganlık, bir hedefe ulaşmak veya bir çıkar elde etmek için, bilinçli olarak planlanan soğuk bir saldırganlıktır. Örneğin, bir hırsızlık anında hırsızın etkisiz hale getirmek için gösterilen şiddet içerikli saldırgan davranışlar, araçsal saldırganlık içerisinde değerlendirilir.

Yapılan çalışmalar bireylerin her iki saldırganlık davranışını da gösterebileceğini, ancak ortaya çıkış nedenlerinin altında farklı duygusal ve bilişsel süreçlerin yattığını ortaya koymaktadır (Crick ve Dodge, 1996; Euler, Steinlin ve Stadler, 2017; Marsee ve Frick, 2007). Nitekim tepkisel (reaktif) saldırganlık daha çok anlık öfke, yoğun fizyolojik uyarılma, duygu düzenleme zayıflığı ve düşmanca niyet besleme (hostil) gibi bilişsel çarpıtmalarla ilişkili bulunurken; proaktif saldırganlık ise şiddeti araç olarak kullanmakta kendine güven, agresyonun ödül beklentisi ve düşük empati ile ilişkilendirilmiştir (Aydın ve Akgün, 2014; Euler vd., 2017). Kısacası saldırganlık, farklı alt türlere ayrılan ve bu alt türler arasında farklı motivasyonlar ve psikolojik süreçler barındıran çok boyutlu bir yapıdır.

Saldırganlığın nedenleri ve kökenleri üzerine çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. İçgüdüsel yaklaşımlar saldırganlığın doğuştan getirilen biyolojik eğilimlerden ve içgüdülerden kaynaklandığını savunur. İçgüdüsel yaklaşımlara bir örnek olarak, Freud (1961) 'un psikanalitik kuramında saldırganlık, ölüm içgüdü (thanos) adı verilen güçlü bir içgüdü'nün dışavurumu olarak görülür; kişi saldırgan davranışlar göstererek içsel gerginliğini boşaltır. Benzer şekilde Lorenz (1966) saldırganlığın doğal seçim sürecinde türün hayatta kalmasına hizmet eden içgüdüsel bir dürtü olabileceğini öne sürmüştür. Buna ek olarak, evrimsel psikoloji açısından saldırganlık bireyin hayatta kalma ve soyunu devam ettirme başarısını artıran doğuştan gelen bir eğilim olarak değerlendirirken; aynı zamanda kaynakları koruma ve rakipleri caydırma işlevi gördüğünü belirtir (Buss ve Shackelford, 1997).

Biyolojik kuramlar ise saldırganlığın nörolojik ve hormonal temellerine odaklanır; saldırganlığın ortaya çıkmasında beyin yapıları ve kimyasal dengenin önemli bir rol

oynadığını öne sürer (Blair, 2012; Raine, 2002). Beyindeki duygusal tepkilerin yönetildiği amigdala ve hipotalamus gibi subkortikal alanların uyarılmasının saldırgan davranışları tetiklediği, yüksek testosteron ve düşük serotonin seviyesinin saldırganlık riskini artırabildiği gözlemlenmiştir (Batinos, 2012). Blair (2012), çalışmasında davranış ve duyguların düzenlendiği frontal korteks işlevlerindeki bozulmaların dürtü denetimini zayıflatarak şiddete yatkınlığı artırabileceğini öne sürmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre, bu bölgedeki işlev bozukluklarının ödül-değer analizi ve ahlaki yargı süreçlerini bozarak, planlı saldırganlık davranışlarını kolaylaştırabileceğini belirtmiş ve proaktif saldırganlıkla ilişkilendirmiştir. Aynı çalışmanın diğer bir sonucuna göre, tehdit algısına karşı amigdalanın aşırı duyarlılığı bireyde ani korku ve kontrolsüz davranışları ortaya çıkarabileceğinden saldırganlığın reaktif biçimiyle ilişkilendirilmiştir. Özetle, saf içgüdüsel yaklaşımlar araştırmalarda güçlü ampirik destekler bulamamıştır; günümüzdeki yaklaşımlar saldırganlığın biyolojik yönüyle birlikte çevresel ve psikososyal etkenlerle etkileşim içinde ele alınmıştır (Khadka, 2024).

Dollard vd. (1939) geliştirdiği engellenme-saldırganlık hipotezine göre, bireyin ulaşmak istediği hedefin engellenmesi sonucu öfke ve hayal kırıklığı gibi duygular ortaya çıkar; bu duygular da saldırgan davranışları etkiler. Bu yaklaşıma göre saldırganlık, kişinin içinde yaşadığı frustrasyonun (hayal kırıklığı) doğal bir tepkisi olarak ortaya çıkar. Örneğin, bir çocuğun istediği bir oyuncak alamaması sonucu bağırması, ağlaması veya zarar veren saldırganlık davranışları sergilemesi bu yaklaşıma örnek gösterilir. Ancak bu yaklaşımın “her engellenmenin saldırganlığa yol açar” şeklindeki katı varsayımı daha sonra yapılan çalışmalarla eleştirilmiş ve revize edilmiştir.

Bu eleştirilerden ilkinin ortaya koyan Berkowitz (1969) her engellenmenin saldırganlığa yol açmayacağını, özellikle öfke gibi belirli duyguların eşliğinde ortaya çıkacağını savunmuştur. Bu görüşünü 1989’da kognitif neo-ilişkilendirme modeliyle genişleten Berkowitz, engellenme anında ortaya çıkan otomatik çağrışımların bireyin kişilik özellikleri ve bilişsel değerlendirme süreçleriyle etkileşime girerek farklı davranış tepkilerine yol açabileceğini belirtmiştir. Örneğin, engellenen bir kişi saldırgan tepkilerini doğrudan engel kaynağına yöneltmek yerine öfkesini başka yere yönlendirir (yer değiştirmiş saldırganlık) veya saldırganlık yerine içe kapanma, ağlama gibi pasif tepkiler verir. Bu çerçevede engellenme durumu saldırganlık içim bir hazır olma hali yaratır; ancak saldırganlık, yalnızca dışsal durumlarla değil (engellenme ve provokasyon), bireysel faktörler (kişilik özellikleri ve saldırganlığa yönelik öğrenme geçmişi), bilişsel süreçler (otomatik çağrışımlar ve yorumlama şekli) ve çevresel etmenlerle (sıcaklık,

kalabalık) birlikte değerlendirilir (Berkowitz, 1989; 1993). Berkowitz 'in yeniden yapılandığı bu model, özellikle frustrasyon, öfke ve saldırganlığın çevresel ipuçlarının etkileşimine vurgu yapmış ve engellenme durumunda bireylerin neden farklı tepkiler verdiklerini açıklamakta önemli bir kuramsal çerçeve sunmuştur.

Davranışçı kuramlar saldırganlığın öğrenilmiş bir davranış olduğunu, pekiştirme yoluyla güçlenip devam ettiğini öne sürer (Skinner, 1953). Bandura (1973) 'nın çalışmasına göre, saldırgan bir davranış birey için ödüllendirici sonuçlar doğurduğunda, bu davranış öğrenilir ve gelecekte tekrar etme olasılığı artar. Örneğin istediğini elde etmek için ağlama ve öfke nöbeti geçiren bir çocuk, bu tutumları sergilediğinde ebeveyni tarafından istediğini elde etme veya istemediği bir uyarandan kurtulma şeklinde ödüllendiriliyorsa, bu saldırgan tutumu pekişir ve alışkanlık haline gelir.

Sosyal öğrenme kuramı (Bandura, 1977) ise saldırganlığın doğrudan deneyimin yanı sıra model alma ve gözlem yoluyla da öğrenildiğini öne sürer. Albert Bandura'nın ünlü Bobo-doll deneyi, çocukların yetişkin bir modeli izleyerek onun gösterdiği saldırgan davranışları taklit ettiğini ve bu yolla saldırganlığı öğrendiklerini ortaya koymuştur (Bandura, Ross ve Ross, 1961). Bu çalışmada özellikle taklit edilen yetişkinin saldırganlığın sonunda ödül elde etmesi veya bu davranışın sosyal onay alması, gözlemci çocuğun saldırgan davranışı benimsemesini kolaylaştırdığı görülmüştür. Dolayısıyla çocuklukta maruz kalınan aile içi şiddet (Wolfe vd., 2003) veya cezalandırıcı disiplin (Reid, Patterson ve Snyder, 2002) ile medyadaki şiddet içerikli görüntülere sıkça tanık olmak (Huesmann ve Eron, 1986), ileride saldırgan davranışların sergilenmesinde etkili risk faktörleri arasında sıralanmıştır. Bir diğer kritik faktör ise akran etkisidir. Espelage ve Swearer (2003) yaptıkları literatür çalışmasında okul ortamındaki zorbalık davranışlarının yalnızca bireysel faktörlerle açıklanamayacağını; sosyal bağlamın ve özellikle akran ilişkilerinin belirleyici olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda saldırgan davranışlar, akran grupları içerisinde kabul görme ve sosyal statü kazanma işlevi görebilmektedir. Sonuç olarak, davranışçı ve sosyal-kognitif yaklaşımlar saldırganlığın kökeninde öğrenme geçmişi ve çevresel etkileşimin olduğunu vurgulamaktadır (Şahin, n.d.).

Güncel yaklaşımlara bakıldığında, saldırganlık davranışının çok boyutlu doğasını inceleyen I3 (I-cube) kuramı, saldırganlığın yalnızca bireysel eğilimlerin bir sonucu olmadığını hem çevresel hem de birtakım düzenleyici süreçlerin etkileşimiyle ortaya çıktığını öne sürer (Finkel, 2014; Finkel ve Hall, 2018). Kuram saldırganlığı üç temel psikolojik süreç aracılığıyla açıklar: tahrik edici (instigation) faktörler, saldırganlık

dürtüsünü aktifleştiren dışsal provokasyonlar (örneğin alay edilme veya tehdit); tetikleyici (impellance) faktörler, saldırganlık eğilimini artıran içsel özellikler veya durumlar (örneğin öfke veya geçmiş şiddet deneyimi) ve baskılayıcı (inhibition) faktörler, saldırgan dürtüleri kontrol altında tutmayı sağlayan bilişsel ve duygusal düzenleme süreçleridir (Finkel, 2014; Finkel ve Hall, 2018). Finkel 'in kuramına göre, saldırgan davranış bu üç etkenin aynı anda belirli düzeylerde bulunmasıyla ortaya çıkar. Özellikle yüksek tahrik ve yüksek tetikleyici eylemlerin, düşük baskılamayla birleştiği durumlar mükemmel fırtına (perfect storm) olarak adlandırılır; saldırganlığın görülme olasılığı yüksek miktarda artar (Finkel, 2014). Örneğin, öz denetimi zayıf bir birey (düşük baskılama), aşağılayıcı bir yorumla (yüksek tahrik edici) karşılaştığında, şiddet içeren geçmiş öyküsü ve yüksek öfkelenme eşiği gibi eğilimleri varsa (yüksek tetikleyici), saldırganlık tepkisi verme olasılığı oldukça yükselir (Finkel vd., 2009).

Kuramın baskılayıcı boyutunda duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel kontrol becerileri kritik bir rol oynar. Deneysel bir çalışmada alkol etkisi altındaki bireylerin (düşük baskılama), öfkeye odaklanmaları (yüksek tetikleyici) sonucunda daha fazla saldırganlık sergiledikleri; ancak bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kullanan bireylerin ise saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Watkins, DiLillo ve Maldonado, 2015). Bu bulgular I3 kuramının üç sürecinin etkileşiminin saldırganlık üzerindeki rolünü göstermektedir. Sonuç olarak bu kuram, üçlü yapısı sayesinde hem bireysel farklılıkların hem de bağlamsal tetikleyicilerin birlikte değerlendirilmesine olanak tanıyarak saldırganlığın ortaya çıkışını açıklamakta kapsayıcı bir kuram sunar.

Bir diğer güncel yaklaşım olan genel saldırganlık modeli (GSM), saldırganlığın tek bir faktörle anlaşılamayacağını vurgulayan bütünlüsel bir sosyal-bilişsel çerçeve sunar. Anderson ve Bushman tarafından ortaya atılan ve geliştirilen bu model, sosyal, bilişsel ve biyolojik etkenlerin saldırganlığa katkısını hem kısa vadeli (proksimal) hem de uzun vadeli (distal) süreçlerle açıklar (Allen, Anderson ve Bushman, 2018). GSM 'ye göre, distal faktörler bireyin geçmişinden gelen genetik eğilimler gibi biyolojik yatkınlıkları ve çocuklukta maruz kalınan şiddet gibi kalıcı çevresel etkileri içerir. Bu süreçte, bireyin yaşam boyu maruz kaldığı sosyal normlar, şiddet içeren medya, travmalar ve aile yapısı gibi etkenler saldırgan bilgi yapılarının oluşumuna neden olmaktadır. (Anderson ve Bushman, 2002). Bu uzak zamanlı şekillendiriciler kişinin saldırganlığa yönelik tutumlarını, inançlarını ve saldırganlıkla ilgili bilişsel şemalarını (şiddetin meşru veya işlevsel olduğuna dair inançlar) oluşturarak bir kişilik eğilimi yaratır. Öte yandan proksimal faktörler ise belli bir anda ortaya çıkan, bireyin içerisindeki durumsal

tetikleyiciler (biliş, duygulanım ve fizyolojik uyarılma) ile karar verme ve değerlendirme süreçleri aracılığıyla, saldırgan veya saldırgan olmayan davranışların nasıl ortaya çıktığını açıklar. Yakın zamanlı etkenler, her bir saldırganlık süreci bir öğrenme fırsatı olarak görür; böylelikle bireyin saldırganlıkla ilgili bilgi dağarcığını büyür.

GSM, saldırgan davranışın yakın ve uzak nedenlerini açıklamanın yanı sıra ortaya çıkışını üç aşamada açıklar (Anderson vd., 2018): ilk olarak girdiler (inputs) aşamasında kişisel faktörler (mizaç, duygu durumu, eğilim) ve durumsal faktörler (provokasyon, alkol, sıcaklık gibi uyaranlar) bireye etki eder, tetikleyici haline gelir. İkinci olarak yollar (routes) aşamasında bu girdiler bireyin içsel durumunu şekillendirir: örneğin düşmanca bir tutum algılama gibi bilişsel süreçleri, öfke veya kızgınlık gibi duygusal tepkileri ve fizyolojik uyarılma düzeyini etkileyerek kişide bir saldırganlık eğilimi oluşturur. Son aşama olan çıktılar (outcomes) ise bireyin kendi içsel durumunu değerlendirme ve tepki seçme sürecini içerir. Örneğin kişi o anda kontrollü ya da otomatik bir değerlendirme yaparak düşünülmüş yani kasıtlı bir davranış sergiler (ortamı terk etme, sakinleşme) veya dürtüsel bir davranış sergileyerek vurma, bağırma gibi saldırgan bir eyleme yönelir.

Saldırgan davranışın gerçekleştiği durumlarda, bu davranışın sonucu çevrede bir geri bildirim yaratacağından, bu geri bildirim kişinin gelecekte bu davranışı tekrar etme olasılığını etkileyecektir. GSM bu saldırganlık döngüsünü bir öğrenme denemesi olarak görür; kişi saldırgan davrandığında elde ettiği sonuçlara göre saldırganlıkla ilgili semalarını güçlendirir veya zayıflatır (Anderson vd., 2018). Örnek verilecek olursa, öfkelenildiğinde şiddet göstererek sonuca ulaştığını sıklıkla deneyimleyen bir kişi, gelecekte benzer durumlarda şiddet göstermeyi öğrenir ve bu tepki zamanla kişiliğinin bir parçası haline gelir. Dolayısıyla GSM, saldırganlığın zamanla pekişerek bireyin tutum ve alışkanlıklarına dönüşebileceğini de açıklar. Özetle bu model, sosyal öğrenme, bilişsel değerlendirme ve biyolojik uyarılma süreçlerini bir araya getirerek saldırganlığın anlaşılmasında güçlü ve kapsamlı bir teorik temel sunar. Aynı zamanda saldırganlığı kişilik ve durum etkileşiminin bir ürünü olarak görmesi, özellikle duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi bireysel farklılıkların, stres verici ve kışkırtıcı ortamlarla birleştiğinde saldırganlığı nasıl etkileyebileceğine dair uygun bir kuramsal zemin hazırlar.

2.3.3. Saldırganlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Saldırgan davranışların ortaya çıkışında bilişsel süreçler ve düşünce biçimleri önemli bir rol oynar. Örneğin, başkalarının muğlak ve tahmin edilemeyen davranışlarını kötü niyet olarak yorumlama eğilimi ya da düşmanca niyet yüklenmesi, özellikle çocuk ve ergenlerde reaktif saldırganlıkla anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur (Aydın ve Akgün, 2014). Son yıllarda üzerinde durulan ve bilişsel bir özellik olan belirsizliğe tahammül edememe eğiliminin, genellikle anksiyete çalışmalarında öne çıkıyor olsa da son dönem araştırmalarında saldırganlıkla da bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Belirsizliği tehdit edici olarak algılayan bireylerin öfke ve saldırganlık tepkisi verebileceği öne sürülmektedir (Kim ve Barry, 2021). Özellikle belirsiz durumların haksızlık ve tehdit duyguları yaratarak öfkeyi ortaya çıkardığı belirtilmiştir (Dilekler, Törenli ve Selvi, 2014). Aynı zamanda yüksek BT 'ye sahip bireyler, belirsizliği kaygı verici ve kontrol edilemez olarak algılar (Carleton, 2016). Bu kaygının öfke ve düşmanca duyguları tetikleyebileceği düşünüldüğünde, engellenme ve olumsuz duyguların yoğunluğu bireyleri saldırgan tepkiler daha yatkın hale getirir (Elwood vd., 2009).

Belirsizliğe tahammülsüzsün yüksek olması, yetişkinlerde saldırgan eğilimlerle ilişkili bulunmuştur. Yapılan çalışmalara bakılacak olursa Sadeh ve Bredemeier (2019), 95 yetişkin ile yaptıkları çalışmada yüksek BT 'nin agresyon, madde kullanımı ve dürtüsellik gibi dışa yönelen problemlili davranışlarla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Çelik vd. (2021), 714 yetişkin katılımcı ile yürüttükleri araştırmada, yüksek BT 'li bireylerin ruminasyon ve travma sonrası stres aracılığı ile saldırganlık düzeylerinde artış gözlendiğini belirtmiştir. Benzer şekilde 315 acil servis hastası ile yapılan kesitsel çalışmada, BT alt boyutlarından gelecek kaygısı ve engellenme anksiyetesinin şiddet eğilimini anlamlı şekilde yordadığı rapor edilmiştir (Barutçu ve Turhan Damar, 2025). Bir başka çalışmada ise yüksek BT 'nin kısa vadede eşlere yönelik psikolojik saldırganlığı ön gördüğü; uzun vadede ise bu etkinin zayıfladığı rapor edilmiştir (Kim ve Barry, 2021).

Uluslararası ve ulusal çalışmalardan hareketle, BT 'nin yetişkinlerde artan öfke, düşmanlık ve saldırganlık düzeyleriyle tutarlı bir şekilde ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu ilişkinin temelinde, belirsizliğin yarattığı kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular ve bu duyguları düzenlemekteki zorluklar yer edinmektedir.

2.3.4. Saldırganlık ve Duygu Düzenleme Becerileri

Saldırganlığın anlaşılmasında duyguların düzenlenmesi önemli bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Duygu düzenleme becerisi, bireyin yoğun ve olumsuz duygular yaşadığında bu duygularla başa çıkabilme, tepkilerini kontrol edebilme ve uygun stratejiler kullanarak duygusal durumunu iyileştirme yeteneğini ifade eder (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme alanında yapılan çalışmalar bu konuda güçlük yaşayan bireylerin saldırgan davranışlar sergilemeye daha meyilli olabileceğini ifade etmektedir (Cohn vd., 2010; Davidson, Putnam ve Larson, 2000).

Öfke duygusu saldırganlıkla ilişkilendirilen duygulardan biridir ancak, öfke duygusunun ardından saldırgan tepkiler verilmesi kişiden kişiye değişkenlik gösterir (Berkowitz, 1993). Bu bağlamda öfkenin kontrolü ve öfkeyle baş etme becerisi, kişinin öfke anında ne derece saldırgan tepki vereceğini belirleyen bir kriterdir. Duygu düzenleme ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere Robertson vd. (2012) yetersiz ve aşırı duygu düzenleme olarak adlandırılan mekanizmaları sunmuştur. Yetersiz duygu düzenleme, bireyin yoğun olumsuz duygularını kontrol edememesi ve denetiminin zayıflamasının yarattığı etkiyle saldırgan dürtülerini engelleyememesi durumudur; yüksek duygulanım ve fizyolojik uyarılmayla birlikte, kişi öfkesine kapılıp zarar verme dürtüsünü dizginleyemez. Örneğin, çok öfkelenen birinin kendini tutamayıp etrafa vurması veya bağırması yetersiz duygu düzenleme olarak gösterilir. Aşırı duygu düzenleme ise bireyin olumsuz duygularının ortaya çıkışını engellemek veya bu duygulardan kaçınmak için aşırı kontrol uygulamasıyla açıklanır. Bu bastırma süreci, öfkeye yönelme veya başkalarına zarar verme gibi saldırgan tepkilere dönüşür. Kısacası, saldırgan davranış bir başa çıkma stratejisine dönüşür: kişi, içsel sıkıntıdan kaçmak için dış dünyaya saldırır. Kronik olarak duygularını bastıran bireylerde, birikmiş stresin ani agresif patlamalar biçiminde dışavurumu artırabileceği ileri sürülmektedir (Robertson, Daffern ve Bucks, 2012).

Genel olarak zayıf duygu düzenleme becerileri, özellikle uyumsuz stratejilerin sıklıkla kullanımı, yüksek saldırganlık düzeyleriyle ilişkilendirilirken; uyumlu stratejilerin kullanımı saldırganlığı azaltmada etkili olmuştur (Roberton vd., 2012; Aldao vd., 2010). Örneğin duyguları aşırı bastırma ya da yetersiz düzenleme stratejileri, olumsuz duygulanımı artırır, öfke patlamalarına yol açarak saldırgan davranışları tetikler (Gutiérrez-Cobo vd., 2023). Benzer şekilde ruminasyonun öfke ve intikam arzusunu

şiddetlendirerek hem reaktif hem de proaktif saldırganlığı artırdığı gözlemlenmiştir (Denson vd., 2011). Olumsuz duygulanım yaratan olaylardan kendini ve başkalarını suçlu tutma gibi bilişsel çarpıtmaların da saldırgan tepkileri tetikleyen uyumsuz bir strateji olduğu belirtilmiştir (Denson vd., 2011).

Öte yandan bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejiler, bir durumu daha az tehdit edici veya kışkırtıcı olarak yorumlamaya yol açabileceğinden saldırganlıkla daha az ilişkilendirilmiştir (Navas-Casado, García-Sancho ve Salguero, 2023). Bu stratejinin sık ve etkin kullanımı öfke ve düşmanlık gibi duyguların şiddetini azaltarak, saldırgan davranışın ortaya çıkma olasılığını düşürür (Feindler ve Engel, 2011).

Türkiye örnekleminde yapılan araştırmalar, saldırganlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Cenkseven Önder ve Ayazseven Canoğulları (2020), 277'si kız 198'i erkek toplam 475 lise öğrenci ile yürüttükleri çalışmada ergenlerde duygu düzenleme güçlüğüünün saldırganlığın tüm boyutlarını anlamlı şekilde yordadığını rapor etmiştir. Benzer şekilde Çelik ve Kocabıyık (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin saldırganlığın fiziksel, sözel ve dürtüsel alt boyutlarını anlamlı biçimde yordadığı; erkeklerin uyumsuz stratejileri kullandığında saldırganlık düzeylerinin kadınlardan daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Duygu düzenleme ile saldırganlık arasındaki temel mekanizmada, duygu düzenleme becerileri olumsuz duyguların şiddetini ve süresini kontrol altına alarak potansiyel saldırganlığa dönüşmesini engeller. Bu becerileri zayıf olan kişiler, olumsuz duygularla başa çıkmakta zorlanır, dolayısıyla saldırganlık gibi uyumsuz yollara daha sık başvurur (Berkowitz, 2012).

3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada 18-65 yaş arası sağlıklı yetişkin bireylerden oluşan örnekleme belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme becerileri ve saldırganlık arasındaki ilişkiler incelenmiş; temel ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

3.2. ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde yaşayan 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmanın istatistiksel yeterliliğini sağlamak amacıyla, belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği korelasyon analizleri için örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Bu kapsamda, öncelikli olarak "kabul" alt boyutu temel alınarak a priori güç analizi gerçekleştirilmiştir. Literatürde daha önce bildirilmiş bulgular doğrultusunda, bu iki değişken arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir ($r = 0.223$; $p < 0.001$) (Koç, 2023).

İlgili güç analizi, G*Power 3.1.9.4 yazılımı kullanılarak, korelasyon testi (bivariate normal model) çerçevesinde yürütülmüştür. Analiz parametreleri şu şekilde belirlenmiştir: anlamlılık düzeyi (α) = 0.05, istatistiksel güç ($1-\beta$) = 0.95 ve hipotez yönü = çift yönlü (two-tailed). Bu parametreler altında yapılan hesaplama sonucunda, söz konusu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde tespit edilebilmesi için gerekli minimum örneklem büyüklüğü 255 kişi olarak bulunmuştur.

Çalışmada örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler çevrimiçi olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Başlangıçta çalışmaya 345 katılımcı dâhil edilmiştir. Veri temizleme sürecinde, çalışmanın hedeflediği klinik olmayan örneklem uygunluğu sağlamak amacıyla, değişkenlerin nesnel ölçümünü etkileyebilecek bazı klinik durumlar, dışlama ölçütü olarak ele alınmıştır. Bu

doğrultuda, son 6 ay içinde herhangi bir psikiyatrik tanı aldığını beyan eden 24 katılımcı, halen aktif psikiyatrik tedavi (ilaç veya terapi) görmekte olan 13 katılımcı ve son 6 ay içerisinde travmatik bir yaşam olayı (örneğin ölüm, boşanma, ciddi kaza vb.) deneyimlediğini bildiren 46 katılımcı analiz dışı bırakılmıştır. Bu dışlamalar sonucunda, istatistiksel analizlere 262 (180 kadın, 82 erkek) katılımcı ile devam edilmiştir. Bu süreç, verilerin homojenliğini artırmak ve çalışmanın iç geçerliliğini sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Saldırganlık Ölçeği (SÖ) uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan bu formda, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek durumuna ilişkin temel bilgilere yönelik sorular yer almaktadır. Ek olarak, katılımcıların sigara ve alkol kullanımı, fiziksel aktivite sıklığı, uyku düzeni gibi yaşam tarzlarına yönelik sorular değerlendirilmek üzere forma dahil edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların belirsiz durumlarla başa çıkma, duygularını düzenleme ve öfke kontrolü değişkenlerine yönelik öznel algılarını değerlendirmek amacıyla, öz bildirim soruları forma eklenmiştir. Bu sorular, katılımcıların öznel değerlendirmelerini anlamak amacıyla hazırlanmıştır ve temel değişkenleri ölçen standart ölçeklerden bağımsızdır.

Katılımcıların mevcut ya da son 6 ay içerisinde psikiyatrik tanı alma, psikiyatrik tedavi (ilaç veya psikoterapi) görme ve travma yaşantılarına ilişkin sorular da yer almış, bu sorular çalışma kapsamındaki dışlama kriterlerinin belirlenmesi amacıyla kullanılmıştır. (EK A)

3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form (BTÖ-12)

Bu çalışmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini ölçmek amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12; Sarıçam vd., 2014) kullanılmıştır. Ölçeğin, orijinal adıyla Intolerance of Uncertainty Scale (IUS), ilk versiyonu Fransızca olarak Freestone vd. (1994) tarafından geliştirilmiş, özellikle kaygı ile ilişkili bozukluklarda belirsizlik intoleransını ölçmeyi hedeflemiştir.

Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizce 'ye uyarlanarak psikometrik özellikleri test edilmiştir. İngilizce versiyon üzerinde yapılan analizle sonucu, dört temel faktör yapısı belirlenmiştir: belirsizliğin kaygı yaratması, karar vermede zorluk, olumsuz değerlendirme ve adaletsizlik algısı. BTÖ'nün 4 faktörden oluşan versiyonu 27 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi kullanılarak puanlanmaktadır. İngilizce versiyonuyla yapılan çalışmalar sonucunda yüksek iç tutarlık ($\alpha = .94$) ve test tekrar test güvenirliği ($r = .74$) göstermiştir (Buhr ve Dugas, 2002).

BTÖ'nün 27 maddelik formu, Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından daha kısa ve daha tutarlı bir yapı kazandırılarak 12 maddelik bir forma indirgenmiştir. İki alt boyuttan oluşan bu kısa formun iç tutarlılığı .91 (ileriye yönelik kaygı alt boyutu .85 ve engelleyici kaygı alt boyutu .86) ve güvenirliği .78 olarak belirtilmiştir (Carleton vd., 2007).

Bu çalışmada kullanılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu-12 ise Sarıçam vd. (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyuttan ve 12 maddeden oluşur. Türkçe versiyonun iç tutarlılığı yüksek bulunmuş ($\alpha = .88$), 4 hafta arayla yapılmış test tekrar test güvenirliği .74 olarak belirlenmiştir. Ölçekten yüksek puan almak, belirsiz durumlara karşı daha düşük toleransa sahip olma eğilimine işaret eder ve belirsizliğin kaygı verici, tehdit edici veya katlanılması zor bir durum olarak algılandığını gösterir. Çalışma kapsamında ölçekten alınan toplam ve alt boyut puanları kullanılmıştır. (EK B)

3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (orijinal adıyla Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ), bireylerin olumsuz yaşam olayları sonrasında duygularını düzenlerken kullandıkları

bilişsel stratejileri değerlendiren çok boyutlu bir ölçektir. Dokuz farklı bilişsel stratejiyi alt boyutlar şeklinde değerlendiren bu ölçek, toplam 36 maddeden oluşur ve 5'li Likert tipi derecelendirmeye puanlanır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu odaklanma, plan yapmaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, perspektif kazandırma, felaketleştirme ve başkalarını suçlama.

BDDÖ 'nün orijinal formunun psikometrik incelemelerinde, dokuz alt boyutun iç tutarlık kat sayılarının .68 ve .86 arasında değiştiği ve test tekrar test güvenirlik katsayılarının .48 ile .65 arasında olduğu bulunmuştur (Garnefski vd., 2001). Bilişsel stratejileri içeren dokuz faktörlü yapının geçerlik ve güvenirlik açısından yeterli olduğu belirtilmiş, yapı geçerliği analizlerinde model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (CFI= .89, RMSEA= .05; Garnefski vd., 2001).

Ölçeğin Türkiye'de yapılan psikometrik uyarlama çalışması, Onat ve Otrar (2013) tarafından 18-33 yaş aralığında 466 üniversite öğrenci ile yürütülmüştür. Türkçe formun genel iç tutarlık Cronbach 's alfa kat sayısı .78 olarak görülürken; alt boyutlara ait iç tutarlılık değerleri .43 ile .71 arasında değişmektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre, ölçeğin dokuz faktörlü yapısının Türkçe formda da korunduğu ve faktörlerin toplam varyansın %56,93'ünü açıkladığı belirtilmiştir (Onat ve Otrar, 2013). Bu çalışmada ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar, katılımcıların ilgili stratejilere ne sıklıkla başvurduğunu incelemek amacıyla kullanılmıştır. (EK C)

3.3.4. Saldırganlık Ölçeği Kısa Form-12

Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilen Saldırganlık Ölçeği (orijinal adıyla Agression Questionnaire; AQ), bireylerin saldırganlık eğilimlerini değerlendirmeyi amaçlar; fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke ve düşmanlık alt boyutlarıyla 29 maddeden oluşan çok boyutlu bir öz bildirim aracıdır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının sonuçlarına göre, yüksek iç tutarlık ($\alpha = .89$) ve test tekrar test güvenirliği ($r \approx .72-.80$) göstermiştir (Buss ve Perry, 1992). Ölçekten yüksek puan almak, genel saldırganlık eğiliminin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Bu çalışmada kullanılan Saldırganlık Ölçeği Kısa Formu, Buss ve Perry'nin (1992) geliştirdiği Saldırganlık Ölçeğini temel alarak Kuzucu ve Sarıot Ertürk (2020) tarafından hazırlanmıştır. Psikometrik uyarlama için 14-63 yaş aralığında 687 (350 ergen, 337 yetişkin) katılımcıya ulaşılmış, yapılan analizlerle dört faktörlü yapının korunduğu ve

ölçeğin farklı yaş grupları için geçerli olduğu belirlenmiştir. İç tutarlılık kat sayıları alt boyutlar için .61 ile .80 arasında değişirken, toplam ölçek için yüksek bir iç tutarlılık elde edilmiştir ($\alpha = .85$). Dört haftalık aralıkla yapılan güvenirlik çalışmasında ise test tekrar test güvenirliği .72 olarak belirtilmiştir (Kuzucu ve Sarıot Ertürk, 2020). Çalışma kapsamında ölçekten alınan toplam ve alt boyut puanları kullanılmıştır. (EK D)

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın veri toplama araçları Google Forms aracılığıyla çevrimiçi anket formu kullanılarak oluşturulmuştur. Anket formu, sosyal medya platformları (Instagram, Facebook, Whatsapp) ve çevrimiçi paylaşım kanalları aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı, gizlilik ilkeleri, katılım süresi ve gönüllü katılım koşulları hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra, onay veren katılımcıların yanıtları analizlere dahil edilmiştir. Aynı zamanda katılımcılara istedikleri zaman araştırmadan ayrılma hakkına sahip oldukları Bilgilendirme Formunda sunulmuştur. Katılımcıların araştırmaya yönelik soruları ya da görüşlerini iletebilecekleri bir iletişim adresi Bilgilendirme Formunda verilmiştir. Veri toplama süreci Nisan 2025 ile Mayıs 2025 aralığında gerçekleşmiştir.

3.5. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Çalışmada veri analizi için IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine dair tanımlayıcı veriler frekans tabloları şeklinde bulgular bölümünde verilmiştir. Analizlerde, sürekli değişkenler, Ort $\pm$ SS (ortalama $\pm$ standart sapma) olarak sunulmuş, kategorik değişkenler ise sayı (n) ve yüzde (%) şeklinde verilmiştir.

Çalışmada kullanılan sürekli değişkenlerin normallik varsayımları incelenmiş ve Skewness ve Kurtosis değerlerinin standart hatalarına bölümlerinden elde edilen bazı değerlerin, ± 3.29 eşik değer aralığında olması nedeniyle normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Mayers, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2001). Ayrıca veri seti saçılım ve histogram grafikleri bakımından da incelenerek normal dağılıma uygunluğu kontrol

edilmiştir.

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları toplam ve alt boyut puanları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon testi tercih edilmiştir. Katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puanları ile çeşitli demografik değişkenleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla, iki gruptan oluşan normal dağılım gösteren değişkenler için Independent Samples t test uygulanmıştır. Üç ve daha fazla gruba sahip değişkenler için One Way ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Anlamlı fark bulunması durumunda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc test olarak Bonferroni testi tercih edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık seviyesi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerden elde edilen veriler doğrultusunda yürütülen istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Bulgular, araştırmanın temel amaçları doğrultusunda sistematik olarak sunulmuştur.

Öncelikle katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiş, ardından bu değişkenlerin çalışmada kullanılan psikometrik ölçeklerin toplam ve alt boyut puanları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Devamında, katılımcıların duygu düzenleme becerileri, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve saldırganlık eğilimleri gibi psikolojik değişkenlerinin sosyodemografik değişkenler ve bireysel özellikler açısından nasıl farklılaştığı detaylı olarak ele alınmıştır.

Ayrıca bu ölçekler arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik korelasyon analizleri yapılmış ve anlamlı ilişkiler tablo ve metin formatında sunulmuştur. Elde edilen bulgular, istatistiksel anlamlılık düzeyi dikkate alınarak değerlendirilmiş ve gerektiğinde post-hoc testlerle desteklenmiştir. Bulgular, tablo ve grafiklerle desteklenerek yorumlanmaya hazır biçimde ayrıntılı olarak sunulmuştur.

4.1. DEMOGRAFİK BİLGİLERE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.1.1. Katılımcılar ile İlgili Sosyodemografik Veriler (n=262)

		n	%
Yaş	45 Yaş ve Altı	224	85,5
	45 Yaş Üstü	38	14,5
Cinsiyet	Kadın	180	68,7
	Erkek	82	31,3
Medeni Durum	Bekar	130	49,6
	Evli	132	50,4
Eğitim Düzeyi	Lise ve Altı	55	21,0
	Ön Lisans	55	21,0
	Lisans	120	45,8
	Lisans Üstü	32	12,2
Çalışma durumu	Çalışan	146	55,7
	Çalışmıyor	28	10,7
	Emekli	17	6,5
	Ev Hanımı	22	8,4
	Öğrenci	49	18,7
Sigara Kullanma Durumu	Hayır	176	67,2
	Evet	86	32,8
Alkol Kullanma Durumu	Hayır	175	66,8
	Evet	87	33,2

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 4.1.1. 'de sunulmuştur. Çalışmaya katılan toplam 262 bireyin yaşları 18 ile 65 arasında değişmekte olup medyan değeri 30'dur. Yaş değişkenine ilişkin ortalama $32,87 \pm 10,90$ yıl olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %85,5'i (n=224) 45 yaş ve altı yaş grubunda yer alırken, %14,5'i (n=38) 45 yaş üzerindedir. Cinsiyet dağılımına göre katılımcıların %68,7'si (n=180) kadın, %31,3'ü (n=82) erkektir. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde katılımcıların %49,6'sı (n=130) bekâr, %50,4'ü (n=132) evlidir.

Eğitim düzeyi incelendiğinde; %21,0'ı (n=55) lise ve altı, %21,0'ı (n=55) ön lisans, %45,8'i (n=120) lisans ve %12,2'si (n=32) lisansüstü mezunudur. Çalışma durumu açısından katılımcıların %55,7'si (n=146) çalışmakta, %10,7'si (n=28) çalışmamaktadır. Ayrıca %6,5'i (n=17) emekli, %8,4'ü (n=22) ev hanımı ve %18,7'si (n=49) öğrencidir.

Sigara kullanma durumlarına göre bireylerin %67,2'si (n=176) sigara kullanmadığını, %32,8'i (n=86) ise kullandığını belirtmiştir. Alkol kullanımına ilişkin olarak ise katılımcıların %66,8'i (n=175) alkol kullanmadığını, %33,2'si (n=87) kullandığını ifade etmiştir.

Tablo 4.1.2. Katılımcıların Sağlıkla İlişkili Alışkanlıkları, Psikolojik Durumları ve Öz-Değerlendirme Bulguları (n=262)

		n	%
Düzenli Spor veya Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Hayır	175	66,8
	Evet	87	33,2
Uyku Düzeni	Düzenli	167	63,7
	Düzensiz	81	30,9
	Uyku Problemi Yaşıyorum	14	5,3
Belirsiz Durumlarla Başa Çıkmakta Ne Kadar Zorlanıyorsunuz?	Hiç Zorlanmıyorum	21	8,0
	Biraz Zorlanıyorum	99	37,8
	Orta Düzeyde Zorlanıyorum	98	37,4
	Çok Zorlanıyorum	35	13,4
	Aşırı Derecede Zorlanıyorum	9	3,4
Öfke Kontrolü Konusunda Kendinizi Nasıl Değerlendirirsiniz?	Çok kötü	8	3,1
	Kötü	37	14,1
	Orta	114	43,5
	İyi	84	32,1
	Çok iyi	19	7,3
Duygularınızı Düzenlemekte Ne Kadar Başarılı Olduğunuzu Düşünüyorsunuz?	Başarısızım	29	11,1
	Orta Düzeyde Başarılıyım	133	50,8
	Başarılıyım	88	33,6
	Çok Başarılıyım	12	4,6
Son 6 Ay İçerisinde Herhangi Bir Psikiyatrik Tanı Aldınız mı?	Hayır	262	100,0
	Evet	0	0,0
Şu Anda Herhangi Bir Psikiyatrik Tedavi Görüyor musunuz?	Hayır	262	100,0
	Evet	0	0,0
Son 6 Ayda Travmatik Bir Olay Yaşadınız mı?	Hayır	262	100,0
	Evet	0	0,0

Katılımcıların fiziksel aktivite, uyku düzeni, öz-değerlendirme ve psikolojik seyir bulguları Tablo 4.1.2. 'de sunulmuştur. Düzenli spor veya fiziksel aktivite yapma durumlarına bakıldığında, katılımcıların %33,2'si (n=87) düzenli fiziksel aktivite yaptığını bildirirken, %66,8'i (n=175) yapmadığını belirtmiştir. Uyku düzenine ilişkin %63,7'si (n=167) düzenli uyuduğunu, %30,9'u (n=81) uykusunun düzensiz olduğunu ve %5,3'ü (n=14) uyku problemi yaşadığını ifade etmiştir.

Belirsiz durumlarla başa çıkma becerisine dair öz-değerlendirmede; %8,0'ı (n=21) hiç zorlanmadığını, %37,8'i (n=99) biraz zorlandığını, %37,4'ü (n=98) orta düzeyde zorlandığını, %13,4'ü (n=35) çok zorlandığını ve %3,4'ü (n=9) aşırı derecede zorlandığını bildirmiştir. Öfke kontrolü konusunda katılımcıların %3,1'i (n=8) kendini çok kötü, %14,1'i (n=37) kötü, %43,5'i (n=114) orta düzeyde, %32,1'i (n=84) iyi ve

%7,3'ü (n=19) çok iyi olarak değerlendirmiştir. Duygularını düzenleme becerisi açısından ise %11,1'i (n=29) başarısız, %50,8'i (n=133) orta düzeyde başarılı, %33,6'sı (n=88) başarılı ve %4,6'sı (n=12) çok başarılı olduğunu ifade etmiştir.

Ayrıca, veri temizleme sürecine uygun olarak tüm katılımcıların (%100,0; n=262) son 6 ayda herhangi bir psikiyatrik tanı almadığı, aktif psikiyatrik tedavi görmediği ve travmatik bir olay yaşamadığı doğrulanmıştır. Bu durum, analiz kapsamındaki örneklemin klinik dışı ve sağlıklı bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

4.2. BETİMSSEL İSTATİSTİKLERE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.2.1. Ölçek ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler (n=262)

	Min	Max	Ort.	SS
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam	16,00	59,00	34,90	8,07
BTÖ-Prospektif Anksiyete	6,00	30,00	18,11	4,57
BTÖ-Inhibitör Anksiyete	5,00	25,00	14,08	4,86
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam	59,00	153,00	114,28	14,09
BDDÖ-Kendini Suçlama	5,00	20,00	11,48	2,49
BDDÖ-Kabul Etme	5,00	20,00	12,77	2,52
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	7,00	20,00	14,08	2,99
BDDÖ-Olumlu Yeniden Odaklanma	6,00	18,00	12,72	1,87
BDDÖ-Plana Yeniden Odaklanma	6,00	20,00	15,05	2,75
BDDÖ-Olumlu Yeniden Değerlendirme	6,00	20,00	14,85	2,99
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirme	6,00	20,00	13,16	2,49
BDDÖ-Felaketleştirme	4,00	19,00	9,95	3,30
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	4,00	20,00	10,85	2,81
Saldırganlık Ölçeği-KF Toplam	12,00	56,00	26,98	9,01
SÖ-KF-Fiziksel Saldırganlık	3,00	15,00	5,48	2,70
SÖ-KF-Sözel Saldırganlık	3,00	15,00	5,85	2,66
SÖ-KF-Öfke	3,00	15,00	7,74	3,08
SÖ-KF-Düşmanlık	3,00	15,00	7,90	3,38

Katılımcıların psikolojik değerlendirme ölçeklerinden elde ettikleri toplam ve alt ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.2.1. 'de özetlenmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) toplam puan ortalaması $34,90 \pm 8,07$ olup, prospektif anksiyete alt boyutundan ortalama $18,11 \pm 4,57$, inhibitör anksiyete alt boyutundan ise $14,08 \pm 4,86$ puan elde edilmiştir. Bu değerler, örnekleme orta düzeyde bir belirsizlikle

baş etme zorluğu bulunduğunu göstermektedir.

Saldırganlık Ölçeği-Kısa Form (SÖ-KF) toplam puanı ortalaması $26,98 \pm 9,01$ 'dir. Alt boyutlara göre değerlendirildiğinde; fiziksel saldırganlık $5,48 \pm 2,70$, sözel saldırganlık $5,85 \pm 2,66$, öfke $7,74 \pm 3,08$ ve düşmanlık $7,90 \pm 3,38$ düzeyindedir. Katılımcıların en yüksek puanı düşmanlık alt boyutundan almış olmaları dikkat çekicidir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) toplam puan ortalaması $114,28 \pm 14,09$ 'dur. Alt ölçek düzeyinde en yüksek ortalama puanlar “plana yeniden odaklanma” ($15,05 \pm 2,75$) ve “olumlu yeniden değerlendirme” ($14,85 \pm 2,99$) stratejilerinde gözlenmiştir. Diğer yandan, en düşük ortalamalar “felaketleştirme” ($9,95 \pm 3,30$) ve “kendini suçlama” ($11,48 \pm 2,49$) stratejilerinde bulunmuştur. Bu bulgular, katılımcıların bilişsel olarak ağırlıklı olarak işlevsel baş etme stratejileri kullandığını, ancak bazı işlevsiz stratejilere de başvurduğunu göstermektedir.

4.3. KORELASYON ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.3.1. Ölçek ve Alt Boyutlar Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (n=262)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam	r	1																	
	p																		
2-BTÖ-Prospektif Anksiyete	r	,879**	1																
	p	<0.001																	
3-BTÖ-İnhibitör Anksiyete	r	,911**	,625**	1															
	p	<0.001	<0.001																
4-Saldırganlık Ölçeği-KF Toplam	r	,441**	,426**	,391**	1														
	p	<0.001	<0.001	<0.001															
5-SÖ-KF-Fiziksel Saldırganlık	r	,241**	,279**	,186**	,780**	1													
	p	<0.001	<0.001	0,002	<0.001														
6-SÖ-KF-Sözel Saldırganlık	r	,236**	,227**	,211**	,771**	,636**	1												
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001													
7-SÖ-KF-Öfke	r	,358**	,341**	,313**	,813**	,516**	,533**	1											
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001												
8-SÖ-KF-Düşmanlık	r	,470**	,423**	,440**	,692**	,307**	,271**	,423**	1										
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001											
9-Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam	r	,349**	,350**	,301**	,276**	0,120	0,094	,269**	,319**	1									
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0,052	0,128	<0.001	<0.001										
10-BDDÖ-Kendini Suçlama	r	,263**	,232**	,249**	,251**	0,085	,174**	,200**	,283**	,497**	1								
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0,171	0,005	0,001	<0.001	<0.001									
11-BDDÖ-Kabul Etme	r	,219**	,230**	,185**	,211**	0,040	,149*	,238**	,197**	,636**	,398**	1							
	p	<0.001	<0.001	0,003	0,001	0,525	0,016	<0.001	0,001	<0.001	<0.001	<0.001							
12-BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	r	,318**	,293**	,296**	,236**	0,063	0,050	,209**	,350**	,696**	,450**	,336**	1						
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0,318	0,428	0,001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001						
13-BDDÖ-Olumlu Yeniden Odaklanma	r	-0,005	0,004	-0,018	-0,060	-0,065	-0,101	0,052	-0,076	,518**	0,034	,230**	,230**	1					
	p	0,938	0,944	0,774	0,343	0,303	0,108	0,411	0,226	<0.001	0,592	<0.001	<0.001	<0.001					
14-BDDÖ-Plana Yeniden Odaklanma	r	0,002	0,050	-0,037	-0,106	-0,063	-,148*	-0,021	-0,097	,606**	0,010	,236**	,386**	,546**	1				
	p	0,969	0,427	0,552	0,090	0,312	0,018	0,737	0,120	<0.001	0,869	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001				
15-BDDÖ-Olumlu Yeniden Değerlendirme	r	-,155*	-,125*	-,156*	-,242**	-,153*	-,265**	-,125*	-,200**	,503**	-0,058	,195**	,207**	,503**	,674**	1			
	p	0,013	0,045	0,012	<0.001	0,014	<0.001	0,045	0,001	<0.001	0,354	0,002	0,001	<0.001	<0.001	<0.001			
16-BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirme	r	0,106	,193**	0,023	,130*	,128*	0,088	,144*	0,045	,650**	,150*	,403**	,261**	,392**	,427**	,475**	1		
	p	0,088	0,002	0,708	0,036	0,040	0,157	0,020	0,467	<0.001	0,016	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001		
17-BDDÖ-Felaketleştirme	r	,509**	,456**	,484**	,506**	,334**	,250**	,331**	,587**	,476**	,319**	,175**	,322**	-0,047	-0,092	-,206**	,131*	1	
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0,005	<0.001	0,457	0,144	0,001	0,035		
18-BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	r	,465**	,412**	,447**	,439**	,289**	,309**	,330**	,399**	,443**	,172**	,250**	,240**	-0,025	-0,074	-,161*	0,111	,558**	1
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0,006	<0.001	<0.001	0,691	0,241	0,010	0,075	<0.001	

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Pearson korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Pearson korelasyon testi)

Tablo 4.3.1 'de çalışmada yer alan farklı psikolojik yapıların birbiriyle ilişkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük puanı ile saldırganlık ölçeği toplam puanı arasında $r=0,441$ ($p<0,001$), fiziksel saldırganlık ile $r=0,241$ ($p<0,001$), sözel saldırganlık ile $r=0,236$ ($p<0,001$), öfke ile $r=0,358$ ($p<0,001$) ve düşmanlık ile $r=0,470$ ($p<0,001$) düzeyinde pozitif korelasyonlar elde edilmiştir. Bu bulgular, belirsizlik karşısında zorlanan bireylerin daha yüksek saldırganlık eğilimleri gösterebileceğine işaret etmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel duygu düzenleme biçimleri arasında anlamlı düzeyde korelasyonlar gözlenmiştir. Özellikle işlevsiz düzenleme stratejileri olan felaketleştirme ($r=0,509$; $p<0,001$) ve diğerlerini suçlama ($r=0,465$; $p<0,001$) alt boyutları, belirsizlikle baş etme güçlüğüyle güçlü pozitif ilişkiler göstermektedir. Bununla birlikte, kendini suçlama ($r=0,263$; $p<0,001$), kabul etme ($r=0,219$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma ($r=0,318$; $p<0,001$) gibi alt boyutlarla da anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Buna karşın olumlu yeniden değerlendirme ($r=-0,155$; $p=0,013$) değişkeni ile zayıf fakat anlamlı düzeyde negatif korelasyon elde edilmiştir. Bu sonuçlar, belirsizliği tolere edemeyen bireylerin daha çok işlevsiz başa çıkma stratejileri kullandığını, olumlu yeniden çerçeveleme gibi adaptif stratejileri ise daha az kullandığını göstermektedir.

Benzer şekilde, saldırganlık düzeyi ile bazı duygu düzenleme stratejileri arasında da anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Saldırganlık puanı ile felaketleştirme ($r=0,506$; $p<0,001$), diğerlerini suçlama ($r=0,439$; $p<0,001$), kendini suçlama ($r=0,251$; $p<0,001$) ve düşünceye odaklanma ($r=0,236$; $p<0,001$) alt boyutları arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, saldırganlık eğilimlerinin, özellikle içselleştirici ya da dışsallaştırıcı işlevsiz bilişsel stratejilerle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 4.3.2. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanları ile Saldırganlık Ölçeği-KF Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262)

Özellikler	Sayı	BTÖ - Toplam	BTÖ- Prospektif Anksiyete	BTÖ- İnhibitör Anksiyete	SÖ-Toplam	SÖ-Fiziksel Saldırganlık	SÖ-Sözel Saldırganlık	SÖ-Öfke	SÖ- Düşmanlık
Yaş		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
45 Yaş ve Altı	224	35,00±8,08	18,16±4,67	14,11±4,85	26,83±8,49	5,39±2,60	5,75±2,49	7,68±3,05	8,01±3,38
45 Yaş Üstü	38	34,34±8,07	17,84±3,99	13,95±5,05	27,92±11,73	6,00±3,28	6,50±3,52	8,11±3,29	7,32±3,40
p=		0.641	0.696	0.852	0.586	0.284	0.212	0.436	0.244
Cinsiyet		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Kadın	180	34,90±8,43	17,95±4,79	14,24±4,92	25,38±7,80	4,71±1,94	5,35±2,29	7,53±2,99	7,79±3,45
Erkek	82	34,93±7,28	18,46±4,04	13,73±4,76	30,51±10,45	7,17±3,34	6,96±3,09	8,22±3,23	8,16±3,25
p=		0.980	0.400	0.430	<0.001	<0.001	<0.001	0.092	0.420
Medeni Durum		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Bekar/Dul/Boşanmış	130	34,96±8,30	18,07±4,78	14,15±4,92	27,15±8,49	5,34±2,57	5,66±2,41	7,75±3,06	8,40±3,32
Evli	132	34,86±7,87	18,15±4,37	14,02±4,83	26,83±9,54	5,62±2,84	6,05±2,89	7,73±3,12	7,42±3,39
p=		0.916	0.884	0.818	0.769	0.399	0.245	0.960	0.019
Sigara Kullanımı		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Hayır	176	34,34±8,27	17,75±4,63	13,85±5,03	26,35±8,98	5,19±2,63	5,70±2,55	7,70±3,07	7,76±3,45
Evet	86	36,07±7,55	18,85±4,38	14,56±4,51	28,29±9,01	6,07±2,79	6,17±2,87	7,84±3,13	8,21±3,25
p=		0.104	0.068	0.271	0.102	0.014	0.176	0.734	0.315
Alkol Kullanımı		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Hayır	194	35,06±8,17	18,03±4,58	14,26±4,93	26,54±9,18	5,29±2,67	5,72±2,61	7,68±3,18	7,85±3,43
Evet	68	34,49±7,83	18,35±4,57	13,57±4,68	28,26±8,47	6,01±2,76	6,24±2,82	7,94±2,78	8,07±3,26
p=		0.616	0.612	0.316	0.176	0.059	0.172	0.541	0.6416
Düzenli Spor veya Fiziksel Aktivite Yapma		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Hayır	175	35,72±7,87	18,49±4,53	14,49±4,75	27,94±9,05	5,49±2,65	6,08±2,73	8,04±3,05	8,34±3,39
Evet	87	33,28±8,27	17,34±4,58	13,26±5,02	25,07±8,68	5,47±2,84	5,4±2,48	7,15±3,07	7,05±3,23
p=		0.021	0.056	0.054	0.015	0.968	0.053	0.027	0.003

Independent t test, p<0.05

Katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ile Saldırganlık Ölçeği-Kısa Form (SÖ-KF) toplam ve alt boyut puanlarının karşılaştırmalı sonuçları Tablo 4.3.2.'de sunulmuştur.

Cinsiyet değişkeni incelendiğinde, SÖ-KF toplam puanı ve tüm alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Erkek katılımcılar, kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek saldırganlık puanları bildirmiştir. Erkeklerin toplam saldırganlık puanı $30,51 \pm 10,45$ iken kadınlarda bu değer $25,38 \pm 7,80$ olarak saptanmıştır ($p < 0.001$). Benzer şekilde, fiziksel saldırganlık (erkek: $7,17 \pm 3,34$; kadın: $4,71 \pm 1,94$; $p < 0.001$), sözel saldırganlık (erkek: $6,96 \pm 3,09$; kadın: $5,35 \pm 2,29$; $p < 0.001$) alt boyutlarında da erkeklerin puanları anlamlı biçimde daha yüksektir. Öfke ve düşmanlık alt boyutlarında da erkeklerin ortalama puanları daha yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p = 0.092$ ve $p = 0.420$, sırasıyla). BTÖ toplam ve alt boyut puanları ise cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$).

Medeni durum değişkenine göre yalnızca düşmanlık alt boyutunda anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bekar, dul ya da boşanmış bireylerin düşmanlık puanı ($8,40 \pm 3,32$), evli bireylerden ($7,42 \pm 3,39$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p = 0.019$). Diğer alt boyutlar ve toplam puanlar açısından medeni durum grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Sigara kullanımı, özellikle fiziksel saldırganlık üzerinde anlamlı bir fark yaratmıştır. Sigara kullanan bireylerin fiziksel saldırganlık puanı $6,07 \pm 2,79$ iken, kullanmayanlarda bu puan $5,19 \pm 2,63$ 'tür; bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p = 0.014$). Ancak BTÖ toplam ve alt boyutları ile SÖ-KF'nin diğer alt boyutlarında sigara kullanımına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu hem BTÖ hem de SÖ-KF değişkenlerinde önemli farklılıklar göstermiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapan katılımcıların BTÖ toplam puanı ($33,28 \pm 8,27$), yapmayan bireylere kıyasla ($35,72 \pm 7,87$) anlamlı derecede düşüktür ($p = 0.021$). Saldırganlık toplam puanı da spor yapan grupta anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur (aktif: $25,07 \pm 8,68$; pasif: $27,94 \pm 9,05$; $p = 0.015$). Öfke ($p = 0.027$) ve düşmanlık ($p = 0.003$) alt boyutlarında da benzer şekilde düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin daha düşük puanlar aldığı gözlenmiştir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin yalnızca saldırganlık eğilimlerini değil, aynı zamanda belirsizlikle baş etme düzeyini de olumlu etkileyebileceğini göstermektedir.

Yaş ve alkol kullanımı gibi diğer demografik değişkenlerde ise BTÖ ve SÖ-KF toplam ve alt boyut puanları açısından anlamlı farklılıklar saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.3.3. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanları ile Saldırganlık Ölçeği-KF Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262)

Özellikler	Sayı	BTÖ -Toplam	BTÖ- Prospektif Anksiyete	BTÖ-İnhibitör Anksiyete	SÖ-Toplam	SÖ-Fiziksel Saldırganlık	SÖ-Sözel Saldırganlık	SÖ-Öfke	SÖ-Düşmanlık
Uyku Düzeni		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Düzenli	167	34,28±7,99	17,71±4,42	13,83±4,89	25,13±8,58	5,19±2,52	5,44±2,58	7,34±2,99	7,17±3,25
2-Düzensiz	81	36,32±8,02	19,02±4,78	14,63±4,79	30,42±8,71	5,84±2,79	6,53±2,55	8,49±3,13	9,56±3,10
3-Uyku Prob. Var	14	34,29±8,91	17,57±4,7	13,93±5,20	29,36±10,06	6,93±3,73	6,93±3,43	8,29±3,22	7,21±3,36
p=		0.166	0.095	0.479	<0.001	0.024	0.003	0.016	<0.001
Posthoc		-	-	-	1-2	-	1-2	1-2	2-1,3
Eğitim Düzeyi		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Lise ve Altı	55	35,58±6,67	17,58±4,04	15,04±3,96	29,35±9,33	6,07±2,97	6,29±2,93	8,51±3,44	8,47±3,04
2-Ön Lisans	55	35,16±8,04	18,47±4,63	13,98±4,87	25,25±9,29	5,02±2,48	5,36±2,53	7,31±3,07	7,56±3,48
3-Lisans	120	34,50±8,26	18,17±4,54	13,68±5,06	26,78±8,24	5,32±2,52	5,84±2,52	7,62±2,85	8,00±3,32
4-Lisans Üstü	32	34,84±9,74	18,19±5,50	14,16±5,51	26,72±10,31	5,88±3,16	6,00±2,94	7,66±3,22	7,19±3,95
p=		0.863	0.777	0.369	0.117	0.147	0.331	0.194	0.304
Posthoc		-	-	-	-	-	-	-	-
Duygularınızı Düzenlemekte ki Başarı Durumu		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Başarısızım	29	39,41±7,92	19,79±4,78	17,03±4,27	31,76±10,69	6,14±3,24	7,07±3,34	9,1±3,37	9,45±3,93
2-Orta Düzeyde	133	35,83±7,79	18,50±4,39	14,84±4,65	27,77±8,26	5,42±2,42	5,94±2,43	8,16±3,00	8,25±3,28
3-Başarılıyım	88	32,34±7,66	17,13±4,62	12,25±4,65	24,19±8,78	5,31±2,92	5,28±2,63	6,69±2,89	6,91±3,09
4-Çok Başarılıyım	12	32,58±8,39	17,00±4,29	12,00±4,88	27,33±8,99	5,83±2,79	6,17±2,86	7,58±2,50	7,75±3,52
p=		<0.001	0.021	<0.001	<0.001	0.507	0.015	<0.001	0.002
Posthoc		3-1,2	1-3	1-3,4 2-3	3-1,2	-	1-3	3-1,2	3-1,2

One Way Anova test, Posthoc: Bonferroni Test

Katılımcıların uyku düzeni, eğitim düzeyi ve duyguları düzenleme becerisi gibi bireysel özelliklerine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ve Saldırganlık Ölçeği-Kısa Form (SÖ-KF) toplam ve alt boyut puan ortalamaları karşılaştırılmış; anlamlı farklılıkların olduğu durumlarda Bonferroni düzeltmeli post-hoc analizleri yapılmıştır. Bulgular Tablo 4.3.3.'te özetlenmiştir.

Uyku düzeni değişkenine göre yapılan analizde, SÖ-KF toplam puanı ($p<0.001$) ve tüm alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Düzensiz uykuya sahip bireylerin saldırganlık toplam puanı ($30,42\pm 8,71$), düzenli uykuya sahip bireylere göre ($25,13\pm 8,58$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0.001$). Post-hoc analizine göre bu fark yalnızca 1. grup (düzenli) ile 2. grup (düzensiz) arasında anlamlıdır ($p<0.001$).

Alt boyutlara bakıldığında; fiziksel saldırganlık ($p=0.024$), sözel saldırganlık ($p=0.003$), öfke ($p=0.016$) ve düşmanlık ($p<0.001$) düzeyleri açısından da anlamlı farklılıklar mevcuttur. Özellikle düşmanlık düzeyi, düzensiz uykuya sahip bireylerde ($9,56\pm 3,10$) düzenli uykuya sahip bireylere göre anlamlı olarak daha yüksektir ($p<0.001$). Bu fark, post-hoc analizinde 2. grubun (düzensiz) hem 1. grup (düzenli) hem de 3. grup (uyku problemi yaşayan) ile anlamlı fark gösterdiği şeklinde belirlenmiştir ($p<0.001$ ve $p=0.037$). BTÖ toplam ve alt boyutları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$), ancak prospektif anksiyete alt boyutunda $p=0.095$ ile sınırda anlamlılık gözlenmiştir.

Eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmalarda BTÖ ve SÖ-KF toplam ve alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (tüm $p>0.05$). Bu durum, eğitim düzeyinin belirsizliğe tahammül ya da saldırganlık eğilimleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Duyguları düzenleme becerisine yönelik öz-değerlendirme değişkeni anlamlı düzeyde birçok farklılığı ortaya koymuştur. BTÖ toplam puanı ($p<0.001$) ve her iki alt boyutu olan prospektif anksiyete ($p=0.021$) ve inhibitör anksiyete ($p<0.001$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Post-hoc analizler, “başarılıyım” diyen katılımcıların BTÖ toplam puanlarının hem “başarısızım” hem de “orta düzeyde başarılıyım” diyenlerden anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir ($p<0.001$ ve $p=0.007$). Aynı şekilde, inhibitör anksiyete düzeyinde de “başarısızım” grubunun puanı ($17,03\pm 4,27$), “başarılıyım” ve “çok başarılıyım” gruplarına kıyasla anlamlı derecede yüksektir ($p=0.001$ ve $p=0.003$).

Saldırganlık toplam puanı açısından da gruplar arasında anlamlı fark gözlenmiştir ($p<0.001$). “Başarısızım” diyen bireylerin saldırganlık puanı ($31,76\pm 10,69$), “başarılıyım” grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0.001$). Öfke ($p<0.001$) ve düşmanlık ($p=0.002$) alt boyutlarında da benzer şekilde anlamlı farklılıklar belirlenmiş, “başarılıyım”

grubunun puanlarının diğ er iki gruba g ore anlamlı olarak daha d üş uk olduğu g or lm üş t ur. Post-hoc analizlere g ore bu farklar özellikle 3. grup (başarılıyım) ile 1. (başarısızım) ve 2. grup (orta düzeyde) arasında belirgindir.



Tablo 4.3.4. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanları ile Saldırganlık Ölçeği-KF Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262)

Özellikler	Sayı	BTÖ - Toplam	BTÖ- Prospektif Anksiyete	BTÖ-İnhibitor Anksiyete	SÖ-Toplam	SÖ-Fiziksel Saldırganlık	SÖ-Sözel Saldırganlık	SÖ-Öfke	SÖ-Düşmanlık
Meslek Durumu		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Çalışan	146	34,63±8,20	18,13±4,59	13,78±4,87	27,42±9,16	5,73±2,85	5,81±2,68	8,01±3,00	7,87±3,32
2-Çalışmıyor	28	36,64±6,68	18,50±4,29	15,32±4,78	26,21±8,24	4,93±2,49	5,82±2,37	6,89±3,01	8,57±3,69
3-Emekli	17	36,06±7,06	18,47±3,74	14,76±4,60	28,76±11,75	6,41±3,59	7,18±3,40	8,06±3,53	7,12±3,00
4-Ev Hanımı	22	31,64±6,28	16,36±3,33	12,32±3,97	23,45±7,34	4,68±1,81	5,09±2,24	7,27±2,75	6,41±3,26
5-Öğrenci	49	35,82±9,15	18,49±5,33	14,84±5,21	27,12±8,57	5,08±2,23	5,90±2,62	7,55±3,32	8,59±3,43
p=		0.195	0.427	0.148	0.334	0.114	0.196	0.397	0.079
Posthoc		-	-	-	-	-	-	-	-
Belirsiz durumlarla başa çıkmakta ne kadar zorlanıyorsunuz?		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Hiç	21	29,76±9,62	15,00±5,16	11,29±5,73	24,00±7,32	5,52±2,04	5,29±2,00	6,90±3,27	6,29±2,85
2-Biraz	99	33,58±7,35	17,44±4,15	13,21±4,51	26,06±8,77	5,60±2,83	5,75±2,76	7,38±2,90	7,33±3,25
3-Orta Düzeyde	98	34,66±7,54	18,18±4,41	13,85±4,41	26,56±8,41	5,10±2,48	5,69±2,51	7,58±2,90	8,18±3,37
4-Çok	35	39,97±6,71	20,49±3,85	17,37±4,37	30,69±10,78	6,00±3,21	6,86±2,95	8,89±3,31	8,94±3,53
5-Aşırı	9	44,56±6,41	22,67±5,10	20,00±2,83	34,44±8,14	6,22±2,95	6,22±3,07	11,00±3,08	11,00±2,45
p=		<0.001	<0.001	<0.001	0.003	0.399	0.159	0.001	0.001
Posthoc		1-4,5 2-4,5 3-4,5	1-3,4,5 2-4,5 3-5	1-4,5 2-4,5 3-4,5	1-5	-	-	5-1,2,3	1-4 5-1,2
Öfke kontrolü konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Çok kötü	8	43,50±5,50	21,38±3,93	19,75±3,96	33,75±14,58	7,88±4,49	6,63±3,74	10,63±3,85	8,63±5,21
2-Kötü	37	38,38±7,52	20,35±4,34	15,54±4,70	33,84±7,99	6,49±2,96	7,30±2,96	10,62±2,68	9,43±4,00
3-Orta	114	35,77±7,98	18,61±4,66	14,58±4,70	28,04±8,65	5,73±2,77	6,04±2,77	8,04±2,64	8,23±3,32
4-İyi	84	32,40±7,23	16,65±3,80	12,76±4,64	23,08±7,01	4,69±1,98	5,14±2,04	6,35±2,56	6,90±2,70
5-Çok iyi	19	30,42±8,11	15,84±4,96	11,74±4,64	21,79±7,02	4,53±2,44	4,79±2,07	5,32±2,65	7,16±3,15
p=		<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0.001
Posthoc		4-1,2,3 5-1,2	4-1,2,3 5-1,2	3-1 4-1,2 5-1,2	3-2,4,5 4-1,2 5-1,2	4-1,2 5-1	2-4,5	3-2,4,5 4-1,2 5-1,2	-

One Way Anova test, Posthoc: Bonferroni Test

Katılımcıların meslek durumu, belirsiz durumlarla başa çıkma güçlüğü ve öfke kontrol düzeylerine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ile Saldırganlık Ölçeği-Kısa Form (SÖ-KF) toplam ve alt boyut puan ortalamaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmış; anlamlı sonuçlar için Bonferroni düzeltilmeli post-hoc analizleri yapılmıştır. Bulgular Tablo 4.3.4. 'te özetlenmiştir.

Katılımcıların meslek durumuna göre BTÖ ve SÖ-KF puanları karşılaştırıldığında, hiçbir boyutta istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (tüm $p>0.05$). Ancak düşmanlık puanlarında $p=0.079$ ile anlamlılık sınırına yakın bir eğilim gözlenmiştir. Bu durum, meslek durumunun belirsizlikle baş etme düzeyleri veya saldırganlık eğilimleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Belirsiz durumlarla başa çıkmada zorlanma düzeyi, hem BTÖ hem de SÖ-KF puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir. BTÖ toplam ($p<0.001$), prospektif anksiyete ($p<0.001$) ve inhibitör anksiyete ($p<0.001$) puanları, zorlanma düzeyi arttıkça anlamlı biçimde yükselmiştir. Post-hoc analizlere göre, 1. grup (hiç zorlanmıyorum), 2. grup (biraz zorlanıyorum) ve 3. grup (orta düzeyde zorlanıyorum) ile 4. (çok zorlanıyorum) ve 5. gruplar (aşırı zorlanıyorum) arasında anlamlı farklar mevcuttur ($p<0.001$).

Benzer şekilde SÖ-KF toplam puanı da gruplar arasında anlamlı farklılık göstermiştir ($p=0.003$). Özellikle 5. grup (aşırı zorlananlar), 1.-3. gruplara göre belirgin biçimde daha yüksek saldırganlık puanlarına sahiptir. Alt boyutlardan öfke ($p=0.001$) ve düşmanlık ($p=0.001$) da benzer şekilde anlamlı fark göstermektedir. Öfke düzeyi açısından, 5. grubun ortalaması (11.00 ± 3.08), 1. (6.90 ± 3.27), 2. (7.38 ± 2.90) ve 3. gruplara (7.58 ± 2.90) göre anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.01$). Düşmanlık puanları da zorlanma arttıkça belirgin şekilde yükselmiştir; 5. grubun ortalaması 11.00 ± 2.45 'tir.

Katılımcıların öfke kontrol düzeylerine göre hem BTÖ hem de SÖ-KF puanlarında anlamlı farklar saptanmıştır (tüm $p<0.001$). BTÖ toplam puanı açısından “çok kötü” ve “kötü” öfke kontrolüne sahip bireylerin puanları sırasıyla $43,50\pm5,50$ ve $38,38\pm7,52$ olup, “iyi” ($32,40\pm7,23$) ve “çok iyi” ($30,42\pm8,11$) kontrol düzeylerine sahip bireylerden anlamlı biçimde yüksektir ($p<0.001$). Post-hoc analizlere göre bu farklar özellikle 4. ve 5. gruplarla 1.-2. gruplar arasında belirgindir.

Saldırganlık ölçeği puanlarında da benzer eğilimler gözlenmiştir. SÖ-KF toplam puanı “çok kötü” ve “kötü” öfke kontrolüne sahip bireylerde sırasıyla $33,75\pm14,58$ ve $33,84\pm7,99$ iken, “çok iyi” öfke kontrolüne sahip bireylerde bu puan $21,79\pm7,02$ 'ye kadar düşmektedir ($p<0.001$). Fiziksel saldırganlık ($p<0.001$), sözel saldırganlık ($p<0.001$),

öfke ($p<0.001$) ve düşmanlık ($p=0.001$) alt boyutları da anlamlı farklılık göstermiştir. Özellikle öfke alt boyutunda, “çok iyi” öfke kontrolüne sahip bireylerin puanı ($5,32\pm2,65$), “çok kötü” ve “kötü” gruplara göre anlamlı derecede düşüktür ($p<0.001$).



Tablo 4.3.5. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262)

Özellikler	Sayı	BDDÖ- Toplam	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ- Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ- Olumlu Yeniden Odaklanma	BDDÖ- Plana Yeniden Odaklanma	BDDÖ- Olumlu Yeniden Değerlendirme	BDDÖ- Bakış Açısına Yerleştirme	BDDÖ- Felaketleştirme	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama
Yaş		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
45 Yaş ve Altı	224	114,19±14,26	11,59±2,48	12,76±2,58	14,22±3,01	12,63±1,82	15,00±2,66	14,87±2,91	13,15±2,57	9,94±3,26	10,77±2,83
45 Yaş Üstü	38	114,84±13,25	10,89±2,54	12,87±2,18	13,30±2,87	13,26±2,13	15,38±3,28	14,78±3,50	13,29±2,03	10,05±3,57	11,39±2,67
p=		0.793	0.115	0.802	0.083	0.054	0.435	0.869	0.750	0.848	0.205
Cinsiyet		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Kadın	180	114,37±14,01	11,48±2,61	12,83±2,51	14,39±2,96	12,76±1,96	15,08±2,66	15,01±2,94	13,01±2,60	9,66±3,16	10,67±2,93
Erkek	82	114,10±14,36	11,49±2,24	12,64±2,56	13,43±2,99	12,63±1,69	14,99±2,97	14,52±3,10	13,54±2,22	10,63±3,53	11,28±2,50
p=		0.884	0.956	0.574	0.019	0.610	0.807	0.225	0.114	0.029	0.112
Medeni Durum		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Bekar/Dul/Boşanmış	130	114,35±14,57	11,77±2,58	12,83±2,52	14,46±3,22	12,62±1,66	15,30±2,69	15,11±2,93	12,96±2,49	9,56±3,35	10,70±2,83
Evli	132	114,23±13,67	11,20±2,39	12,72±2,54	13,73±2,73	12,82±2,06	14,81±2,81	14,61±3,05	13,37±2,50	10,34±3,23	11,02±2,80
p=		0.946	0.065	0.730	0.053	0.402	0.153	0.184	0.187	0.056	0.368
Sigara Kullanımı		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Hayır	176	113,61±14,40	11,53±2,40	12,84±2,55	14,02±2,97	12,70±1,87	14,81±2,80	14,85±2,86	13,05±2,49	9,70±3,31	10,75±2,73
Evet	86	115,67±13,43	11,4±2,68	12,64±2,48	14,22±3,07	12,77±1,91	15,53±2,62	14,87±3,27	13,41±2,50	10,48±3,25	11,10±2,98
p=		0.266	0.686	0.550	0.623	0.761	0.051	0.966	0.277	0.074	0.351
Alkol Kullanımı		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Hayır	194	113,83±14,36	11,45±2,57	12,84±2,58	14,00±3,00	12,66±1,94	14,78±2,82	14,58±3,00	12,99±2,50	9,93±3,26	10,92±2,90
Evet	68	115,59±13,32	11,58±2,29	12,58±2,35	14,35±3,02	12,92±1,69	15,85±2,40	15,68±2,87	13,69±2,44	10,05±3,44	10,69±2,56
p=		0.377	0.731	0.463	0.424	0.328	0.007	0.011	0.051	0.803	0.579
Düzenli Spor veya Fiziksel Aktivite Yapma		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Hayır	175	114,93±13,54	11,67±2,55	12,94±2,40	14,16±2,98	12,73±1,80	14,84±2,76	14,49±3,01	13,19±2,44	10,33±3,11	11,11±2,75
Evet	87	112,99±15,15	11,10±2,35	12,43±2,73	13,94±3,04	12,70±2,04	15,48±2,71	15,61±2,83	13,13±2,64	9,20±3,57	10,34±2,89
p=		0.294	0.084	0.124	0.586	0.904	0.077	0.004	0.856	0.010	0.040

Independent t test, p<0.05

Katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerine göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) toplam ve alt boyut puan ortalamaları bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırılmış, analiz sonuçları Tablo 4.3.5. 'te sunulmuştur. Genel olarak BDDÖ toplam puanı açısından demografik değişkenler arasında anlamlı bir fark saptanmamış olsa da bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre yalnızca “Düşünceye Odaklanma” ($p=0.019$) ve “Felaketleştirme” ($p=0.029$) alt boyutlarında anlamlı farklar saptanmıştır. Kadınların düşünceye odaklanma puanı ($14,39\pm2,96$), erkeklerden ($13,43\pm2,99$) anlamlı düzeyde yüksektir. Öte yandan, erkeklerin felaketleştirme puanı ($10,63\pm3,53$), kadınlardan ($9,66\pm3,16$) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu bulgular, cinsiyetin bazı bilişsel başa çıkma stratejilerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Alkol kullanımı değişkeni incelendiğinde, “Plana Yeniden Odaklanma” ($p=0.007$) ve “Olumlu Yeniden Değerlendirme” ($p=0.011$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Alkol kullanan bireylerin olumlu yeniden değerlendirme puanları ($15,68\pm2,87$), alkol kullanmayanlara kıyasla ($14,58\pm3,00$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde, plana yeniden odaklanma puanı da alkol kullanan grupta ($15,85\pm2,40$) daha yüksektir. Bu sonuçlar, alkol kullanan bireylerin bazı işlevsel bilişsel düzenleme stratejilerini daha sık kullandığını düşündürmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre de bazı alt boyutlarda anlamlı farklar elde edilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapan katılımcıların “Olumlu Yeniden Değerlendirme” puanı ($15,61\pm2,83$), yapmayanlara ($14,49\pm3,01$) göre anlamlı olarak daha yüksektir ($p=0.004$). Ayrıca, fiziksel olarak aktif bireylerin “Felaketleştirme” ($p=0.010$) ve “Diğerlerini Suçlama” ($p=0.040$) puanları da anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin daha işlevsel bilişsel başa çıkma stratejileri geliştirmesine katkı sağladığını göstermektedir.

Yaş, medeni durum ve sigara kullanımı değişkenlerine göre yapılan karşılaştırmalarda, BDDÖ toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$), ancak “Kendini Suçlama” ($p=0.065$), “Düşünceye Odaklanma” ($p=0.053$) ve “Bakış Açısına Yerleştirme” ($p=0.056$) gibi alt boyutlarda sınırda anlamlılık düzeyine ulaşan eğilimler gözlenmiştir.

Tablo 4.3.6. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262)

Özellikler	Sayı	BDDÖ- Toplam	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ- Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ- Olumlu Yeniden Odaklanma	BDDÖ- Plana Yeniden Odaklanma	BDDÖ-Olumlu Yeniden Değerlendirme	BDDÖ- Bakış Açısına Yerleştirme	BDDÖ- Felaketleştirme	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama
Uyku Düzeni		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Düzenli	167	113,74±13,68	11,28±2,38	12,85±2,38	13,77±2,87	12,87±1,80	15,23±2,72	15,22±2,92	13,05±2,46	9,68±3,30	10,61±2,64
2-Düzensiz	81	116,10±14,74	11,90±2,72	12,73±2,74	14,67±3,20	12,42±2,01	14,78±2,72	14,20±3,01	13,32±2,51	10,74±3,28	11,42±3,10
3-Uyku Prob. Var	14	110,29±14,9	11,43±2,28	12,07±2,92	14,31±2,93	12,77±1,96	14,54±3,33	14,46±3,36	13,77±2,92	8,62±2,66	10,46±2,73
p=		0.258	0.189	0.529	0.089	0.219	0.386	0.037	0.490	0.019	0.094
Posthoc		-	-	-	-	-	-	1-2	-	-	-
Eğitim Düzeyi		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Lise ve Altı	55	113,62±14,96	10,45±2,34	12,47±2,60	13,91±2,96	12,81±2,32	14,91±3,18	14,52±3,47	13,29±2,48	10,49±2,97	11,15±3,05
2-Ön Lisans	55	116,20±15,62	11,65±2,11	13,40±2,45	14,44±3,32	12,89±1,63	15,18±2,78	14,75±2,81	13,20±2,67	10,33±3,44	10,64±3,09
3-Lisans	120	114,38±12,43	11,85±2,57	12,70±2,39	14,19±2,89	12,70±1,66	15,11±2,55	15,04±2,88	13,28±2,45	9,76±3,26	10,82±2,55
4-Lisans Üstü	32	111,81±15,84	11,65±2,73	12,47±2,90	13,39±2,87	12,38±2,21	14,84±2,78	14,94±2,94	12,50±2,40	9,13±3,65	10,91±2,90
p=		0.549	0.006	0.193	0.427	0.641	0.918	0.750	0.447	0.206	0.816
Posthoc		-	1-3	-	-	-	-	-	-	-	-
Duygularınızı Düzenlemekte ki Başarı Durumu		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Başarısızım	29	113,48±15,88	12,46±3,13	13,43±2,62	14,36±3,07	12,18±2,57	13,79±2,56	12,82±2,87	12,32±2,37	11,07±3,25	12,18±2,72
2-Orta Düzeyde	133	115,94±12,81	11,74±2,50	13,05±2,36	14,43±2,85	12,74±1,66	15,00±2,61	14,83±2,85	13,23±2,23	10,50±3,18	11,08±2,91
3-Başarılıyım	88	111,41±14,49	10,89±2,17	12,13±2,53	13,48±3,08	12,84±1,89	15,28±2,76	15,18±2,96	13,31±2,76	8,80±3,18	10,08±2,51
4-Çok Başarılıyım	12	119,00±17,79	10,75±2,01	13,00±3,30	14,08±3,58	12,92±2,15	17,09±3,56	17,82±2,18	13,50±3,37	9,83±3,69	10,92±2,78
p=		0.073	0.008	0.024	0.147	0.421	0.005	<0.001	0.287	0.001	0.003
Posthoc		-	1-3	2-3	-	-	1-4	1-2,3,4 5-3,4	-	3-2,4	1-3

One Way Anova test, Posthoc: Bonferroni Test

Tablo 4.3.6.'da katılımcıların uyku düzenine göre BDDÖ toplam ve alt boyut puanları incelendiğinde, toplam puan açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0.258$). Ancak “olumlu yeniden değerlendirme” alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0.037$). Bonferroni düzeltmeli post-hoc analize göre, düzenli uykuya sahip bireylerin olumlu yeniden değerlendirme puanı ($15,22\pm2,92$), düzensiz uykuya sahip bireylerden ($14,20\pm3,01$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p=0.036$). Bu bulgu, uyku düzeni iyi olan bireylerin olumlu bakış açısıyla yeniden çerçeveleme stratejisini daha sık kullandığını göstermektedir. Bununla birlikte, “felaketleştirme” alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p=0.019$), ancak yapılan post-hoc analizler bu farkı istatistiksel olarak desteklememiştir.

Eğitim düzeyine göre BDDÖ toplam ve alt boyut puanları karşılaştırıldığında, yalnızca “kendini suçlama” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.006$). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin kendini suçlama puanı ($10,45\pm2,34$), lisans mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür ($11,85\pm2,57$; $p=0.004$). Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin olumsuz yaşantıların sorumluluğunu daha çok kendine atfettiğini düşündürmektedir. BDDÖ toplam puanı ve diğer alt boyutlar açısından gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Katılımcıların duygularını düzenleme becerisine ilişkin öz değerlendirmeleri ile BDDÖ puanları karşılaştırıldığında, toplam puan açısından gruplar arasında sınırda anlamlılık eğilimi gözlenmiştir ($p=0.073$). Alt boyut düzeyinde ise “kendini suçlama” ($p=0.008$), “kabul etme” ($p=0.024$), “plana yeniden odaklanma” ($p=0.005$), “olumlu yeniden değerlendirme” ($p<0.001$), “felaketleştirme” ($p=0.001$) ve “diğerlerini suçlama” ($p=0.003$) alt boyutlarında anlamlı farklar elde edilmiştir. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, “başarısızım” grubunun kendini suçlama puanı ($12,46\pm3,13$), “başarılıyım” grubuna ($10,89\pm2,17$) kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir ($p=0.020$). Kabul etme puanında ise “orta düzeyde başarılıyım” grubunun puanı ($13,05\pm2,36$), “başarılıyım” grubundan ($12,13\pm2,53$) anlamlı olarak yüksektir ($p=0.047$). Plana yeniden odaklanma puanı, “çok başarılıyım” grubunda ($17,09\pm3,56$), “başarısızım” grubuna göre ($13,79\pm2,56$) anlamlı derecede daha yüksektir ($p=0.004$).

Olumlu yeniden değerlendirme puanları açısından gruplar arasında belirgin farklılıklar gözlenmiştir. “Başarısızım” grubunun ortalaması ($12,82\pm2,87$), hem “orta düzeyde başarılıyım” ($14,83\pm2,85$), hem “başarılıyım” ($15,18\pm2,96$), hem de “çok başarılıyım” ($17,82\pm2,18$) gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p<0.001$). Felaketleştirme alt boyutunda, “başarılıyım” grubunun puanı

(8,80±3,18), “orta düzeyde başarılıyım” (10,50±3,18) ve “çok başarılıyım” (9,83±3,69) gruplarına göre anlamlı düzeyde daha düşüktür (p=0.008 ve p=0.001). Diğerlerini suçlama puanı açısından da “başarısızım” grubunun puanı (12,18±2,72), “başarılıyım” grubundan (10,08±2,51) anlamlı düzeyde yüksektir (p=0.003)



Tablo 4.3.7. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam ve Alt Boyut puanlarının Ortalamaları Karşılaştırılması (n=262)

Özellikler	Sayı	BDDÖ- Toplam	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ- Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ- Olumlu Yeniden Odaklanma	BDDÖ- Plana Yeniden Odaklanma	BDDÖ- Olumlu Yeniden Değerlendirme	BDDÖ- Bakış Açısına Yerleştirme	BDDÖ- Felaketleştirme	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama
Meslek Durumu		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Çalışan	146	113,86±13,73	11,34±2,33	12,69±2,59	13,73±2,92	12,59±1,83	14,94±2,77	14,70±2,94	12,97±2,25	10,16±3,45	11,06±2,61
2-Çalışmıyor	28	118,18±11,59	11,46±2,38	13,07±2,36	14,32±2,68	13,25±1,67	15,57±2,46	15,21±2,97	14,00±3,13	10,25±2,78	11,04±3,35
3-Emekli	17	114,88±14,26	10,65±2,00	13,29±1,45	13,82±3,45	13,06±1,89	15,06±3,58	14,24±3,63	13,59±2,35	9,82±3,47	11,35±2,91
4-Ev Hanımı	22	111,05±13,08	11,24±2,84	12,45±2,77	14,19±2,42	12,64±2,34	14,57±2,06	14,95±2,78	13,32±3,00	9,19±2,94	9,55±2,81
5-Öğrenci	49	114,59±16,68	12,36±2,90	12,81±2,65	15,13±3,35	12,72±1,91	15,28±2,85	15,35±3,06	13,09±2,61	9,52±3,24	10,59±2,96
p=		0.482	0.076	0.806	0.095	0.486	0.706	0.595	0.324	0.603	0.161
Posthoc		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Belirsiz durumlarla başa çıkmakta ne kadar zorlanıyorsunuz?		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Hiç	21	108,52±19,89	9,76±2,34	11,95±3,35	12,19±3,34	12,71±2,35	15,71±3,87	15,30±3,74	12,52±2,79	8,57±3,36	10,05±3,15
2-Biraz	99	113,54±12,60	11,03±2,07	12,28±2,51	13,79±2,63	12,81±1,9	15,41±2,56	15,22±2,82	13,35±2,42	9,65±2,88	10,65±2,62
3-Orta Düzeyde	98	114,98±13,03	11,81±2,40	13,14±2,11	14,31±2,88	12,65±1,54	14,81±2,39	14,88±2,76	13,28±2,47	10,01±3,52	10,75±2,69
4-Çok	35	115,89±16,73	12,36±3,00	13,24±2,81	14,97±3,65	12,62±2,23	14,32±3,25	13,68±3,41	12,74±2,74	11,03±3,34	12,24±3,37
5-Aşırı	9	122,22±10,76	13,78±3,03	14,33±2,24	16,00±2,12	13,00±2,60	14,89±3,14	14,11±3,26	13,22±2,11	11,89±3,62	11,00±1,58
p=		0.119	<0.001	0.012	0.002	0.954	0.198	0.100	0.542	0.023	0.030
Posthoc		-	1-3,4,5 2-5	-	1-3,4,5	-	-	-	-	-	4-1,2
Öfke kontrolü konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1-Çok kötü	8	119,50±20,13	11,38±3,46	13,50±2,45	15,75±4,17	12,00±2,73	14,88±3,56	14,25±4,13	12,75±2,82	12,63±3,29	12,38±2,26
2-Kötü	37	118,35±14,52	12,11±2,69	13,32±2,67	15,20±3,04	12,79±1,90	15,36±2,78	14,47±3,03	13,58±2,67	11,19±4,13	11,67±3,68
3-Orta	114	114,64±12,88	11,86±2,37	12,69±2,33	14,15±2,78	12,78±1,85	14,74±2,54	14,71±3,13	13,27±2,44	10,14±3,06	10,92±2,46
4-İyi	84	111,63±15,08	10,84±2,32	12,59±2,80	13,59±2,94	12,67±1,88	15,18±2,91	15,21±2,63	12,90±2,48	8,90±2,88	10,43±2,86
5-Çok iyi	19	113,79±11,47	10,95±2,70	12,68±2,14	13,05±3,24	12,79±1,69	15,83±2,94	15,21±3,19	13,16±2,59	10,00±3,37	10,21±2,53
p=		0.123	0.024	0.559	0.018	0.846	0.474	0.637	0.680	0.001	0.080
Posthoc		-	3-4	-	-	-	-	-	-	4-1,2	-

One Way Anova test, Posthoc: Bonferroni Test

Tablo 4.3.7 'de katılımcıların meslek durumuna göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) toplam ve alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (tüm $p>0.05$). Bununla birlikte “kendini suçlama” ($p=0.076$) ve “düşünceye odaklanma” ($p=0.095$) alt boyutlarında anlamlılık sınırına yakın eğilimler gözlenmiştir. Ev hanımı grubunun BDDÖ toplam puanı ($111,05\pm13,08$) tüm meslek grupları arasında en düşük ortalama sahipken, çalışmayan katılımcıların puanı ($118,18\pm11,59$) en yüksektir. Ancak bu farklar istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

Katılımcıların belirsiz durumlarla başa çıkma düzeylerine göre BDDÖ toplam ve alt boyut puanlarında bazı anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. BDDÖ toplam puanı açısından fark anlamlılık düzeyine ulaşmamış olsa da ($p=0.119$), alt boyutlar düzeyinde anlamlı farklar bulunmuştur. “Kendini suçlama” alt boyutunda gruplar arası fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$). Post-hoc analizlere göre hiç zorlanmadığını belirten katılımcıların puanı ($9,76\pm2,34$), orta, çok ve aşırı derecede zorlanan gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p=0.004$, $p=0.001$, $p<0.001$). “Kabul etme” alt boyutunda da anlamlı fark saptanmış ($p=0.012$) ve post-hoc test sonucuna göre “biraz zorlanan” bireylerin puanı, “aşırı zorlanan” bireylerden daha düşüktür ($p=0.011$). “Düşünceye odaklanma” alt boyutunda da fark anlamlıdır ($p=0.002$), post-hoc test sonucunda hiç zorlanmayan bireylerin puanı ($12,19\pm3,34$), orta ve çok zorlanan bireylere kıyasla daha düşüktür ($p=0.028$, $p=0.008$, $p=0.012$). “Felaketleştirme” alt boyutunda gruplar arası fark anlamlıdır ($p=0.023$) ve özellikle “çok zorlanan” bireylerin ortalaması ($11,03\pm3,34$), “hiç” ve “biraz zorlanan” gruplardan yüksektir. “Diğerlerini suçlama” alt boyutunda da anlamlılık elde edilmiştir ($p=0.030$); post-hoc analize göre “çok zorlanan” bireylerin puanı, “hiç” ve “biraz zorlanan” gruplardan anlamlı düzeyde yüksektir ($p=0.049$ ve $p=0.045$).

Katılımcıların öfke kontrol düzeylerine göre yapılan karşılaştırmalarda da bazı alt boyutlarda anlamlı farklar saptanmıştır. BDDÖ toplam puanı açısından fark anlamlı olmamakla birlikte ($p=0.123$), “kendini suçlama” alt boyutu anlamlı farklılık göstermiştir ($p=0.024$). Post-hoc analiz, “orta” düzeyde öfke kontrolüne sahip bireylerin puanının ($11,86\pm2,37$), “iyi” kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir ($p=0.050$). “Düşünceye odaklanma” alt boyutunda da gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.018$), ancak post-hoc testlerde anlamlı bir ikili fark raporlanmamıştır. “Felaketleştirme” alt boyutu açısından ise gruplar arasında anlamlı fark vardır ($p=0.001$). Özellikle “iyi” öfke kontrolüne sahip bireylerin puanı

(8,90±2,88), hem “çok kötü” (12,63±3,29) hem de “kötü” (11,19±4,13) gruplardan anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p=0.019$ ve $p=0.004$). Diğer alt boyutlar açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$), ancak “diğerlerini suçlama” alt boyutunda $p=0.080$ ile sınırda anlamlılık eğilimi gözlenmiştir.



5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, 18-65 yaş arası yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, duygu düzenleme stratejileri ve saldırganlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Her bir hipotez ayrı ayrı tartışılmış, bulguların literatürle uyumu değerlendirilmiş, kuramsal çerçeveler bağlamında açıklanmıştır. Bulgulardaki anlamlı farklılıklar özellikle yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışma düzeyi, yaşam alışkanlıkları ve algılanan BT, duygu düzenleme becerisi, öfke kontrolü gibi sosyodemografik değişkenlerle ele alınmıştır.

5.1. HİPOTEZLERE YÖNELİK TARTIŞMA

5.1.2. Hipotez 1: Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça saldırganlık düzeyi artar.

H1 hipotezini test etmek için yapılan Pearson korelasyon analizinde BTÖ toplam puanı ile saldırganlık ölçeği toplam puanı arasında $r=0,441$ ($p<0.001$) orta düzeyde güçlü pozitif bir ilişki saptanmıştır; fiziksel saldırganlık ile $r=0,241$ ($p<0.001$), sözel saldırganlık ile $r=0,236$ ($p<0.001$), öfke ile $r=0,358$ ($p<0.001$) ve düşmanlık ile $r=0,470$ ($p<0.001$) düzeyinde korelasyonlar elde edilmiştir. Özellikle düşmanlık alt boyutu ile BT arasındaki bu ilişki ($r=0,470$) dikkat çekicidir (Bkz. Tablo 4.3.1.). Bu bulgu belirsizliğe tahammülü düşük olan bireylerin daha yüksek saldırganlık eğiliminde olabileceklerini, düşmanca tutumlara yönelebileceklerini göstermektedir.

Bu bulgu literatürdeki ilgili çalışmalar ile uyumludur. Nitekim Çelik vd. (2021) COVID-19 sırasında yürüttükleri çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün agresif davranışlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Barutçu ve Turhan Damar (2025) 'ın acil servis hastalarından oluşan örneklem grubuyla yapmış olduğu kesitsel çalışmada, BT 'nin şiddet eğilimini öngören bir faktör olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular, mevcut örneklemde gözlenen pozitif yönlü BT ve saldırganlık ilişkisini desteklemektedir.

Teorik açıdan bakıldığında Carleton (2012) 'a göre belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumları kabul edilemez ve tehdit edici olarak algılama eğilimidir. Buna karşılık belirsiz durumların karşısında yoğun kaygı ve tehdit olarak algılamaya yönelik stres yaşayan bireylerde öfke ve düşmanlık gibi duygular ortaya çıkabilir ve bu duygular

agresif tepkilere yol açabilir; örneğin frustrasyon saldırganlık yaklaşımı. Nitekim Robertson vd. (2012), öfke gibi olumsuz duyguların kontrol edilememesi sonucunda saldırgan davranışlara yol açabileceğini belirtmiştir. BT ve saldırganlık ilişkisini toplum örneklemini üzerinde inceleyen mevcut çalışmanın bulguları doğrultusunda, bu ilişkinin klinik sınırlamalara özgü olmadığı, genel nüfusta da geçerli olabileceği gösterilmiştir.

Demografik verilerle olan ilişkilere bakıldığında erkeklerin saldırganlık puanları kadınlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0.001$), ancak BTÖ puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durum, saldırganlığın cinsiyetten bağımsız olarak BTÖ ile ilişkili olduğu hakkında bilgi verebilir (Bkz. Tablo 4.3.2.).

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin ($n=38$, %33,2) hem BTÖ ($p=0.021$) hem de saldırganlık puanları ($p=0.015$) yapmayan bireylere göre ($n=175$, %66,8) bireylere göre daha düşüktür (Bkz. Tablo 4.3.2.). Bu bulgu, fiziksel aktivite yapmanın yalnızca beden sağlığını değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçleri de desteklediğini göstermektedir. Düzenli egzersizin stresle başa çıkma becerilerini artırdığı, kaygı düzeyini azalttığı ve duyguların daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesini kolaylaştırdığı bilinmektedir (Lubans vd., 2016; Mikkelsen vd., 2017). Bu bağlamda fiziksel aktivitenin belirsizlik karşısında esnek bilişsel tepkiler geliştirmeyi ve agresif tutumlar yerine uyumlu stratejiler kullanmayı teşvik edebileceği söylenebilir.

Uyku düzeni açısından değerlendirildiğinde düzensiz uyku, saldırganlık toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı derecede artmıştır ($p<0.001$). Bu bulgu, uyku düzeninin duygusal ve davranışsal kontrol üzerindeki etkisini göstermekte, literatürdeki çalışmalarla uyum sağlamaktadır. Örneğin Kamphuis vd. (2012), yetersiz ve kalitesiz uykunun saldırgan davranışlarla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; bireyin olumsuz uyaranlara karşı duyarlılığını artırarak saldırgan davranış sergilemelerine zemin hazırlayabileceğini ifade etmiştir. Aynı çalışmada düzensiz ve yetersiz uykunun prefrontal korteksin işlevini olumsuz etkileyerek dürtü kontrolünü ve öfke regülasyonunu zayıflatabileceğine de değinilmiştir. Türkiye’de ergenlerle (Bülbül vd., 2010) ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış yetişkinlerle (Gürbüzer ve Akgül Ceyhan, 2023) yapılan çalışmalarda uyku kalitesinin dürtüsellik ve saldırganlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Sonuç olarak, uyku düzeni bozuldukça bireyler duygusal ve bilişsel esneklerini kaybedebilir ve sosyal etkileşimlerde daha tahammülsüz hale gelebilirler.

Diğer yandan belirsizliğe tahammülsüzlük ve saldırganlık arasında anlamlı istatistiksel ilişkiler saptanmış olsa da araştırma kesitsel bir tasarımla gerçekleştiğinden nedensel bir bağlamda yorumlanamamaktadır.

Sonuç olarak, Hipotez 1 desteklenmiştir. Bulgular literatürle uyum göstermektedir. Belirsizlik sonucu artan kaygının bireyleri daha saldırgan tepkiler vermeye meyilli hale getireceği ilişkiisel anlamda söylenebilir; ilerideki çalışmalar ile bu ilişkinin nedensel yapısı boylamsal çalışmalarla desteklenebilir.

Terapötik müdahalelerde bilişsel davranışçı protokollerine bireylerin belirsizliğe tahammülünü artırmak amacıyla, belirsiz senaryolara maruz bırakma teknikleri ve ‘Belirsizlik tehlikelidir.’ inancını sorgulamaya yönelik bilişsel yeniden yapılandırma uygulamalarının eklenmesi önerilir. Düzenli egzersizi, hem BT ’yi hem de saldırganlığı azaltan etkili bir araç olarak değerlendirip müdahale programlarının zenginleştirilmesi önerilir. Aynı zamanda uyku saatlerinin düzenlenmesi, uyku için hijyenik ve uygun koşulların oluşturulması, saldırgan davranışları azaltmada göz ardı edilmemelidir.

5.1.2. Hipotez 2: Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile, uyumsuz (maladaptif) duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H2 hipotezine göre, BT ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri (kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve başkalarını suçlama) arasında pozitif yönlü bir ilişki beklenmektedir. Elde edilen korelasyon sonuçlarına göre, BTÖ puanı ile felaketleştirme ($r=0,509$; $p<0.001$), başkalarını suçlama ($r=0,465$; $p<0.001$) arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki vardır (Bkz. Tablo 4.3.1.). Ayrıca BT ile kendini suçlama ($r=0,263$; $p<0.001$) ve ruminasyon ($r=0,318$; $p<0.001$) arasında anlamlı fakat zayıf bir ilişki görülmüştür. Bu bulgular BT ’si yüksek olan bireylerin uyumsuz stratejilere başvurma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Elde edilen sonuçların genel anlamda literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Sahib vd. (2024) tarafından yürütülen boylamsal çalışmada, yüksek BT ’nin kaçınma, bastırma ve ruminasyon gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırdığı belirtilmiştir. 91 farklı çalışmadan elde edilen bulguların birleştirilmesiyle oluşturulan meta-analiz çalışmasında ise, uyumsuz stratejiler ile BTÖ arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir korelasyon olduğu belirtilmiştir (Sahib vd., 2023).

Diğerlerini suçlama stratejisinin BT ile gösterdiği anlamlı pozitif ilişki ($r=0,465$; $p<0.001$), belirsizlik karşısında bireylerin kontrol edemedikleri durumları

dışsallaştırdığını göstermektedir. Belirsizlik kuramına göre, kontrol edilemeyen durumlar tehdit olarak algılandığında (Carleton, 2016), bu tehdidin kaynağının dışsal faktörlere atfedilmesinin kontrol hissini artıracak ve içsel kaygıyı azaltabileceği düşünülebilir. Bilişsel duygu düzenleme modelinde (Garnefski ve Kraaij, 2006) diğerlerini suçlama, yaşanan olumsuz olayların ve duyguların kaynağını kendisinden uzaklaştırarak durumu anlamlandırmaya çalıştığı uyumsuz bir strateji olarak ele alınır. Mevcut çalışmadaki bulgu, BT 'si yüksek bireylerin sorumluluk üstlenmekten kaçınıp stresin ve kontrol kaybının nedenini başkalarına yükleyerek, belirsizliğin yarattığı kaygıyı azaltmaya çalıştıklarını göstermektedir.

Düşünceye odaklanma/ruminasyon ile BT arasındaki ilişkinin literatürde rapor edilen bulgulardan daha zayıf bir düzeyde olması dikkat çekicidir. Batı kültüründe yapılan çalışmalarda ruminasyon, BT ve depresif semptomlarla güçlü ilişkiler göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins, 2008). Ancak Türk örnekleminde ruminasyon stratejisinin daha çok problem çözme amacı taşıyan bir bilişsel süreç olarak algılanabileceği düşünülmüştür. Nitekim mevcut çalışmada, düşünceye odaklanma/ruminasyon stratejisinin, plana yeniden odaklanma gibi uyumlu bir stratejiyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi ($r=0,386$; $p<0.001$) ve bu alt boyutun ortalama puanının (14.08 ± 2.99 ; max 20) yüksek çıkması bu yorumu destekler niteliktedir (Bkz. Tablo 4.2.1. ve Tablo 4.3.1.). Bu bulgular, kültürel bağlamda ruminasyonun Batı literatüründe tanımlandığı gibi içe dönük ve pasif bir saplantı eğiliminden çok, Türk örnekleminde problemi derinlemesine düşünerek çözüm üretmeye yönelik işlevsel bir bilişsel strateji olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkıldığında Batı kültüründe ruminasyon daha çok pasif bir duygusal saplanma olarak değerlendirilirken, Türk kültürü bağlamında daha aktif ve çözüm odaklı bir bilişsel süreç işlevi gördüğü düşünülebilir. Ruminasyonun kullanımının kültürler arasındaki kullanım şekillerine ilişkin literatür kısıtlı olsa da Choi ve Miyamoto (2022) çalışmasında ruminasyonun psikolojik sonuçlarının kültürler göre değişebileceğini ortaya koymuştur.

Alternatif bir açıklama olarak, ruminasyon ile felaketleştirme arasındaki anlamlı pozitif ilişki ($r=0,322$; $p<0.001$) düşünüldüğünde, ruminasyonun BT üzerindeki etkisinin dolaylı ve sınırlı olabileceği öne sürülebilir. Özellikle felaketleştirme ile BT arasındaki güçlü pozitif ilişki ($r=0,509$; $p<0.001$) dikkate alındığında, ruminasyonun BT 'yi felaketleştirme gibi daha güçlü uyumsuz stratejiler aracılığıyla etkileyebileceği düşünülebilir. Bu bulgu, bilişsel duygu düzenleme modelinde (Garnefski ve Kraaij, 2006) yer alan, olumsuz düşünce yapılarının birbirini destekleyici şekilde çalıştığı ve bireylerin

işlevsiz strateji kullanma olasılığını artırdığı yaklaşımıyla uyushmaktadır. Benzer şekilde, Beck (1976)'in bilişsel kuramında öne sürdüğü üzere olumsuz otomatik düşüncelerin birbirini tetiklediği; bu sebeple olumsuz bir durumun sürekli tekrarlanmasının bu süreci felaketleştirme şeklinde aşırılaştırılabileceği ve tehdit algısını arttırabileceği düşünülebilir.

Demografik değişkenlerle ele alındığında, uyumsuz stratejilerin kullanımı düşünceye odaklanma ve felaketleştirme alt boyutlarında cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Erkekler, kadınlardan anlamlı derecede yüksek felaketleştirme puanlarına ($p=0.029$) sahiptir. Kadınların ise düşünceye odaklanma/ruminasyon puanları ($p=0.019$) anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.3.3.). Bu bulgu, BT ve uyumsuz stratejilerin kullanımına yönelik terapötik müdahalelerin cinsiyete özgü tasarlanması gerektiğini düşündürür.

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler, daha düşük felaketleştirme ($p=0.010$) ve diğerlerini suçlama ($p=0.040$) puanları elde etmiştir (Bkz. Tablo 4.3.3.). Dahası, düzenli aktivite yapan bireylerin BTÖ toplam puanları da ($p=0.021$) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.3.2.). Bu bulgu, düzenli fiziksel aktivitenin belirsizlik gibi stresli durumların uyumlu baş etme yollarıyla yönetilmesini kolaylaştırarak koruyucu bir rol üstlendiğini düşündürür.

Klinik bağlamda BT 'si yüksek bireylerde öncelikli olarak felaketleştirme ve suçlama stratejileri müdahale planına yerleştirilebilir. Bilişse davranışçı terapi (BDT) tekniklerinden olasılık hesaplama ile felaketleştirme stratejisi; bilişsel yeniden çerçeveleme ile suçlama stratejilerinin kullanımının azalabileceği bilinmektedir (Shafran vd., 2002). Aynı zamanda fiziksel aktivitenin, müdahale programlarına eklenerek, BT ve uyumsuz stratejileri azaltmada kanıta dayalı bir müdahale olarak kullanımı önerilir.

Özetle H2 hipotezi desteklenmiştir: BT ile uyumsuz düzenleme stratejileri arasında genel olarak pozitif yönlü bir ilişki vardır, bu etki stratejilere göre farklılık göstermiştir. Ayrıca uyumsuz stratejilerle olan ilişki detaylı olarak incelendiğinde, BT'nin tüm uyumsuz stratejileri aynı oranda etkilemediği, özellikle felaketleştirme ve başkalarını suçlama gibi stratejilerle daha güçlü bir bağlantısı olduğu ortaya çıkmıştır; bunun yanı sıra kültürel anlamda farklılıklar olabileceğine işaret edilmiş ve uyumsuz stratejilerin birbirini besleyebileceği ihtimali göz önünde bulundurulmuştur.

5.1.3. Hipotez 3: Belirsizliğe tahammülsüzlük ile uyumlu (adaptif) duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

H3 hipotezi uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile BTÖ arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu varsayar. Olumlu yeniden değerlendirme, kabullenme, dikkat dağıtma, plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden odaklanma gibi uyumlu stratejilerin kullanımının belirsiz durumları tolere etmede kolaylık sağlayabileceği öngörülmüştür. Ancak analiz sonuçlarına göre BTÖ ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasındaki negatif ilişki desteklenmemiştir. Tablo 4.3.1. 'de görüldüğü üzere Pearson korelasyonlarına göre olumlu yeniden değerlendirme (bilişsel yeniden çerçeveleme) ile BTÖ arasında zayıf anlamlı bir ilişki ($r=-0,155$; $p=0.013$) bulunurken; diğer uyumlu stratejiler ile BTÖ arasında beklenmedik bir şekilde pozitif veya anlamsız ilişkiler görülmüştür, örneğin kabul etme ($r=0,219$; $p<0.001$). Bu bulgular hipotezin öngördüğü ilişkiyi kısmen doğrulamıştır. Örnekleme uyumlu stratejiler arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin azaldığı söylenememiştir; hatta bazı alt boyutlarda tersi durumlar gözlenmiştir.

Elde edilen bu bulgu literatürle kısmen farklılık göstermektedir. Sahib vd. (2023) meta-analizine göre, genel olarak adaptif stratejiler ile BTÖ arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmaktadır. Ancak, strateji türlerine göre bu ilişki farklılaşabilmektedir. Örneğin Shu, Ochsner ve Phelps (2022), yüksek BT düzeyine sahip bireylerin yeniden çerçeveleme kapasitesinin azaldığını bildirmiştir. Tablo 4.3.1. 'e bakıldığında olumlu yeniden değerlendirme ile BTÖ arasındaki negatif yönlü ilişki ($r=-0,155$; $p=0.013$), Shu vd. (2022) çalışmasıyla uyum göstermektedir. Ancak, kabullenme gibi başka bir uyumlu stratejinin BTÖ ile pozitif yönlü ilişki ($r=0,219$; $p<0.001$) göstermesi, adaptif stratejilerin her zaman BT karşısında etkili olamayabileceğini ve işlevlerinin bireysel, durumsal ya da çevresel faktörlere bağlı olarak farklılaşabileceğini düşündürmektedir.

Literatürle farklılaşan bu bulgu kültürel açıdan ele alınacak olursa, Türk kültüründe kabullenme, Batı literatüründeki esnek uyum yerine kaderci bir görüş olarak benimseniyor olabilir. Bu durumda kabullenme, belirsizlik karşısında pasif bir teslimiyet tavrı haline gelerek kaygıyı artırabilir. Bintaş-Zörer ve Yorulmaz (2022)'ın incelemesinde duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliğinin kültürel bağlamla doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Wei vd. (2013), bastırma gibi uyumsuz stratejilerin Doğu kültürlerinde işlevsel hale gelebileceğini ifade etmiştir. Bu çerçevede kabul stratejisinin bu çalışmada BT ile pozitif ilişkide olması, stratejilerin kültürel

bağlama göre farklı sonuçlar doğurabileceğine işaret eder.

Öte yandan, yüksek BT 'ye sahip bireyler, belirsizlikten kaçınmak için kabullenmeyi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanıyor olabilir. Bu nedenle, kabullenme stratejisinin kullanımında artış şeklinde bir bulguya rastlanabilir. Örneğin, depresyondaki bireylerin ruminasyonun geçici bir rahatlama aracı olarak kullanmaları kısa vadede rahatlama sağlasa da (Nolen-Hoeksema, 1991), uzun vadede depresyonunu sürmesine ve kronikleşmesine yol açar. Tablo 4.3.1 'de gözlemlenen BT ve kabullenme ilişkisi, pasif bir teslimiyetin benzer bir kısır döngü yaratabileceğini düşündürerek, görünürde adaptif olan, ancak aslında kaçınmacı bir yalancı başa çıkma yöntemi (pseudoadaptive) olarak görülebilir (Marlatt ve Gordon, 1985).

Yaşam alışkanlıklarına bakılacak olursa, düzenli fiziksel aktivite yapanların BTÖ puanları yapmayanlara göre anlamlı düzeyde ($p=0.021$) daha düşükken; fiziksel aktivite yapanların olumlu yeniden değerlendirme puanı anlamlı düzeyde ($p=0.004$) daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.3.3.). Düzenli uyuduğunu belirten katılımcıların olumlu yeniden değerlendirme puanları anlamlı düzeyde ($p=0.037$) daha yüksek bulunmuş olsa da BTÖ ile uyku düzeni arasında bir ilişki saptanamamıştır.

Kuramsal olarak Garnefski ve Kraaij 'in modelinde uyumlu stratejiler olumsuz duyguları azaltır ve psikolojik direnci artırır. Bu çerçeveye göre BT düzeyi yüksek bireylerin uyumlu stratejileri kullanması beklenir. Ancak hipotez yalnızca olumlu yeniden değerlendirme ile kısmen desteklenmiştir. Diğer uyumlu stratejiler ile BT arasında ilişki bulunamaması, adaptif stratejilerin tek bir yapı olarak ele alınamayacağını düşündürmektedir. Kısaca, uyumlu/adaptif olarak adlandırılan stratejilerin bir bütün olarak değil, ayrı ayrı ve işlevinin bağlamsal olarak ele alınması gerektiği sonucuna varılabilir.

Terapötik müdahalelerde olumlu yeniden değerlendirme becerisini güçlendiren tekniklerin (örneğin bilişsel yeniden yapılandırma) BT 'nin azalmasında etkili olabileceği; fiziksel aktivitenin olumlu yeniden değerlendirme becerisini artırabilecek bir faktör olduğu; tüm uyumlu stratejiler yerine olumlu değerlendirme stratejisi ve bireye özgü egzersizin rolü göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç olarak H3, kısmen desteklenmiştir (yalnızca yeniden değerlendirme için), genel olarak literatürde öngörülen negatif ilişki bu çalışmanın veri setinde tam anlamıyla doğrulanamamıştır. Gelecek çalışmalarda bu ilişki, özellikle Türk örnekleminde ve genişletilmiş duygu düzenleme ölçümleriyle detaylandırılabilir.

5.1.4. Hipotez 4: Saldırganlık düzeyi ile uyumsuz duygu düzenleme becerileri ile arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H4 doğrultusunda, işlevsiz duygu düzenleme stratejileri ile saldırganlık arasında pozitif bir ilişki beklenmektedir. Bulgulara bakıldığında saldırganlık toplam puanı ile felaketleştirme ($r=0,506$; $p<0.001$), diğerlerini suçlama ($r=0,439$; $p<0.001$), kendini suçlama ($r=0,251$; $p<0.001$) ve düşünceye odaklanma/ruminasyon ($r=0,236$; $p<0.001$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Saldırganlık düzeyleri yüksek bireylerin özellikle felaketleştirme ve başkalarını suçlama gibi uyumsuz stratejileri daha çok kullandıkları gözlenmiştir.

Bu çalışmada saldırganlık ve alt boyutları ile en yüksek korelasyon gösteren duygu düzenleme stratejilerinin felaketleştirme ve diğerlerini suçlama olması, literatürde genellikle öne çıkan ruminasyon ve kaçınma stratejilerine göre daha yüksek düzeyde olması dikkat çekicidir. (Denson vd., 2011; Pop vd., 2025). Bu farklılık, Türkiye gibi bireylerin sorumluluğu dışsal faktörlere atfetme eğiliminin yüksek olduğu kolektivist toplumlarda, diğerlerine ve çevreye yönelik bilişsel stratejilerin saldırganlıkla daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmüştür. Hofstede (2001)'nin kültürel boyutlar kuramına göre, kolektivist toplumlarda grup uyumu ve sosyal imaj yüksek düzeyde önemsenirken, bireyler içe dönük öz eleştiriden kaçınarak dışsal açıklamalar yapmaya yönelirler.

Bulgular ayrıca, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi stratejilerin öfkenin dışavurumunda etkili olan savunmacı stratejiler olduğunu düşündürmektedir. Robertson vd. (2012), öfke düzenleme güçlüklerinde bilişsel çarpıtmaların öfkenin kontrolsüz bir şekilde ortaya çıkmasına zemin hazırladığını belirtmiştir. Bu süreçte birey hem kendi hatalarını görmezden gelir hem de çevresel faktörleri abartılı biçimde tehdit olarak algılar. Böylelikle felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri dışa dönük suçlayıcı eğilimleri besleyebilir. Bu stratejiler, saldırgan davranışın temelini oluşturan duygusal yükü düzenlemeden, doğrudan tepkiye dönüşmesine zemin hazırlayabilir. Kendini suçlama ve ruminasyon gibi stratejiler ise, saldırganlığın içsel öfke veya depresif saldırganlık gibi içe yönelen biçimlerinde daha etkili olabilir.

Cinsiyet açısından ele alınacak olursa, erkekler kadınlara göre daha yüksek fiziksel ve sözel saldırganlık ($p<0.001$) göstermiştir. Aynı zamanda uyumsuz stratejilerin kullanımında erkekler felaketleştirme gibi dışsal stratejileri daha sık kullanırken ($p=0.029$); kadınlar düşünceye odaklanma/ruminasyon gibi içsel stratejileri anlamlı

düzeyde daha fazla ($p=0.019$) kullanmışlardır (Bkz. Tablo 4.3.3.). Bu bulgu, cinsiyetin hem saldırganlığın ortaya çıkış şekli hem de kullanılan uyumsuz strateji üzerinde belirleyici rolü olabileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde fiziksel aktivitenin ve düzenli uykunun, hem uyumsuz stratejilerin (felaketleştirme, $p=0.010$; diğerlerini suçlama, $p=0.040$) hem de saldırganlığın ($p=0.015$) azalmasında koruyucu bir faktör olarak öne çıktığı düşünülmüştür.

Beklenmedik bir şekilde alkol kullanan bireylerin, alkol kullanmayanlara kıyasla daha yüksek olumlu yeniden değerlendirme ($p=0.011$) ve plana yeniden odaklanma ($p=0.007$) stratejilerine başvurduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.3.3.). Alkol kullanımının BT ve saldırganlık puanlarında anlamlı bir etkiye sahip olmaması (Bkz. Tablo 4.3.2.), bu araştırma bağlamında diğer değişkenlerden bağımsız bir etkiye sahip olduğunu düşündürmüştür. Öyle ki, bireyin içsel sıkıntısını azaltma amacıyla alkol gibi maddelere yönelmesi, bu davranışların işlevsel baş etme yöntemleriyle karıştırılabileceğini gösterir (Khantzian, 1997). Bu durumda alkol kullananların adaptif stratejilerinin yüksek olması, alkolün geçici bir başa çıkma aracı olarak kullanıldığı şeklinde yorumlanabilir.

Eğitilmiş bireylerin saldırganlık puanlarında anlamlı farklılık olmamasına rağmen (Bkz. Tablo 4.3.4.), lisans mezunlarının en yüksek kendini suçlama puanına sahip olduğu görülmüştür ($p=0.006$). Bu bulgu, yüksek eğitilmiş bireylerin içselleştirici stratejilere yönelmesinin mükemmeliyetçilik baskısıyla ilişkili olabileceğini düşündürmüştür.

Klinik müdahalelerde, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi stratejileri ele alan bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin uygulanması; kendini suçlama ve düşünceye odaklanma gibi içselleştirici stratejilerin yerine olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme gibi adaptif stratejiler psiko eğitimle beraber öğretilmesi önerilir. Aynı zamanda erkeklerde felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi stratejilerin azaltılması öncelikle hedef olarak planlanmalı; eğitilmiş bireylerde ise yüksek kendini suçlama eğilimi nedeniyle, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat üzerine odaklanan müdahalelere yer verilmelidir.

Özetle, H4 hipotezi çalışmadan elde edilen bulgularla desteklenmiştir. Bulgulara göre saldırganlık gösteren bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullandığı, öfke regülasyonu güçlüğü yaşadıklarında uyumsuz bilişsel stratejiler yoluyla öfkelerini kontrol edemeden saldırgan davranışa yönelim gösterebilecekleri söylenebilir.

5.1.5. Hipotez 5: Saldırganlık düzeyi ile uyumlu duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

H5 'e göre uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin artışı ile saldırganlık düzeyinde azalma beklenmektedir. Teorik olarak, olumlu yeniden değerlendirme ve kabul gibi uyumlu stratejiler öfke duygusunu düzenleyip azaltarak saldırgan davranışların önüne geçer (Aldao vd., 2010; Robertson vd., 2012). Elde edilen bulgulara göre BDDÖ alt boyutlarından olumlu yeniden değerlendirme ile saldırganlık arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,242$; $p<0.001$). Bu ilişki, olumlu yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullanan bireylerin daha düşük saldırganlık puanlarına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu bulgu literatürdeki yaklaşımlar ile uyum göstermektedir. Örneğin Garnefski ve Kraaij (2007), yeniden değerlendirme stratejisinin psikolojik iyilik hali ile pozitif, saldırganlık ve öfke gibi dışavurumcu davranışlarla negatif ilişki gösterdiğini belirtmiştir. Gross (1998) 'un süreç modelinde ise yeniden değerlendirme stratejisinin duygusal tepki ortaya çıkmadan önce işlemlendiğini ve böylece saldırganlık gibi davranışsal tepkilerin önüne geçebileceği belirtmiştir. Pop vd. (2025), yeniden değerlendirme kullanımının öfke ve saldırganlık düzeylerini azaltmada etkili bir faktör olabileceğini bildirmişlerdir.

Ancak, saldırganlık ile diğer uyumlu stratejiler (plana yeniden odaklanma $r=-0,106$ $p=0.090$; olumlu yeniden odaklanma $r=-0,060$ $p=0.343$; bakış açısına yerleştirme $r=0,130$ $p=0.036$ arasında tutarsız sonuçlar elde edilmiştir. Bu tutarsızlık, uyumlu stratejilerin örneklem tarafından öfke anında yeteri kadar kullanılmamasından kaynaklanıyor olabilir: bireylerin BDDÖ 'den aldığı uyumlu stratejilerin puanlarının ortalamasının yüksek olması (Bkz. Tablo 4.2.1), bu stratejilerin yüzeysel düzeyde kullanıldığına işaret edebilir; aynı zamanda işlevselliğini değil, bilinirliğinin öne çıkması hakkında bilgi verir. Nitekim, öz değerlendirmede 'duygu düzenlemede başarısızım' diyen katılımcıların saldırganlık puanlarının yüksek bulunması (Bkz. Tablo 4.3.4.), katılımcıların uyumlu stratejileri bilmelerine karşın bu stratejileri duygusal yoğunluk anlarında yeterli biçimde kullanamadıklarını gösterir. Bu durum, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme stratejilerinin uygulanması arasındaki kopukluğu yansıtabilir.

Diğer yandan toplumsal duygu ifade kalıplarının bilişsel süreçlerin işlevselliğini sınırlandırabileceği belirtilmektedir (Ford ve Mauss, 2015; Güngör vd., 2020). Bu çerçevede öfkenin toplumda bir güç göstergesi olarak kabul edilmesi, saldırganlık düzeyi ile uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları arasında gözlemlenen tutarsız

ilişkilere dair olası bir açıklama niteliğinde görülebilir.

Duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme alt boyutu genellikle uyumlu bir strateji olarak değerlendirilir (Garnefski ve Kraaij, 2007; Gratz ve Roemer, 2004) ve uyumlu stratejilerin saldırganlığı azaltabileceğine yönelik görüşler literatürde mevcuttur (Akdemir ve Gündüz, 2022; Robertson vd., 2012). Bu bağlamda bakıldığında kabul etme stratejisinin saldırganlıkla negatif ilişkili olması beklenirken, saldırganlık ölçeği ($r=0,211$; $p=0.001$) alt boyutlarından öfke ve düşmanlık ile ($r=0,238$; $p<0.001$) aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bu bulgu H5 'i desteklememekle birlikte farklı açılardan açıklanabilir. Örneğin, kabul etme stratejisi her ne kadar işlevsel bir strateji olarak değerlendirilse de bazı bireyler tarafından aktif bir farkındalık yerine, pasif bir teslimiyet veya çaresizlik amacıyla uygulanmış olabilir. Bu uygulama şekli, öfke ve düşmanlık gibi içsel duyguların bastırılmasına, uzun vadede duygusal açıdan saldırganlık gibi daha yoğun bir deneyim yaşanmasına yol açabilir (Aldao vd., 2010).

Diğer bir yandan Hayes vd. (1999) kabul stratejisinin, kimi zaman bilişsel kaçınmanın bir biçimi olarak görünen, sözde kabul olabileceğini vurgulamaktadır. Klinik olmayan toplum örneğinde bireylerin kullandığı kabul stratejisi, sosyal onay arayışı ya da kaçınma amacıyla farklı bir işlevsellik kazanabilir. Özellikle Türkiye gibi kolektivist toplumlarda bireylerin uyum ve sosyal ilişkileri korumak adına duygularını bastırma ya da görünüşte kabul etme eğilimleri göz önünde bulundurulsa (Mesquita ve Leu, 2007), kabul temelli bastırmanın veya kaçınmanın zamanla öfke ve düşmanlık gibi duygularla saldırganlığa zemin hazırlayabileceği, mevcut çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Düzenli fiziksek aktivite yapan bireylerde uyumlu stratejiler (olumlu yeniden değerlendirme) daha yüksek ($p=0.004$) görülürken; saldırganlık daha düşük ($p=0.015$) gözlenmiştir. Alkol kullanan bireylerde uyumlu stratejilerden plana yeniden odaklanma ($p=0.007$) ve olum yeniden değerlendirme ($p=0.011$) anlamlı olarak daha yüksek olmasına rağmen, saldırganlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($p>0.05$). Bu bulgulara bakılarak, yaşam tarzı faktörlerinin uyumlu stratejilerin kullanımında rolü olduğu söylenebilir.

BDDÖ 'nün uyumlu alt boyutlarından yalnızca olumlu yeniden değerlendirme saldırganlıkla negatif ilişkili bulunmuştur. Diğer uyumlu stratejilerin neden etkisiz olduğu bu çalışma kapsamında açık ve net değildir. Bu, ölçeğin kültürel geçerliliği veya örneklem özellikleriyle ilişkili olabileceğinden, diğer araştırmalarda dikkate alınması önerilir.

Sonuç olarak H5, saldırganlığın sadece olumlu yeniden değerlendirme ile anlamlı negatif ilişki ($r=-0,242$; $p<0.001$) göstermesiyle kısmen desteklenmiştir. Diğer uyumlu stratejiler (olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme) ile saldırganlık arasında anlamsız ya da zayıf ilişkiler görülürken, kabul etme stratejisi ile anlamlı pozitif ilişki ($r=0,211$; $p=0.001$) görülmüştür.

5.1.6. Hipotez 6: Cinsiyet, belirsizliğe tahammülsüzlük ile saldırganlık puanlarında farklılaşır; erkek katılımcıların puanları kadınlara kıyasla daha yüksektir.

H6 hipotezi belirsizliğe tahammülsüzlük ve saldırganlık ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre farklılaşacağı, erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek puan alması yönündedir. Çalışmada cinsiyet temelinde yapılan gruplar arası karşılaştırmada, erkek katılımcılar kadınlara kıyasla saldırganlık ölçeğinde daha yüksek puanlar elde etmiştir: toplam saldırganlık erkeklerde 30.51 ± 10.45 , kadınlarda 25.38 ± 7.80 ($p<0.001$ (Bkz. Tablo 4.3.2.)). Özellikle fiziksel ve sözel boyutlarda istatistiksel olarak anlamlılık görülmüş ($p<0.001$); ancak saldırganlığın içsel duygu temellerini ifade eden öfke ve düşmanlık boyutlarında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Bu bulgular, literatürle uyumlu olarak erkek ve kadınların saldırganlık duygularını benzer şekilde deneyimleyebileceklerini, ancak bu duyguların dışavurumunun toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden farklılaşabileceğini göstermektedir (Archer, 2004; Björkqvist, 1994). Toplumda erkeklere yönelik ‘tüm güçlü, kontrol edici, tepki veren’ gibi kalıplaşmış rollerin pekiştirilmesi veya teşvik edilmesi, erkeklerin öfke ve düşmanlık gibi duygularını saldırganlık yoluyla dışa vurmasında daha az baskı hissetmelerine ya da saldırgan davranışlar sonrası toplumda statü beklentilerine yol açabilir (Eagly ve Steffen, 1986). Öte yandan, kadınlar benzer düzeyde öfke veya düşmanlık hissetseler bile, bu duyguların doğrudan ifadesi toplumda sosyal yaptırımlarla karşılaşacağından daha temkinli davranmaları mümkündür (Campbell, 2006). Bu bağlamda, kadınların saldırganlık duygularını bastırma ya da dolaylı yollardan ifade etmesi (agresif tutum, dedikodu) eğilimlerini artırabilir. Tablo 4.3.2. ’de görüldüğü üzere kadınların öfke ve düşmanlık alt puanları erkeklerle farklılık göstermezken, erkeklerin davranışsal saldırganlıktan daha yüksek puan alması, öfke ve düşmanlık gibi duyguların davranışsal dışavurumunda toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmanın bulgularına göre, BT puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık

göstermemiştir. Bu sonuç, BT' nin bilişsel bir eğilim olarak her iki cinsiyette de içselleştirilebileceğini ifade eder (Buhr ve Dugas, 2002; Carleton, 2016). Ladouceur vd. (2000), bireyin belirsizliği tehdit olarak değerlendirme ve bilişsel tepki verme eğiliminin, cinsiyetten bağımsız olarak, kişilik yapısı, öğrenme geçmişi, bilişsel şemaları tarafından şekillendiğini ifade etmektedir.

Cinsiyetin alınan BTÖ puanlarını farklılaştırmadığı bulgusu literatürle karşılaştırıldığında bu konuda çelişkiler olduğu görülmektedir. Örneğin, kadınların belirsiz durumları erkeklere kıyasla daha tehdit edici algıladığı bildirilse de (Koerner ve Dugas, 2008; Sexton ve Dugas, 2009) bu farkın küçük bir anlamlılığa sahip olduğu ve genellenebilirlik konusunda yetersiz olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda, BT 'nin bireysel farklılıklarla daha çok ilişkili olduğu, her iki cinsiyet için de bireysel bir özellik olarak değerlendirilebilir.

Klinik uygulamalarda cinsiyete özgü risk faktörleri ele alınmalıdır: örneğin, erkekler için saldırganlık yönetimi programları (öfke kontrolü, duygu düzenleme eğitimi) ve kadınlar için ruminasyon azaltmaya yönelik BDT teknikleri (dikkati yeniden yönlendirme, farkındalık).

Eğitim düzeyi açısından ele alındığında BTÖ veya saldırganlık puanlarında bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo 4.3.4.). Medeni durum düzeylerinde ise yalnızca saldırganlık ölçeğinin düşmanlık alt boyutunda bekar/dul/boşanmış bireyler evlilere göre daha yüksek puan ($p=0.019$) bildirmiş, ancak BTÖ puanında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo 4.3.2). Düzenli fiziksel aktivite yapanların ise hem BTÖ puanlarında ($p=0.021$) hem de saldırganlık puanlarında ($p=0.015$), yapmayanlara göre anlamlı düzeyde düşüş görülmüştür.

Örneklem içerisindeki erkek katılımcıların düşük olması ($n=82$; %31,3), erkekler için elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlar. Aynı zamanda elde edilen bulgular batı literatüründeki cinsiyet farklarıyla tam anlamıyla örtüşmediğinden Türkiye örneğine özgü olabilir.

Özetle cinsiyet temelinde yapılan karşılaştırmada, erkeklerin saldırganlık ölçeğinden elde ettiği puanlar kadınlara göre daha yüksekken, benzer farklılık belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde görülmemiştir. Bu sonuçlardan hareketle cinsiyet, saldırgan davranışlarda belirleyici olsa da belirsizliğe tahammül etmenin evrensel bir deneyim olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, H6 kısmen desteklenmiştir.

5.1.7. Hipotez 7: Yaş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve saldırganlık puanlarını etkiler: Yaş arttıkça BTÖ ve saldırganlık düzeylerinde azalma görülür.

H7 hipotezi yaşla beraber saldırganlık ve belirsizliğe tahammülsüzlükten alınacak puanların azalmasını öngörür. H7 kapsamında elde edilen bulgular, yaş değişkeninin BT düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koymuştur.

Analizlerde 45 yaş ve altı grup (n=224) ile 45 yaş üstü grup (n=38) arasında BTÖ toplam puanı (p=0.641), prospektif anksiyete (p=0.696) ve inhibitör anksiyete (p=0.852) açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (Bkz. Tablo 4.3.2.).

Elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalarla çelişmektedir. Nitekim, yaşla birlikte edinilen yaşam deneyimi ve becerilerle, belirsizliğe tahammül etme düzeyinin dolaylı olarak arttığı belirtilmiştir (Bottesini vd., 2023; Breaux vd., 2024). Ancak mevcut araştırmada yaş değişkeninin etkisiz kalmasının birkaç olası nedeni bulunmaktadır. Bunlardan bir, yaş gruplarının düzensiz dağılımı olabilir: Özellikle 45 yaş ve üzerindeki grubun örneklem sayısı göz önünde bulundurulduğunda (n=38; %14,5), yaş gruplarının dengesiz dağıldığını ve bu sebeple anlamlı bir fark saptamayı zorlaştırabileceğini göstermektedir (Bkz. Tablo 4.1.1). Diğer bir açıklama ise kültürel bağlamla ilişkilidir. Çalışmanın yürütüldüğü Türkiye örnekleminde, her yaştan bireyi benzer şekilde etkileyebilecek kronik belirsizlik kaynakları (ekonomik kriz, işsizlik, siyasi kutuplaşma, toplumsal istikrarsızlık vb.) bulunmaktadır. Bu kaynaklar bireylerin günlük yaşamında belirsizliğe karşı direnç veya beceri geliştirmelerine etki etmektedir. Bu durum çeşitli yaş grupları arasındaki farkı azaltarak, yaşı belirleyici olma özelliğini ortadan kaldırmış olabilir. Nitekim, Tablo 4.1.2 'de yer alan verilere göre katılımcıların büyük çoğunluğu belirsizlikle baş etmede zorlandığını belirtmiştir (biraz zorlanıyorum, n=99, %37,8; orta derecede zorlanıyorum, n=98, %37,4; çok zorlanıyorum, n=35, %13,4). Yaygın belirsizliğe tahammülsüzlük, tüm yaş gruplarını etkileyen ortak bir stresör haline gelmiştir.

H7 'nin yaş ve saldırganlık düzeyleri önermesine bakıldığında, 45 yaş altı (n=225) ve üstü (n=38) bireyler arasında saldırganlık düzeyleri (p=0.586) açısından anlamlı farklılık saptanamamıştır. Bu bulgu, saldırganlık düzeyinin yaş aldıkça azaldığını ifade eden geleneksel görüşle kısmen çelişmekle beraber (Cote vd., 2006); özellikle yaşlılıkta dolaylı saldırganlığın arttığını ifade eden çalışmayla (Vigil-Colet, Lorenzo-Seva ve Morales-Vives, 2015) kısmen uyumaktadır. Öte yandan 45 yaş üstü katılımcıların küçük örneklem boyutu, yaş almaya özgü saldırganlık dinamiklerini yakalayamamış olabilir.

Benzer şekilde kültürel ve bağlamsal faktörler yaş grupları arasında saldırganlık düzeyini eşitleyici bir rol oynamış olabilir.

Klinik anlamda yaştan tek başına belirleyici olarak almak yerine; öz-yeterlilik, uyku düzeni, fiziksel aktivite gibi değiştirilebilir faktörlere odaklanılması önerilebilir.

Özetle H7 desteklenmemiştir. Bu çalışmanın bulgularına bakılarak saldırganlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yaştan çok, cinsiyet, duygu düzenleme becerileri ve yaşam alışkanlıklarıyla ilgilidir.

5.1.8. Hipotez 8: Öznel belirsizlikle başa çıkma algısı arttıkça BTÖ azalır, arasında negatif yönlü ilişki vardır.

H8 hipotezine göre, katılımcıların belirsiz durumlarla baş etme algısı ile BTÖ puanları arasında ters yönlü bir ilişki olması beklenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, kendini ‘başarılı’ bulan bireylerin BTÖ toplam puanları anlamlı bir şekilde ($p<0.001$) daha düşük çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.3.5.). Belirsizlikle baş etmede zorluk yaşamadığını belirten katılımcılar BTÖ ’den daha düşük puan almıştır. Bu kapsamda H8 doğrulanmıştır.

Literatüre bakıldığında bu sonuç, inanç temelli modeller ile uyumludur: Bireyin öz yeterlilik algısı yüksek olduğunda belirsizlik algısını tehdit edici olarak değerlendirmesi azalır (Bandura, 1997; Carleton, 2016). Literatürde doğrudan öznel başa çıkma algısı ile BTÖ ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamakla beraber, öz yeterliliğin belirsizliğe karşı olan tutumu şekillendirdiği düşünülebilir. Örneğin, Carleton (2016), belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel değerlendirme boyutlarına vurgu yaparken, bireyin durum üzerindeki kontrol algısının da önemli bir rolü olduğundan bahsetmiştir. Yapılan analizlerde kolektivist başa çıkma gibi kültürel faktörler analize dahil edilmemiştir. Hofstede (2001), BT ’nin bireysel başa çıkmadan ziyade sosyal destekle de ilişkili olabileceğini belirtir.

Öte yandan, McEvoy ve Mahoney (2011), BT ’nin yalnızca belirsizlikle başa çıkma algısıyla değil; aynı zamanda mükemmeliyetçilik ve kontrol ihtiyacı gibi bilişsel eğilimlerle de ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ancak Luhmann vd. (2011), belirsiz durumlarla ilgili karar verme süreçlerinde başa çıkma algısı yüksek olan bireylerin, belirsizliği daha az tehdit edici olarak algıladıklarını ve bu bireylerin BT düzeylerinin daha düşük olduğunu deneysel çalışmada ifade etmiştir. Aynı çalışma, Cobos vd. (2024) tarafından daha büyük bir örneklem üzerinde gerçekleştirildiğinde istatistiksel

olarak anlamlı olmayan zayıf sonuçlar elde edilmiştir. Bu çerçevede literatürde bu konuda ortak bir kanıya henüz varılmamıştır.

Çalışmanın bulgularına göre, terapötik müdahalelerde BT 'yi azaltmak için doğrudan başa çıkma eğitimleri programlara dahil edilebilir. Örneğin, 'belirsiz durumlar benim için başa çıkması güç bir durum, ne yapacağımı bilmiyorum' inancı nedeniyle kaçınma davranışları sergileyen bireylerin başa çıkma algıları, ilgili başa çıkma stratejileri öğretildiğinde 'bu durumla baş edebilirim' algısı güçlenir ve BT puanlarının düşmesi beklenir.

H8, yetişkin popülasyonunda belirsizlik toleransının, bireyin kendini belirsizlikle başa çıkabilen biri olarak tanımlamasıyla artmasını desteklemektedir.

5.1.9. Hipotez 9: Öznel duygu düzenleme başarı algısı ile uyumsuz duygu düzenleme kullanımı arasında negatif ilişki vardır.

H9 hipotezi, katılımcıların duygularını düzenleme yetkinliklerine ilişkin öznel algıları ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri (kendini suçlama, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve düşünceye odaklanma) arasında negatif bir ilişki varsayar. Duygularını iyi düzenleyebildiğini düşünen bireylerin, daha az uyumsuz strateji kullanmaları beklenmektedir.

ANOVA analizi sonuçlarına göre (Bkz. Tablo 4.3.6.), kendini suçlama stratejisi için duygularımı düzenlemede 'Başarısızım' diyenlerin puanı (12.46 ± 3.13) 'Başarılıyım' diyen gruba (10.89 ± 2.17) göre anlamlı derecede ($p=0.008$) yüksektir. Felaketleştirme stratejisi için duygularımı düzenlemede 'Orta düzeyde başarılıyım' grubuna ait puan (10.50 ± 3.18), 'Başarılıyım' diyen grubun puanına (8.80 ± 3.18) göre anlamlı derece ($p=0.001$) daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde diğerlerini suçlama stratejisi için, duygularımı düzenlemede 'Başarısızım' diyenlerin puanı (12.18 ± 2.72), 'Başarılıyım' diyenlerin puanlarına (10.08 ± 2.51) kıyasla anlamlı düzeyde ($p=0.003$) daha yüksek çıkmıştır. Düşünceye odaklanma stratejisi açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgular, bireylerin duygu düzenlemedeki öz yeterlilik algıları düştükçe uyumsuz stratejileri daha sık kullandıklarını net bir şekilde göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, duygu düzenlemede algılanan başarının duygu düzenleme davranışlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Bulgular mevcut literatür ile bütüncül bir şekilde uyumlu görülmektedir. Gross 'un süreç modelinde (1998a), bireylerin strateji seçiminde öz yeterlilik inançlarına vurgu

yapılmaktadır. Süreç modeli düşük öz yeterlilik algısının, bireylerin kaçınma veya suçlama gibi uyumsuz stratejileri kullanımını artırdığını öne sürmektedir. Aldao vd. (2010) meta analizinde felaketleştirme ve kendini suçlama gibi uyumsuz stratejilerin psikopatoloji ile ilişkisi vurgulanarak, dolaylı bir şekilde duygu düzenleme öz yeterliliğinin uyumsuz stratejilerin kullanımını artırabileceği belirtilmiştir. Bandura'nın (1997) öz yeterlilik teorisi ise başarmaya yönelik inancı zayıf olan bireylerin, rahatsız edici uyaranlar karşısında uyumsuz başa çıkma stratejilerine başvurduğu görüşünü destekler.

Aynı zamanda düzenli fiziksel aktivite yapanların felaketleştirme ($p=0.010$) ve diğerlerini suçlama ($p=0.040$) puanları yapmayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür (Bkz. Tablo 4.3.3.). Bu bulgu, fiziksel aktivite yapmanın duygu düzenleme öz yeterliliğini artırarak uyumsuz stratejilerin kullanımını azaltabileceği yönünde yorumlanabilir. İlginç bir şekilde, eğitim düzeyinin ters bir ilişki gösterdiği gözlemlenmiştir. Lisans mezunlarının kendini suçlama puanı (11.85 ± 2.57), lise altı eğitim düzeyindekilere göre (10.45 ± 2.34) daha yüksektir ($p=0.006$). Bu durum yüksek eğitilmiş bireylerin olumsuz olayların sorumluluğunu daha fazla almasıyla ilişkili olabilir (Bkz. Tablo 4.3.6).

Bulgularda beklenmedik bir şekilde duygularını düzenlemede 'Çok başarılıyım' diyen küçük grup ($n=12$) felaketleştirme puanında (9.83 ± 3.69), 'Başarılıyım' diyen grubu kıyasla (8.80 ± 3.18) daha yüksek puan almıştır. Bu sonuca göre, kendini duygu düzenlemede çok başarılı olarak gören bireylerin daha fazla felaketleştirme stratejisi kullandığı görülmektedir. Bu bulgu ilk bakışta çelişkili görünse bile mükemmeliyetçilik ve öz eleştirelilik gibi kişilik eğilimleriyle açıklanabilir. Örneğin Shafran, Cooper ve Fairburn (2002), bu tür kişilik özelliği olan bireyde başarıyla birlikte gelen yüksek beklentilerin, hata olasılığı karşısında başarısızlıkları abartma ve olumsuz sonuçları sürekli deneyimleme eğiliminde olduklarını ima etmektedir. Sonraki araştırmalarda 'Çok başarılıyım' grubundaki farklılığı açıklamak amacıyla mükemmeliyetçilik ve öz eleştirelilik değişkenlerinin eklenmesi, literatüre katkı sağlayabilir.

Duygu düzenlemedeki öznel başarı algısını tek soruluk öz bildirimle ölçülmesi, öz yeterliliğin çok boyutlu yapısını değerlendirememesi riski taşımaktadır. Özellikle başarı algısının kültürel belirleyicileri için toplumlar arası karşılaştırmalarla ölçülmesi önerilir.

Terapötik müdahalelerde bireylerin duygu düzenleme öz yeterlilik algılarını güçlendirilmeye odaklanması (örneğin, psikoeğitim) ve başarı inancına yönelik yeniden değerlendirmelerin çalışılması, işlevsiz stratejilerin kullanımının azaltılmasında etkili

olabilir. Ek olarak, fiziksel aktivitenin duygu düzenlemelerini destekleyici rolü, ruh sağlığı müdahalelerinde göz önünde bulundurulmalıdır.

Özetle H9 desteklenmiştir.

5.1.10. Hipotez 10: Öznel öfke kontrol algısı ile saldırganlık düzeyi arasında negatif ilişki vardır.

H10 hipotezi, öznel öfke kontrol algısı (bireyin kendi öfkeni öfke yönetim becerilerine göre değerlendirmesi) ile saldırganlık düzeyi arasında negatif bir ilişki beklemektedir. Tablo 4.3.5. 'e bakılacak olduğunda, öfke kontrol algılarındaki grupların saldırganlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$). ANOVA analizinin sonuçlarına göre, 'İyi' (23.08 ± 7.01) ve 'Çok iyi' (21.79 ± 7.02) öfke kontrolüne sahip bireylerin saldırganlık düzeyleri, 'Kötü' (33.84 ± 7.99) ve 'Çok kötü' (33.75 ± 14.58) olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bulgulara bakıldığında öfke kontrol algısı yükseldikçe saldırganlık puanları azalmaktadır. Örneğin en düşük saldırganlık puanları, öfke kontrolünü 'İyi' ve 'Çok iyi' olarak değerlendiren bireylerde görülürken; en yüksek puanlar öfke kontrolünü 'Çok kötü' ve 'Kötü' olarak algılayan bireylere aittir. Bulgulara göre aynı ilişki saldırganlığın alt boyutlarında da gözlenmiştir (Bkz. Tablo 4.3.5.).

Bulgularda saptanan negatif ilişki literatürle tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Novaco (2011) öznel kontrol algısı yüksek olan bireylerin, öfkelerini dışa vurmada daha az saldırgan bir tutum sergilediklerini vurgulamış; böylelikle öfke kontrol eğitimlerinin saldırgan davranışları azalttığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Wilkowski ve Robinson (2010), öfke kontrolünü güçlendirmeye yönelik bilişsel stratejilerin (örneğin yeniden değerlendirme) saldırganlığı azaltmada kritik bir rol oynayacağını belirtmiştir.

Tablo 4.3.7 'de görüldüğü üzere öfke kontrolüne yönelik algı düzeyleri BDDÖ toplam puanıyla anlamlı bir farklılık göstermese de öznel olarak kendini öfke kontrolünde 'Kötü' veya 'Çok kötü' olarak değerlendiren bireylerin, felaketleştirme ve kendini suçlama gibi uyumsuz bilişsel stratejileri daha sık kullandığı görülmüştür.

Verilere bakıldığında felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri saldırganlıkla pozitif ilişkili bulunmuştur (Bkz. H4). H10 kapsamında değerlendirildiğinde ise felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerinin öfke kontrolü düşük bireyler tarafından daha sık kullanıldığı görülmektedir. Bu çerçevede, öfke

kontrolü, bilişsel esnekliği artırarak işlevsel stratejilerin kullanımını artıracığından, saldırgan davranışların ortaya çıkma olasılığını azaltabilir. Bu nedenle, ileriki araştırmalarda öfke kontrolünün duygu düzenleme ve saldırganlık arasındaki ilişkide aracı veya düzenleyici rolünün değerlendirilmesi önerilir.

Tablo 4.3.5, aynı zamanda öfke kontrol algısı yükseldikçe BTÖ toplam ve alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde düştüğünü de göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireyler, öngörülemeyen durumlarda anksiyete ve kontrol kaybı yaşadıklarından, öfke patlamaları ortaya çıkabilir. Bu çerçevede, öfke kontrol algısı yüksek bireyler, belirsizliği tehdit edici bir unsur olarak yorumlamaz ve daha az saldırgan tutumlar sergileyebilirler.

Kısacası öfke kontrolü düşük bireylerde hem saldırganlık puanlarının hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Saldırganlık ile BTÖ arasındaki pozitif ilişki düşünüldüğünde ($r=0.441$, $p<0.001$), belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyi tehdit algısına açık hale getirerek öfke patlamaları ve saldırgan davranışlar sergilemesine neden olabileceği düşünülebilir. Öfke kontrolünün her iki değişkenle olan bağlantıları, BT ve saldırganlık arasındaki ilişkide aracı veya düzenleyici bir rol üstlenebileceğini düşündürmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin BTÖ 'den anlamlı derecede düşük puan almaları ($p=0.021$), saldırganlıkta anlamlı derecede az puan elde etmeleri ($p=0.015$) ve felaketleştirme stratejisini anlamlı düzeyde düşük kullanmaları ($p=0.004$), fiziksel aktivitenin, öfke kontrolünü dolaylı olarak güçlendiren bir faktör olabileceğini ima etmektedir.

Elde edilen bulgular, öfkeye yönelik öznel algının saldırganlık üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu gösterse de bu ilişkiyi etkileyen diğer faktörlerle (duygu düzenleme becerileri, stres düzeyi) birlikte ele alınmalıdır. Aynı zamanda öznel algıyı ölçmeye yönelik sorulan tek soruluk değerlendirme, daha kapsamlı ölçme aralarıyla çok boyutlu bir şekilde incelenmelidir.

Öfke ifadesinin kültürel normlardan etkilendiği oldukça açıktır. Bu çalışmanın örnekleminin Türk katılımcılardan oluşması, bulguların kültürlerarası genellenebilirliği sınırlı olabilir.

Bulgulara bakılarak klinik ve psikoeğitim müdahalelerinde öfke kontrol eğitimlerinin saldırgan davranışların azaltılmasında etkili olabileceği söylenebilir. Ayrıca, öfkeye yönelik öznel kontrol algısının güçlendirilmesi yalnızca saldırganlığı azaltma konusunda değil, aynı zamanda belirsizlikle baş etme ve duygu düzenleme

becerilerini iyileştirme konusunda da etkili olabilir. Fiziksel aktivite ise bu süreçte tamamlayıcı bir müdahale olarak kullanılabilir.

5.2. GENEL DEĞERLENDİRME

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları araştırmada öne sürülen bazı (H1, H2, H4, H8, H9, H10) hipotezleri desteklemiş; bazı hipotezleri kısmen desteklemiş (H3, H5, H6) ve bazılarını ise desteklememiştir (H7). Bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olmasının, daha yüksek saldırganlık eğilimleri ve daha sık uyumsuz duygu düzenleme strateji ile ilişkili olduğunu; buna karşılık uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin BT ve saldırganlık düzeyi yüksek bireylerde daha az kullanıldığını göstermektedir. Ek olarak, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile saldırganlık düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Bu çerçeveye uyumlu bir şekilde, belirsiz durumlarla başa çıkma, duygu düzenleme ve öfke kontrolünün kendisinde yüksek olduğunu bildiren katılımcıların BT ve saldırganlık düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu, uyumsuz strateji kullanımının ise daha seyrek olduğu görülmüştür. Öte yandan yaş ve cinsiyet gibi farklılıkların beklenin aksine bir etkisi olmadığı, kısmi bir ilişkide olduğu saptanmıştır. Medeni durum, sigara kullanımı, meslek durumu ve eğitim düzeyi, BT ve saldırganlık düzeylerinde bir farklılık göstermemiştir. Fiziksel aktivitenin ve uyku düzeninin ise BT düzeyi, saldırganlık ve duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı farklılıkları bulunmuştur.

Son olarak, araştırmanın kesitsel deseni, öz bildirim ölçeklerinin kullanımı ve araştırmanın klinik dışı örneklemden oluşması gibi sınırlılıklar, elde edilen sonuçların genellenebilirliği ve nedensel çıkarımlar konusunda temkinli olunmasını gerektirmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde bilinmezliğin yarattığı kaygı ve korku, geleceğe dair endişeleri daha fazla etkiler hale gelmiş; bu durum gerek bireysel gerek toplumsal anlamda daha fazla göz önünde bulundurulmaya başlamıştır. Bilinmezliğe karşı daha dayanıklı hale gelebilmek ve bu durumla baş edebilmek için bağlama uygun ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmak direnci artıran bir faktör olarak görülür. Öte yandan, bireysel ve toplumsal yaşantılarda gözlemlenen saldırganlık davranışları klinik olmayan toplum örneğinde, yatan öfke ve hayal kırıklığı duygularıyla ilişkilendirilir; dolayısıyla saldırganlığın önüne geçmede, saldırganlığın altında yatan öfke, hayal kırıklığı ve düşmanlık gibi duyguları etkili bir şekilde düzenleme becerisi önemli hale gelmektedir. Bu bağlamda, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme beceriler ve saldırganlık arasındaki ilişkiler bu araştırmada ele alınmıştır.

6.1. Sonuçlar:

1. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Özellikle BT düzeyi, saldırganlığın düşmanlık alt boyutuyla daha yüksek pozitif ilişki göstermiştir.

2. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile uyumsuz (maladaptif) duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Özellikle BT düzeyi, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileriyle daha yüksek ve anlamlı pozitif yönlü ilişki göstermiştir.

3. Uyumsuz duygu düzenleme becerileri ile saldırganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Özellikle saldırganlık ile felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri arasında daha yüksek ve anlamlı pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

4. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile saldırganlık arasında, yalnızca olumlu yeniden değerlendirme stratejisi ve ile zayıf ve anlamlı negatif yönlü ilişki bulunmuştur; kabul stratejisi ile pozitif yönlü bir ilişki vardır.

5. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

6. Erkekler felaketleştirme gibi dışsal stratejileri daha sık kullanırken, kadınlar ruminasyon gibi içselleştirici stratejileri daha sık kullanmıştır.

7. Erkekler sadece fiziksel ve sözel saldırganlıkta istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde kadınlardan daha yüksek puan almıştır.

8. Yaş, BT, duygu düzenleme ve saldırganlık düzeylerinde istatistiksel anlamda farklılık göstermemiştir.

9. Belirsizlikle baş etmede öznel başarı algısı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Algılanan başarı arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük düşer.

10. Belirsizlikle baş etmede öznel başarı algısı ile uyumsuz duygu düzenleme stratejilerin kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Algılanan başarı azaldıkça, kendini suçlama ve düşünceye odaklanma stratejilerinin kullanımı artar.

11. Duygu düzenleme becerilerinde öznel başarı algısı ile uyumsuz duygu düzenleme becerilerinin kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Algılanan başarı arttıkça, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı azalır.

12. Duygu düzenleme becerilerinde öznel başarı algısı düşük bireylerde kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi uyumsuz stratejilerin kullanımı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazladır.

13. Duygu düzenleme becerilerinde öznel başarı algısı yüksek bireylerde plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejilerin kullanımı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazladır.

14. Öfke kontrolüne yönelik öznel başarı algısı ile saldırganlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Başarı algısı arttıkça, saldırganlık düzeyi azalır.

15. Öfke kontrolüne yönelik başarı algısı ile BT arasında negatif ilişki vardır. Başarı algısı arttıkça, BT düzeyi azalır.

16. Öfke kontrolüne yönelik başarı algısı ile uyumsuz duygu düzenleme becerilerinin kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Algılanan başarı arttıkça, uyumsuz strateji kullanımı azalır.

17. Öfke kontrolüne yönelik başarı algısı düşük bireylerin felaketleştirme ve düşünceye odaklanma gibi uyumsuz stratejileri kullanımı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazladır.

18. Düzenli fiziksel aktivite yapanlar istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük belirsizliğe tahammülsüzlük ve saldırganlık puanı elde etmiştir.

19. Düzenli fiziksel aktivite yapanlar istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha az uyumsuz strateji kullanırken, daha fazla uyumlu strateji kullanmıştır.

20. Düzenli uyku uyuma ile BT arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

21. Düzenli uyku uyuma ile saldırganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Uyku süresi azaldıkça, saldırganlık eğilimi artar.

22. Eğitim düzeyi, BT ve saldırganlık düzeylerinde istatistiksel anlamda farklılık göstermemiştir. Eğitim seviyesi yükseldikçe kendini suçlama stratejisinin kullanımı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artar.

23. Yaş, medeni durum, sigara kullanımı, alkol kullanımı, meslek durumu ve eğitim düzeyi ile BT ve saldırganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

24. Yaş, medeni durum, sigara kullanımı ve meslek durumu ile duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

6.2. Öneriler

Klinik uygulamalara yönelik,

1. Psikoterapi programlarında, belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltma ve daha işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirmeye yönelik müdahalelerin önemi vurgulanmalıdır.

2. Maruz bırakma ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle belirsiz durumlarla başa çıkma toleransını artırmaya odaklanmak, danışanların öfke ve saldırganlık eğilimlerini azaltmaya yardımcı olabilir.

3. Danışanlara uyumlu duygu düzenleme becerileri (örneğin, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, plana yeniden odaklanma) kazandırmaya yönelik psikoeğitimler planlanmalıdır.

4. Danışanların uyumsuz duygu düzenleme stratejileri bağlamına göre tespit edilip uyumlu stratejilerin kullanımı artırılmalıdır.

5. Müdahale programlarında cinsiyete özgü risk faktörleri değerlendirilmeli ve bu faktörlere özgü uygun teknikler kullanılmalı. Örneğin erkeklerde felaketleştirme ve kadınlarda ruminasyon sıklığına yönelik müdahalelerde bulunulmalıdır.

6. Terapötik müdahalelerde, danışanların belirsizlik tolerasyonu, duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyine yönelik öz-yeterliliği araştırılmalı, başarı algısının

yükselmesiyle kişinin iyilik hali ve uyumu artırılmalıdır.

7. Bireylerin duygularını daha sağlıklı biçimde düzenlemelerini sağlamak amacıyla öfke kontrolü ve stres yönetimi teknikleri öğretilmelidir.

8. Danışanların müdahale edilebilir yaşam alışkanlıklarına (fiziksel aktivite ve uyku düzeni) yönelik planlamalar yapılmalı, kanıta dayalı bir müdahale olarak kullanılmalıdır.

Politika yapıcılara ve kurumlara yönelik,

1. Okullar, üniversiteler ve iş yerlerinde, devlet kurumlarında ve halkın ulaşabileceği toplu eğitim alanlarında, belirsizlikle baş etme, duygu düzenleme ve öfke kontrolünü geliştirmeye yönelik seminerler, atölye çalışmaları veya eğitim programları planlanması önerilir. Bu tür farkındalık temelli eğitimler bireysel ve toplumsal düzeyde saldırganlık davranışlarını azaltmaya yardımcı olabilir.

2. Okullarda, kamu ve özel iş yerlerinde, belediye veya muhtarlık gibi topluma yerel hizmet veren kurumlarda; öğrencilere, çalışanlara, işverenlere ve vatandaşlara düzenli fiziksel aktiviteyi doğrudan veya dolaylı bir şekilde teşvik eden politikalar düzenlenmelidir. Fiziksel olarak aktif bireylerin, hem belirsizlikle daha iyi başa çıktığı hem de daha az saldırgan davranışlar gösterdiği göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, spor yapan bireylerin ödüllendirilmesi, kurumlara veya okullara yönelik spor yapılabilecek tesisler açılması veya tesislerde indirim uygulanması, okullarda beden eğitimi derslerinin niteliğinin artırılması, kurumlar arası müsabakalar düzenlenmesi, kamu yararına orman temizleme, fidan dikme, hayvanları besleme gibi hem fiziksel hareket gerektiren hem de toplumsal fayda sağlanabilecek etkinlikler yerel yönetim tarafından planlanabilir.

3. Çok yönlü kurumsal ve politik girişimler, bireylerin psikolojik sağlamlığını destekleyerek hem ruh sağlığı hem de toplumsal düzende güvenlik açısından fayda sağlayacaktır.

İleriki çalışmalara yönelik,

1. Mevcut araştırma, örneklem için son 6 ayda psikiyatrik tanı, travmatik öykü ve ilaç ya da psikoterapi gibi dışlama ölçütleri uygulayarak sağlıklı yetişkinlerden oluşturulmuştur. Bu durum genel yetişkin popülasyonunu temsil etmeyi sağlasa da sonuçların klinik örneklem üzerinde genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda, bu çalışmanın odak değişkenleri ile gelecek klinik popülasyonlarda, farklı yaş gruplarında veya karşılaştırmalı kültürel bağlamlarda

incelemek, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırabilir.

2. Mevcut araştırmanın bulguları, kesitsel bir tasarım çerçevesinde ve öz-bildirim ölçekleriyle toplanmıştır. Bu yöntemin beklenen bir sonucu olarak, neden-sonuç ilişkilerinde kesin çıkarımlar yapmak mümkün değildir ve sosyal beğenirlik gibi yanlılık etkileri göz ardı edilmiştir. Bu çalışmada ele alınan ilişkilerin nedensel yönünü ve mekanizmalarını daha iyi açıklamak amacıyla gelecek araştırmalarda boylamsal tasarımların veya deneysel yöntemlerin kullanılması önerilir.

3. Örneklemdeki bazı demografik dengesizlikler sınırlılık teşkil edebilmektedir. Örneğin, örneklemin çoğunluğunun genç yetişkinlerden oluşması veya kadın katılımcıların erkek katılımcılardan fazla olması. Gelecek araştırmalarda genellenebilirliğini artırması amacıyla dengeli demografik dağılımlara önem verilmesi önerilir.

4. Son olarak, çalışmanın sonuçlarında görüldüğü üzere kültürel etmenleri rolü araştırılmaya değerdir. Zira belirsizliğe tahammül, duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve saldırganlığın ifadesi, kültürel normlar ve yetiştirilme şemaları gibi faktörlerden etkilenebilir. Bu sebeple farklı kültürlerle yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar, elde edilecek sonuçların evrenselliğini veya kültüre özgüllüğü hakkında bilgi verecektir.

5. Tüm bu sınırlılıklara karşın mevcut çalışma etik kurallar çerçevesinde yürütülmüş olup, literatüre katkı sağlayacak niteliktedir.

7. KAYNAKÇA

- Abramowitz, J., & McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *The Lancet*, 374, 491-499. doi:10.1016/S0140-6736(09)60240-3
- Akçıl, S., Erdinç, B., Karaduman, E., & Akyl, Y. (2024). The serial mediating role of difficulties in emotion regulation and entrapment between intolerance of uncertainty and mental well-being. *Ege Eğitim Dergisi*, 25(3), 186-197. doi:10.12984/egeefd.1510661
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 8(2), 155-172. doi:10.1177/1745691612459518
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2015). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cogn Ther Res*, 39, 263-278. doi:10.1007/s10608-014-9662-4
- Allen, J., Anderson, C., & Bushman, B. (2018). The general aggression model. *Current Opinion in Psychology*, 19, 75-80. doi:10.1016/j.copsyc.2017.03.034
- Anderson, C., & Bushman, B. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135231
- Appel, H. K. (2024). Intolerance of uncertainty predicts indecisiveness and safety behavior in real-life decision making: Results from an experience sampling study. *Journal of Research in Personality*, 110. doi:10.1016/j.jrp.2024.104490
- Aydın, A. & Akgün, S. (2014). Ergenlikte reaktif-proaktif saldırganlık, öfke ve narsisizm ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(73), 44-56.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. R. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575-582. doi:10.1037/h0045925

- Barutçu, C., & Turhan Damar, H. (2025). The relationship between violence tendency levels and intolerance of uncertainty in adults presenting to the emergency department. *Journal of Emergency Nursing*. doi:10.1016/j.jen.2025.04.018
- Batrinou, M. (2012). Testosterone and aggressive behavior in man. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(3), 563–568. doi:10.5812/ijem.3661
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Berdan, T. & Sütçigil, L. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin psikopatolojilerdeki rolü. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 12(1), 16-25. doi:10.5455/JCBPR.11846
- Berking, M. & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's manual*. Springer Science + Business Media. doi:10.1007/978-1-4939-1022-9
- Berkowitz, L. (1969). *The frustration-aggression hypothesis revisited*. L. Berkowitz içinde, *Roots of aggression* (s. 1-28). New York: Atherton Press.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59-73.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: it's causes, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill.
- Berkowitz, L. (2012). A different view of anger: the cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *Aggressive behavior*, 38(4), 322–333. <https://doi.org/10.1002/ab.21432>
- Bintaş Zörer, P., & Yorulmaz, O. (2022). Duygu düzenlemeye güncel bir bakış: bağlamsal faktörler. *Psikiyatri Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 14(2), 195-206. <https://doi.org/10.18863/pgy.972675>
- Blair, R. J. (2012). Considering anger from a cognitive neuroscience perspective. *Wiley Interdisciplinary Reviews. Cognitive Science*, 3(1), 65-74. <https://doi.org/10.1002/wcs.154>
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible. *Psychological Science*, 15(7), 482–487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>

- Bonanno, G. A. & Burton, C. L. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The flexible regulation of emotional expression (FREE) scale. *Psychological assessment*, 28(8), 929–941. <https://doi.org/10.1037/pas0000231>
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (ss. 77–108). Guilford Press.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630–645. <https://doi.org/10.1002/jclp.21965>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926–939. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0032400>
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Buhr, K., & Dugas, M.J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931–946. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Buhr, K., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004>
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. John Wiley & Sons, Inc..
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Human aggression in evolutionary psychological perspective. *Clinical Psychology Review*, 17(6), 605–619. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(97\)00037-8](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(97)00037-8)

- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724–731. <https://doi.org/10.1177/0146167202289002>
- Campbell, A. (2006). Sex differences in direct aggression: What are the psychological mediators? *Aggression and Violent Behavior*, 11(3), 237–264. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2005.09.002>
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1191–1203. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.09.008>
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 542–559. The Guilford Press.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives. *Expert review of neurotherapeutics*, 12(8), 937–947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: a short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Carleton, R. N., Durand, S., Shulman, E. P., Zeff, M., ... (2016). Self-reported intolerance of uncertainty and behavioral decisions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51, 58–65. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.12.004>
- Cenkseven Önder, F., & Canoğulları Ayazseven, Ö. (2020). Ergenlerde saldırganlık: duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1198–1208. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3696>
- Cobos, P. L., Quintero, M. J., López, F. J., Luque, D., Ciria, L. F., Morís, Y. J. (2024). Intolerance of uncertainty does not significantly predict decisions about delayed, probabilistic rewards: A failure to replicate Luhmann, C. C., Ishida, K., Hajcak, G. (2011). *PloS one*, 19(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298503>

- Cohn, A. M., Jakupcak, M., Seibert, L. A., Hildebrandt, T. B., & Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(1), 53–64. <https://doi.org/10.1037/a0018090>
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1996). Social information-processing mechanisms on reactive and proactive aggression. *Child Development*, 67(3), 993–1002. <https://doi.org/10.2307/1131875>
- Çelik, H., & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çelik, D., Alpay, E. H., Çelebi, B., & Türkeli, A. (2021). Intolerance of uncertainty, rumination, post-traumatic stress symptoms and aggression during COVID-19: a serial mediation model. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1953790>
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation, a possible prelude to violence. *Science (New York, N.Y.)*, 289(5479), 591–594. <https://doi.org/10.1126/science.289.5479.591>
- Denson, T. F., Pedersen, W. C., Friese, M., Hahm, A., & Roberts, L. (2011). Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation-aggression relationship. *Personality & social psychology bulletin*, 37(6), 850–862. <https://doi.org/10.1177/0146167211401420>
- Dilekler, İ., Törenli, Z., & Selvi, K. (2014). Öfkeye farklı açılardan bakış: Öfkenin mekanizması, farklı psikopatolojilerde öfke ve terapistin öfkesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3), 44-59. <https://doi.org/10.31682/ayna.470591>
- Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1987). Social information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1146–1158. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1146>
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press. <https://doi.org/10.1037/10022-000>
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593–606. <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>

- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00070-3)
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). *The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance*. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. 143–163. Guilford Press.
- Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: A review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21, 280–300.
- Elwood, L. S., Hahn, K. S., Olatunji, B. O., & Williams, N. L. (2009). Cognitive vulnerabilities to the development of PTSD: A review of four vulnerabilities and the proposal of an integrative vulnerability model. *Clinical Psychology Review*, 29(1), 87–100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.002>
- Espelage, D.L. and Swearer, S.M. (2003) Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review*, 32, 365-383. <https://doi.org/10.1080/02796015.2003.12086206>
- Euler, F., Steinlin, C., & Stadler, C. (2017). Distinct profiles of reactive and proactive aggression in adolescents: associations with cognitive and affective empathy. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11, 1. <https://doi.org/10.1186/s13034-016-0141-4>
- Feindler, E. L., & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243–253. <https://doi.org/10.1002/pits.20550>
- Finkel, E. J. (2014). *The I³ model: Metatheory, theory, and evidence*. İçinde J. M. Olson & M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 49, 1–104. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800052-6.00001-9>
- Finkel, E. J., DeWall, C. N., Slotter, E. B., Oaten, M., & Foshee, V. A. (2009). Self-

- regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *Journal of personality and social psychology*, 97(3), 483–499. <https://doi.org/10.1037/a0015433>
- Finkel, E. J., & Hall, A. N. (2018). The I³ model: A metatheoretical framework for understanding aggression. *Current Opinion in Psychology*, 19, 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.013>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18, 108–143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
- Freud, S. (1961). *Beyond the pleasure principle*. (J. Strachey, Ed.). W W Norton & Co.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267–276. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00083-7)
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022->

- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 2nd ed., 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26, <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. İçinde D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. 13–35. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11468-001>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 3–24. The Guilford Press.
- Gupta, S., & Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635–643. <https://doi.org/10.1037/a0023541>
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in youngsters: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048>
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400–412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. D. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour research and therapy*, 47(5), 389–394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.010>
- Huesmann, L. R., & Eron, L. D. (1986). *Television and the aggressive child: A cross-national comparison*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kelley, N. J., Glazer, J. E., Pornpattananankul, N., & Nusslock, R. (2019). Reappraisal and suppression emotion-regulation tendencies differentially predict reward-responsivity and psychological well-being. *Biological Psychology*, 140, 35–47. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.11.005>
- Khadka, C. (2024). Social Learning Theory and the Development of Aggression. *Medha: A Multidisciplinary Journal*, 7(1), 79–92. <https://doi.org/10.3126/medha.v7i1.73897>
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., & Berkol, T. D. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262–268. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156>
- Kim, H., & Barry, C. T. (2021). The moderating effect of intolerance of uncertainty on the relation between narcissism and aggression. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01542-9>

- Koç, A. (2023). Kaygı belirtilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kader algısı açısından incelenmesi. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kool, W., McGuire, J. T., Rosen, Z. B., & Botvinick, M. M. (2010). Decision making and the avoidance of cognitive demand. *Journal of Experimental Psychology: General*, 139(4), 665–682. <https://doi.org/10.1037/a0020198>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Krahé, B. (2013). *The Social Psychology of Aggression*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203082171>
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Ed.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. The Guilford Press.
- Kuzucu, Y., & Sarıot-Ertürk, Ö. (2020). Psychometric properties of Turkish version of aggression questionnaire short form in adolescents and adults. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 11(3), 243-265.
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Léger, E., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (2000). Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 957–964. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.957>
- Larochelle, S., Dugas, M. J., Langlois, F., Gosselin, P., Belleville, G., & Bouchard, S. (2025). Intolerance of uncertainty and emotion dysregulation as predictors of generalized anxiety disorder severity in a clinical population. *Journal of clinical medicine*, 14(5), 1502. <https://doi.org/10.3390/jcm14051502>
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195–205. <https://doi.org/10.1037/h0044635>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Linehan, M. M., Heard, H. L., & Armstrong, H. E. (1993). Naturalistic follow-up of a behavioral treatment for chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of general psychiatry*, 50(12), 971–974. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240055007>
- Lopes, P. N., Nezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández-Berrocal, P., Schütz, A.,

- & Salovey, P. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter?. *Journal of personality*, 79(2), 429–467. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x>
- Lorenz, K. (1966) *On Aggression* (M.K. Wilson, Çev.). New York: Harcourt, Brace and World.
- Luhmann, C. C., Ishida, K., & Hajcak, G. (2011). Intolerance of uncertainty and decisions about delayed, probabilistic rewards. *Behavior Therapy*, 42(3), 378–386. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.09.002>
- Marsee, M. A., & Frick, P. J. (2007). Exploring the cognitive and emotional correlates to proactive and reactive aggression in a sample of detained girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(6), 969–981. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9147-y>
- Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and Spss in psychology*. Harlow: Pearson Education.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 112–122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- Mohammed, A. R., Kosonogov, V., & Lyusin, D. (2021). Expressive suppression versus cognitive reappraisal: Effects on self-report and peripheral psychophysiology. *International journal of psychophysiology: official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 167, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.06.007>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 993–1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Morriss, J., Goh, K., Hirsch, C. R., & Dodd, H. F. (2023). Intolerance of uncertainty heightens negative emotional states and dampens positive emotional states. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1147970>
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 519–527. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.519>

- Navas-Casado, M. L., García-Sancho, E., & Salguero, J. M. (2023). Associations between maladaptive and adaptive emotion regulation strategies and aggressive behavior: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 101845. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101845>
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Nolen-Hoeksema S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561–570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Novaco, R. W. (2011). Anger dysregulation: driver of violent offending. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 650–668. <https://doi.org/10.1080/14789949.2011.617536>
- Onat, O., ve Otrar, M. (2013). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 1
- Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., & Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1), 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2019.01.001>
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277–303. <https://doi.org/10.1080/026999399379285>
- Rachman, S. (2002). A cognitive theory of compulsive checking. *Behaviour Research and Therapy*, 40(6), 625–639. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00028-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00028-6)

- Raine, A. (2002). Annotation: the role of prefrontal deficits, low autonomic arousal, and early health factors in the development of antisocial and aggressive behavior in children. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 43(4), 417–434. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00034>
- Reid, J. B., Patterson, G. R., & Snyder, J. (Ed.). (2002). *Antisocial behavior in children and adolescents: A developmental analysis and model for intervention*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10468-000>
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2006). Personality and emotional memory: How regulating emotion impairs memory for emotional events. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 631–651. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.07.002>
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Rosser, B.A. (2019). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic mechanism of psychological difficulties: a systematic review of evidence pertaining to causality and temporal precedence. *Cogn Ther Res* 43, 438–463. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9964-z>
- Sadeh, N., & Bredemeier, K. (2019). Engaging in Risky and Impulsive Behaviors to Alleviate Distress Mediates Associations Between Intolerance of Uncertainty and Externalizing Psychopathology. *Journal of personality disorders*, 35(3), 393–408. https://doi.org/10.1521/pedi_2019_33_456
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., & Caelear, A. L. (2023). Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical psychology review*, 101, 102270. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102270>
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., Caelear, A. L., & Wilson, C. (2024). Emotion regulation mediates the relation between intolerance of uncertainty and emotion difficulties: A longitudinal investigation. *Journal of Affective Disorders*, 364, 194–204. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.056>
- Salkovskis, P. M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), S29–S52. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00049-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00049-2)

- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational & Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Segal, Z. V., & Ferguson, A. M. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy: Treatment development from a common cognitive therapy core. In R. L. Leahy (Ed.), *Science and practice in cognitive therapy: Foundations, mechanisms, and applications*, 159–174. The Guilford Press.
- Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M., & Mauss, I. B. (2010). Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48(11), 921–929. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.025>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y.-H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450–1455. <https://doi.org/10.1037/a0023340>
- Southward, M. W., Wilson, A. C., & Cheavens, J. S. (2021). On what do therapists agree? Assessing therapist evaluations of emotion regulation strategy effectiveness. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(2), 231–246. <https://doi.org/10.1111/papt.12302>
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689–700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2), 114–119. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.11.011>
- Şahin, Ü. (n.d.). *Saldırganlık*. TÜBİTAK Popüler Bilim Ansiklopedisi. Erişim adresi: <https://ansiklopedi.tubitak.gov.tr/ansiklopedi/saldirganlik>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of

- uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233–242. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00182-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00182-2)
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*, 18(1), 58–74. <https://doi.org/10.1037/emo0000371>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Türkçapar, M. H. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (6. Baskı). HYB Yayıncılık.
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential avoidance process model: a review of the mechanism for the generation and maintenance of avoidance behavior. *Psychiatry and clinical psychopharmacology*, 34(2), 179–190. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777>
- Watkins E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, L. E., DiLillo, D., & Maldonado, R. C. (2015). The interactive effects of emotion regulation and alcohol intoxication on lab-based intimate partner aggression. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(3), 653–663. <https://doi.org/10.1037/adb0000074>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Wei, M., Su, J. C., Carrera, S., Lin, S. P., & Yi, F. (2013). Suppression and interpersonal harmony: a cross-cultural comparison between Chinese and European Americans. *Journal of counseling psychology*, 60(4), 625–633. <https://doi.org/10.1037/a0033413>
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons Ltd.

- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 13–37. The Guilford Press.
- Wolfe, D.A., Crooks, C.V., Lee, V. ... (2003). The effects of children's exposure to domestic violence: a meta-analysis and critique. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 6, 171–187. <https://doi.org/10.1023/A:1024910416164>
- Yook, K., Kim, K.-H., Suh, S.-Y., & Lee, K.-S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623–628.
- Yığman, F., & Fidan, S. (2021). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic factor. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573–587. <https://doi.org/10.18863/pgy.827416>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0033839>

8. EKLER

(EK A) DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Aşağıdaki bilgileri sizin için uygun olan seçeneklere göre doldurunuz.

1. Demografik Bilgiler

Yaşınız: _____

Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer (Lütfen belirtin): _____
- ☐ Cevap vermek istemiyorum

Medeni Durumunuz:

- ☐ Bekar
- ☐ Evli
- ☐ Boşanmış
- ☐ Eş Kaybı
- ☐ Birlikte Yaşıyor

Eğitim Düzeyiniz:

- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Ön Lisans
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora

Meslek Durumunuz:

- ☐ Öğrenci
- ☐ Çalışan
- ☐ İş Arayan
- ☐ Emekli
- ☐ Ev Hanımı

2. Sağlık ve Psikolojik Durumla İlgili Bilgiler

Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı? (Örn., depresyon, kaygı bozukluğu, bipolar bozukluk vb.):

- ☐ Evet (Lütfen belirtin): _____
- ☐ Hayır

Şu anda herhangi bir psikiyatrik tedavi (ilaç veya terapi) görüyor musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Son 6 ayda travmatik bir olay yaşadınız mı? (Örn., ölüm, boşanma, kaza vb.):

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

3. Yaşam Tarzı ve Alışkanlıklarla İlgili Bilgiler:

Sigara kullanıyor musunuz?

- ☐ Evet (lütfen sıklığını belirtin, 1 haftada kaç paket): _____
- ☐ Hayır

Alkol kullanıyor musunuz?

- ☐ Evet (lütfen sıklığını belirtin, 1 haftada kaç gün): _____
- ☐ Hayır

Düzenli spor veya fiziksel aktivite yapıyor musunuz?

- ☐ Evet (lütfen sıklığını belirtin, 1 haftada kaç gün): _____
- ☐ Hayır

Uyku düzeniniz nasıl?

- ☐ Düzenli (Ortalama 7-8 saat)
- ☐ Düzensiz (Az veya fazla uyku)
- ☐ Uyku problemi yaşıyorum

4. Ek Bilgiler

Belirsiz durumlarla başa çıkmakta ne kadar zorlanıyorsunuz?

- ☐ Hiç zorlanmıyorum
- ☐ Biraz zorlanıyorum
- ☐ Orta Düzeyde zorlanıyorum
- ☐ Çok zorlanıyorum
- ☐ Aşırı derecede zorlanıyorum

Öfke kontrolü konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Çok iyi
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Kötü
- ☐ Çok kötü

Duygularınızı düzenlemekte ne kadar başarılı olduğunuzu düşünüyorsunuz?

- ☐ Çok başarılıyım
- ☐ Başarılıyım
- ☐ Orta düzeyde başarılıyım
- ☐ Başarısızım
- ☐ Çok başarısızım

(EK B) BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Sarıçam vd. (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek için, geliştirici yazarın izni gereği ölçeğin temsili örnek maddelerine aşağıda yer verilmiştir.

- Gelecekte ne olacağını bilmek isterim.
- Beklenmedik olaylara karşı canım çok sıkılır.
- Belirsiz gelen her durumdan uzaklaşmalıyım.

(EK C) BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Her şey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20.	1	2	3	4	5
21.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25.	1	2	3	4	5
26.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

29.	1	2	3	4	5
30.	1	2	3	4	5
31.	1	2	3	4	5
32.	1	2	3	4	5
33.	1	2	3	4	5
34.	1	2	3	4	5
35.	1	2	3	4	5
36.	1	2	3	4	5



(EK D) SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU (SÖ-KF12)

Maddeler	Tamamen yanlış	Çoğunlukla yanlış	Ne yanlış ne doğru	Çoğunlukla doğru	Tamamen doğru
1. Biraz tahrik edildiğimde başka birisine vurabilirim.					
2.					
3.					
4. Kendimi sıklıkla diğer insanlar ile anlaşmazlık içinde buluyorum.					
5. Benimle aynı görüşte olmayan insanlarla tartışmaktan kendimi alamam.					
6. Arkadaşlarım biraz fazla tartışmacı biri olduğumu söylerler.					
7.					
8.					
9. Öfkemi kontrol etmekte zorlanırım.					
10. Bazen hayatın bana adil davranmadığını hissedirim.					
11.					
12.					

(EK D) BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12) İZİN

Ölçek Kullanım İzni - Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ▶ Gelen Kutusu x

M

Melike Gülşen
Merhaba Hakan hocam, Ben Melike Gülşen Kaymakçı. Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Programında yüksek lisans öğrencisiyim. Şu anda "Yetişkinlerde Adaptif Olm

19 Şub Çar 13:01

Hakan Sarıçam <

Alici: ben ▾

Melike Merhabalar,
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Bilimsel çalışma kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

24 Şub Pzt 12:47 ★ 😊 ↩

Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve **ölçek maddelerinin tamamı** sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz. Tezin sonunda verilecekse örnek maddeler şeklinde verilmeli.

Melike Gülşen 19 Şub 2025 Çar, 13:01 tarihinde şunu yazdı:

--

Prof. Dr. Hakan SARIÇAM
Psychological Counselor-PhD
Sivas Cumhuriyet University
Faculty of Education

(EK E) BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (BDDÖ) İZİN

Ölçek Kullanım İzni - Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ▶ Gelen Kutusu x

M

Melike Gülşen
Merhaba Oya Hocam, Ben Melike Gülşen Kaymakçı. Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Programında yüksek lisans öğrencisiyim. Şu anda "Yetişkinlerde Adaptif Olm

19 Şub Çar 13:01

O

Oya Onat Kocabiyyik
Alici: ben ▾

Merhabalar,

ölçek ve psikometrik özellikleri ekte yer almaktadır.

Doç. Dr. Oya Onat Kocabiyyik

Melike Gülşen 19 Şub 2025 Çar, 13:01 tarihinde şunu yazdı:

(EK F) SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ KISA FORM (SÖ-KF) İZİN

Ölçek Kullanım İzni - Saldırganlık Ölçeği Kısa Formu ▶ Gelen Kutusu x

M

Melike Gülşen
Merhaba Özge hocam, Ben Melike Gülşen Kaymakçı. Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Programında yüksek lisans öğrencisiyim. Şu anda "Yetişkinlerde Adaptif Olm

19 Şub 2025 13:01

O

ÖZGE SARIOT ERTÜRK
Alici: ben ▾

Merhaba Melike,
İlgili dosyayı paylaşıyorum.
Başarılar
Özge

19 Şub 2025 13:48 ★ 😊 ↩

Melike Gülşen 19 Şub 2025 Çar, 13:01 tarihinde şunu yazdı:

(EK G) BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi, ‘Yetişkinlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygu Düzenleme Becerileri ve Saldırganlık Arasındaki İlişki’ başlıklı araştırmaya katılmanızı rica ediyoruz.

Söz konusu araştırma Beykoz Üniversitesi öğretim elemanı Prof. Dr. Mansur Beyazyürek danışmanlığında yapılan lisansüstü tezi kapsamında yapılmaktadır.

Bu araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılımınız esastır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir husus varsa çekinmeden sorunuz.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada, belirsiz durumlarla nasıl başa çıktığımız ve duygularımızı nasıl yönettiğimiz arasındaki ilişkiyi araştırıyoruz. Amacımız, bu süreçlerin günlük yaşamımızı nasıl etkilediğini anlamak ve bu konuda daha fazla bilgi edinmek. Elde edeceğimiz sonuçlar, insanların zorlu durumlarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilecek yeni yollar bulmamıza katkı sağlayabilir.

Prosedürler

Bu çalışma gönüllülük kapsamında olup, çalışmanın tamamı yaklaşık 15 dakika sürecektir. Çalışmaya katılım sağlamanız halinde aşağıdaki ölçeklere yanıt vermeniz beklenmektedir.

- Sosyodemografik Bilgi Formu
- Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
- Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
- Saldırganlık Ölçeği

Olası Riskler ve Rahatsızlıklar

Çalışmada karşılaşılabileceğiniz risk seviyesi günlük hayatta karşılaşılabileceğiniz risk seviyesinden daha fazla bir risk taşımamaktadır.

Topluma ve/veya Gönüllülere Olası Faydaları

Bu çalışmaya katılarak, kendi belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme becerileri ve zorluklarla baş etme düzeyiniz hakkında bilgi sahibi olma fırsatı bulacaksınız. Ayrıca, bu çalışmanın sonuçları, psikoloji alanındaki bilimsel bilgi birikimine katkı sağlayarak, toplumun psikolojik sağlığına yönelik daha etkili müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

Gizlilik

Bu çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen ve sizinle özdeşleşmiş her bilgi gizli kalacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacak ve yalnızca sizin izniniz ile paylaşılacaktır. Katılımcılara ait kimlik bildiren isim soy isim, telefon, adres, e-posta gibi bilgiler istenmeyecektir. Katılımınızdan elde edilen bilgiler kimliğinizden bağımsız bir şekilde analiz edilecektir. Bu bilgiler sadece araştırmacı tarafından görüntülenip şifre korumalı bir bilgisayar ortamında muhafaza edilecektir. Çalışmanın sona ermesi ve yayınlanmasının ardından dijital veriler geri alınamayacak şekilde silme, basılı-yazılı veriler için fiziksel olarak imha edilecektir.

Katılım ve Ayrılma

Bu çalışmanın içinde olmak isteyip istemediğinize tamamen kendi iradenizle ve etki altında kalmadan karar vermeniz önemlidir. Katılmaya karar verdikten sonra, herhangi bir anda sahip olduğunuz herhangi bir hakkı kaybetmeden veya herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz.

Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa lütfen proje yürütücüsü ile iletişime geçiniz.

Proje Yürütücüsü:

Ad Soyad: Melike GÜLŞEN KAYMAKÇI

Kurum: Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Bilgilendirmeyi okudum, araştırmaya katılmayı onaylıyorum

Evet ()

Hayır()