

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK  
DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK SEMPTOMLAR ÜZERİNDEKİ YORDAYICI  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**NESLİŞAH BERDAN**

**GAZİANTEP - 2021**

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK**  
**DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK SEMPTOMLAR ÜZERİNDEKİ YORDAYICI**  
**ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**NESLİŞAH BERDAN**

**TEZ DANIŞMANI**  
**PROF. DR. LEVENT SÜTÇİGİL**

**GAZİANTEP - 2021**

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.  
22/12/2020

**Neslişah BERDAN**



## ÖNSÖZ

Öncelikle bu çalışmanın ortaya çıkmasında bana olan desteğinden ve katkılarından dolayı değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL'e çok teşekkür ediyorum.

Tezimin istatistik kapsamındaki analizler kısmında bulgular ve sonuçlar ile ilgili sorduğum tüm soruları sabırla cevaplayan sevgili Dr. Öğr. Üyesi Akif AVCU hocama teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerinden faydalandığım ve mesleki anlamda kendimi geliştirmeme katkı sağlayan tüm Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji bölümündeki değerli hocalarıma ayrıca teşekkür etmek istiyorum.

Bu süreçte, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyip sevgilerini her zaman hissettiren, bana güç veren, her zaman başaracağıma inanarak daha fazla motive olmama sağlayan canım aileme çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Yüksek lisansa başladığım ilk günden itibaren tanıdığım için kendimi şanslı hissettiğim can arkadaşlarım! Bu zorlu süreçte destek, motivasyon, anlayış, sabır ve birlikte başarmanın ne kadar kıymetli olduğunu bana bir kez daha hatırlattığınız için hepinize minnettarım. İyi ki tanıdım...

Son olarak, çalışmama katılmayı kabul ederek araştırma ölçeklerini vakit ayırıp sabırla dolduran ve bu tezin oluşmasını sağlayan bütün katılımcılara teşekkür ederim.

Gaziantep, 2021

Neslişah BERDAN

## ÖZET

Bu çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerinde yordayıcı bir etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya farklı bölümlerde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan 398 kadın ve 118 erkekten oluşan toplam 516 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada ölçme araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Kısa Semptom Envanteri kullanılarak araştırma yapılmıştır. Yapılan analizlerin sonucuna göre, bilişsel esneklik düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olduğu, psikolojik semptom ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerin ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik semptomlar alt boyutları arasında pozitif; bilişsel esneklik ile psikolojik semptomlar alt boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, hem belirsizliğe tahammülsüzlük hem de bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlar üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Alanyazından elde edilen bilgiler kapsamındaki bulgulara göre tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik, Psikolojik Semptomlar

## **ABSTRACT**

In this study, it was investigated whether intolerance of uncertainty and cognitive flexibility levels had a predictive effect on psychological symptoms. A total of 516 university students, consisting of 398 females and 118 males, studying in different departments and selected with the appropriate sampling method, participated in the study. Personal Information Form, Intolerance of Uncertainty Scale, Cognitive Flexibility Inventory and Brief Symptom Inventory were used as measurement tools in the study. According to the results of the analysis, it was found that cognitive flexibility levels were higher in men, and the levels of intolerance of uncertainty and psychological symptoms did not differ according to the gender variable. On the other hand, it was found that there was a positive correlation between intolerance of uncertainty and psychological symptoms sub-dimensions, and a negative and significant relationship between cognitive flexibility and psychological symptoms sub-dimensions. It was also found that both intolerance of uncertainty and cognitive flexibility had a predictive effect on psychological symptoms. It has been discussed according to the findings within the scope of the information obtained from the literature.

**Key Words:** Intolerance of Uncertainty, Cognitive Flexibility, Psychological Symptoms

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Problem Durumu .....	1
1.2.Çalışmanın Amacı .....	4
1.3.Alt Problemler .....	4
1.4.Çalışmanın Önemi .....	4
1.5.Çalışmanın Varsayımları .....	5
1.6. Çalışmanın Sınırlılıkları .....	5
1.7. Tanımlar.....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>6</b>
2.1. Belirsizlik Tanımı .....	6
2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı .....	6
2.3. Muğlaklığa Tahammülsüzlük (Intolerance of Ambiguity) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertainty) Kavramlarının İncelenmesi .....	9
2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Semptomlar .....	10
2.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Anksiyete .....	12
2.4.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Depresyon .....	15
2.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Hostilite (Düşmanlık) .....	18
2.4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Somatizasyon .....	20

2.5. Psikopatolojiler Kapsamında Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar.....	22
2.6. Bilişsel Esneklik .....	25
2.7. Bilişsel Terapi Açısından Bilişsel Esneklik.....	29
2.8. Yürütücü İşlevler ve Bilişsel Esneklik .....	31
2.9. Nörolojik Sistem Bağlamında Bilişsel Esneklik .....	32
2.10. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Semptomlar.....	33
2.11. Bilişsel Esneklik İle İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar .....	36
2.12. Psikolojik Semptomlar .....	38
2.12.1. Depresyon .....	39
2.12.2. Somatizasyon .....	39
2.12.3. Hostilite (Düşmanlık).....	40
2.12.4. Anksiyete (Kaygı).....	40
2.12.5. Olumsuz Benlik .....	40
2.13. Psikolojik Semptomlar ile İlgili Araştırmalar .....	41
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>44</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>44</b>
3.1.Araştırmanın Modeli.....	44
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	44
3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları .....	44
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	44
3.3.2.Kısa Semptom Envanteri (KSE) .....	45
3.3.3.Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	45
3.3.4.Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	46
3.4. İşlem .....	47
3.5.Verilerin Analizi .....	47
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>49</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>49</b>

4.1. Betimsel İstatistiklere Ait Bulgular .....	49
Tablo1. Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	49
Tablo 2. Yaş değişkeni için betimsel değerler .....	49
Tablo 3. Sınıf düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	50
Tablo 4. Eğitim düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	50
Tablo 5. Kardeş sayısı değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	50
Tablo 6. Akademik başarı düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	51
Tablo 7. Algılanan ebeveyn tutumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	51
Tablo 8. Medeni durum değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	51
Tablo 9. Psikiyatrik rahatsızlık değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	52
Tablo 10. Öğrenim görülen fakülte/enstitü değişkeni için frekans ve yüzde değerleri ....	52
Tablo 11. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları için betimleyici istatistik değerleri .....	53
Tablo 12. Bilişsel Esneklik Envanteri Puanları için betimleyici istatistik değerleri.....	53
Tablo 13. Kısa Semptom Envanteri Puanları için betimleyici istatistik değerleri.....	54
Tablo 14. Kısa Semptom Envanteri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları .....	54
Tablo 15. Bilişsel Esneklik Envanteri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .....	55
Tablo 16. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları .....	56
Tablo 17. Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları .....	57
Tablo 18. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Anksiyete Alt Boyut Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	59
Tablo 19. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Depresyon Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	60

Tablo 20. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Olumsuz Benlik Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 21. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Somatizasyon Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	61
Tablo 22. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Hostilite Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	62
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>63</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>63</b>
5.1. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik semptomlarını yordamakta mıdır?.....	63
5.2. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ile psikolojik semptom düzeyleri cinsiyet ve yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?.....	69
<b>ALTINCI BÖLÜM.....</b>	<b>73</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>73</b>
6.1. Sonuçlar .....	73
6.2 Sınırlılıklar ve Öneriler.....	74
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>75</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>92</b>
EK 1- BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU .....	92
EK 2- KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	93
EK 3- KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE).....	94
EK 4- BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12).....	97
EK- 5 BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ (BEE).....	98

## TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No.
<b>Tablo 1.</b> Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	49
<b>Tablo 2.</b> Yaş değişkeni için betimsel değerler .....	49
<b>Tablo 3.</b> Sınıf düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	50
<b>Tablo 4.</b> Eğitim düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	50
<b>Tablo 5.</b> Kardeş sayısı değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	50
<b>Tablo 6.</b> Akademik başarı düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	51
<b>Tablo7.</b> Algılanan ebeveyn tutumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	51
<b>Tablo 8.</b> Medeni durum değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	51
<b>Tablo 9.</b> Psikiyatrik rahatsızlık değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	52
<b>Tablo 10.</b> Öğrenim görülen fakülte/enstitü değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	52
<b>Tablo 11.</b> Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları için betimleyici istatistik değerleri...53	53
<b>Tablo 12.</b> Bilişsel Esneklik Envanteri Puanları için betimleyici istatistik değerleri.....	53
<b>Tablo 13.</b> Kısa Semptom Envanteri Puanları için betimleyici istatistik değerleri .....	54
<b>Tablo 14.</b> Kısa Semptom Envanteri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .....	54
<b>Tablo 15.</b> Bilişsel Esneklik Envanteri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları.....	55
<b>Tablo 16.</b> Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	56
<b>Tablo 17.</b> Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları.....	57

<b>Tablo 18.</b> BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Anksiyete Alt Boyut Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
<b>Tablo 19.</b> BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Depresyon Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 20.</b> BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Olumsuz Benlik Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 21.</b> BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Somatizasyon Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
<b>Tablo 22.</b> BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Hostilite Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	62



## KISALTMALAR LİSTESİ

**WHO:** World Health Organization

**YAB:** Yaygın Anksiyete Bozukluğu

**OKB:** Obsesif Kompulsif Bozukluk

**MDB:** Majör Depresif Bozukluk

**TSSB:** Travma Sonrası Stres Bozukluğu

**SAB:** Sosyal Anksiyete Bozukluğu

**BTÖ:** Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

**KSE:** Kısa Semptom Envanteri

**BEE:** Bilişsel Esneklik Envanteri

**DSM:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

Günümüz şartları içinde bulunduğumuz durumlar ve koşullar, ruh sağlığının önemini her geçen bir kez daha düşündürmektedir. Hayatımızın birçok alanındaki sorunlarla ilgili “koruyucu” ve “önleyici” çabalar sağlık alanını da kapsayacak şekilde giderek önemini arttırmaktadır (Şahin ve Durak , 1994). Ruh sağlığının yaygın olarak sağlık konusuyla bir bütün oluşturduğu söylenebilir. Ruhsal bozukluklarda görülen problemlerin yoğun bir şekilde yaşanması; ruhsal sorunların işlev kayıplarına yol açması, başka ruhsal sıkıntı ya da fiziksel rahatsızlıklarla birlikte görülmesi gibi sebeplerden dolayı ruh sağlığının hayatımızda önemli bir yeri vardır (Ocaktan, Özdemir ve Akdur, 2004). Dünya Sağlık Örgütü; ruh sağlığı ile ilgili sorunların okul veya iş performansımız, aile ve arkadaş, yakın ilişkilerimiz, sosyal ve toplumsal becerilerimiz gibi yaşamın her alanında önemli bir etkisi olduğunu bildirmektedir (WHO, 2020).

Hayat boyunca hepimiz sayısız ve çeşitli olaylarla karşılaşırız. Bu olaylardan bazıları bireyler veya yakınlarının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olabilecek zorluklarla ilişkili olabilmektedir (Daneshvar, Basharpour ve Shafie, 2020) Psikolojik semptomların bireyler ve yaşamları üzerindeki olumsuz etkileri düşünüldüğünde, erken tanı ve tedavi açısından bu belirtilerin önemi vurgulanmıştır (Bilgin, İnce ve Çolakoğlu, 2020). Dolayısıyla, psikolojik semptomların ruh sağlığı üzerinde olumsuz sorunlar yaratabileceği göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik semptomlara yol açan bilişsel değişkenlerin araştırılmasının önemli olabileceği düşünülmüştür.

Günlük hayatta farklı dönemlerde birden çok alanda (evlilik tercihi, kariyer planları, geleceğe yönelik hedefler ve ekonomik alan gibi) zaman zaman belirsizlik yaratan durumlarla karşılaşırız. Bu durumlar bazı bireyler için karşı konulmaz olabilir. Böylece, belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler açısından belirsizlik; stres verici, endişe ve olumsuz duygu durumun kaynağı olarak görülebilmektedir (Liao ve Wei, 2011) .

Genel olarak ‘belirsizlik’ konusundaki psikolojik bakış açıları bireylerin belirsiz olan durumlara farklı derecelerde tahammül gösterdiğini söylemektedir. Bazı bireyler, belirsiz olaylarla karşılaştığında çok az sıkıntı yaşayabilirken; başka bireyler, şüpheli veya belirsiz durumları son derece dayanılmaz, üzücü, olumsuz olarak değerlendirmektedir (Morse, 2017). Bu durumda, bireylerin belirsiz olan durumlara farklı tepkiler verebileceği düşünülerek

belirsizliğe tahammül düzeylerinin arttırılmasının ruh sağlığı açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Teknolojideki hızlı değişim, salgın hastalıklar, yeni kentleşme alanları gibi belirsizliği arttıran durumlar psikopatolojilerde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramına olan önemi arttırmıştır. Daha önce yapılan çalışmalarda “Belirsizliğe Tahammülsüzlük”; Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ile birlikte çalışmalara konu olan bir kavram iken, zamanla araştırmacılar tarafından diğer psikolojik bozukluklarla birlikte ele alınan geniş bir yapı hâline gelmiştir (Shihata, McEvoy, Mullan ve Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın olarak kullanılan tanımı; belirsiz bir olay veya durumda bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepki verme eğilimi şeklindedir (Buhr ve Dugas, 2002). Alanyazın incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtiler üzerinde etkileri olduğunu gösteren birçok çalışma olduğu görülmektedir (Armutlu, 2019; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004; Saulnier, Allan, Raines ve Schmidt, 2019; Freeston, Josée, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994; McEvoy ve Mahoney, 2012; Jensen, Cohen, Mennin, Fresco ve Heimberg, 2016; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Her insan zaman zaman endişeye kapılabilmektedir. Her ne kadar düşük ya da orta düzeyde diyebileceğimiz endişeler bir şekilde tolere edilebilse de, endişe düzeyinin yüksek olması sıklıkla işlevselliğin bozulmasına neden olabilmektedir (Dugas, Schwartz ve Francis, 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarda bireylerde birtakım değişiklikler yaratarak psikolojik belirti düzeylerini etkileyebileceği tahmin edilmektedir. Bazı beklenmedik ve belirsiz durumlar olumsuz ve kişiye rahatsızlık veren durumlar olarak yorumlandığı için bazı bireyler belirsizlik, şüphe uyandıran durumlardan kaçınılması gerektiğine inanabilirler. Psikoterapi çalışmalarında bu tarz inanç ve düşüncelerin yeniden yapılandırılmasıyla belirsizliğe tahammülün arttırılabileceği vurgulanmıştır (Rosa-Alcázar ve diğerleri, 2020).

Günümüz şartlarında belirsizlikle başa çıkabilmenin içinde bulunduğumuz süreç dikkate alındığında, önem arz eden bir durum olduğu düşünülmüştür. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyetede rolünü dikkate alarak gereken çalışmaların yapılması, anksiyete ve depresyona yönelik tedavilere katkı sağlayabilecektir (Jensen, Cohen, Mennin, Fresco ve Heimberg, 2016).

İnsanlar kendileriyle ve yaşamlarıyla ilgili, dış dünya ve gelecek hakkında bazı çıkarımlarda bulunurlar. Bunu yaparken algılama, düşünme, değerlendirme gibi bilişsel işlevler dediğimiz süreç ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin duygusal ya da davranışsal

tepkiler verebilmesi ilk olarak çevresini, dış dünyayı, etrafındaki kişiler ve olup bitenleri anlamlandırması ve yorumlamasına bağlıdır. Bu durumda bilişsel süreçler, olaylar arasındaki ilişkileri tespit etmeye ve değişen çevre koşullarına uyum sağlayabilmemize yardımcı olur (Türkçapar, 2012).

Bilişsel esnekliğin birçok tanımı yapılmasına rağmen, genel olarak yürütücü işlevlerin bir alt bileşeni olarak kavramsallaştırılan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Belirli bir duruma uyum sağlamak veya çeşitli sorunları farklı türden stratejilerle ele almak, bir düşünceden diğerine geçiş yapabilme becerisi bilişsel esnekliği ifade etmektedir (Stevens, 2009). Herhangi bir durumda veya günlük yaşamda karşılaştığımız karmaşık durumlarda bir insanın nasıl davranacağı konusunda bir seçeneğe sahip olması, bilişsel olarak esnek olma ihtiyacımızı arttırmaktadır (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik için, durum veya koşullar değiştiğinde bireylerin çevreden gelen ipuçlarını farklı şekilde algılayarak onları yeniden yorumlamaları gerektiğinin önemi vurgulanmıştır (Cañas, Quesada, Antolí ve Fajardo, 2003). Bu bakımdan bilişsel esneklik; bireylerin fikirler üretmesine, alternatif bakış açılarını dikkate almasına ve zor durumlar karşısında alışılmış tepkileri göz ardı ederek daha uyumlu yaklaşımları tercih etmesine imkân verir (Johnson, 2016). Yapılan araştırmalar dikkate alındığında, günlük yaşantımızda bilişsel olarak esnek olmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin zor yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında daha uyumlu tepkiler vermeleri mümkün görünmektedir. Bu becerilere sahip olmayan, bilişsel olarak esneklik gösteremeyen bireylerin ise olumsuz yaşam olayları karşısında psikopatolojik tepkiler göstermeye yatkın olabilecekleri ileri sürülmüştür (akt. Dennis ve Vander-Wal, 2010). Psikolojik belirtilerdeki artışın bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkileyerek kişilerin uyumunu bozabileceği öne sürülmüştür (Gündüz, 2013). Beck ve Weishaar (1989), psikopatolojilerin sadece bir nedeni olmadığını belirtmişlerdir. Bunun yanında, bilişlerin depresyona veya başka herhangi bir psikopatolojik bozukluğa neden olmayabileceğini, ancak bu bozuklukların önemli bir parçası olduğunu öne sürmüşlerdir. Dünya Sağlık Örgütü, toplumda en yaygın görülen ruh sağlığı sorunlarının anksiyete ve depresyon olduğunu bildirmiştir (WHO, 2020). Depresif bireylerde birtakım yöntem ve tekniklerle, olumsuz düşünceleriyle ilgili bilişsel olarak daha esnek ve uygun düşüncelerini sağlamak, depresif belirtileri pekiştirebilen bilişsel katılığı azaltabilmektedir (Dennis ve Vander-Wal, 2010). Bu bilgiler kapsamında, özellikle depresyon ve anksiyete ile ilgili yapılan çalışmalar ve psikoterapilerde bilişsel esnekliğin artırılmasının değişim için önemli olabileceği tahmin edilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde; belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsek esneklik ve psikolojik semptomlar gibi değişkenlerin bir arada araştırıldığı çalışmaya az rastlanması açısından bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu çalışmada psikolojik semptomlar; depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite-düşmanlık ve somatizasyon boyutlarıyla araştırılmıştır.

## **1.2.Çalışmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar (depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite(düşmanlık), olumsuz benlik) üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesidir.

## **1.3.Alt Problemler**

1-) Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar (depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite-düşmanlık, olumsuz benlik) üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?

a) Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri psikolojik semptomları (depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite-düşmanlık, olumsuz benlik) yordamakta mıdır?

b) Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik semptomları (depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite-düşmanlık, olumsuz benlik) yordamakta mıdır?

2-) Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ile psikolojik semptomlar cinsiyet ve yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

## **1.4.Çalışmanın Önemi**

Psikolojik semptomların ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri giderek önemli bir hâle gelmektedir. Ruh sağlığı ile ilgili problemler, sadece sağlık alanının bir basamağında değil; günlük yaşam, eğitim alanı, iş hayatı gibi toplumun tamamında önemle üzerinde durularak ele alınması gereken bir durumdur (Ocaktan, Özdemir ve Akdur, 2004). Literatür incelendiğinde, psikolojik semptomlara yönelik araştırmalara gerek duyulduğunu vurgulayan çalışmalara rastlanmaktadır (Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta, 2004; Ran ve diğerleri, 2016; Özel, Türkleş ve Erdoğan, 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneliğin psikolojik semptomlar üzerinde nasıl bir etkisi olduğunun araştırılması, içinde bulunduğumuz süreçte ruh sağlığı

açısından önemli görülmüştür. Dolayısıyla çalışma sonuçlarının ruh sağlığı alanındaki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülerek, psikolojik semptomlar kapsamında yapılacak araştırmalara ve alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

### 1.5. Çalışmanın Varsayımları

- 1) Araştırmaya katılım sağlayan kişilerin veri toplama araçlarındaki ölçeklerde yer alan bilgileri ve soruları doğru, samimi ve dürüst bir şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.
- 2) Araştırmada kullanılan ölçeklerin, ölçülmek istenen özellikleri doğru bir şekilde ölçtüğü varsayılarak çalışmaya devam edilmiştir.

### 1.6. Çalışmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklemini, Gaziantep ilinde bulunan Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans ve lisansüstü düzeyindeki öğrencilerle ve İstanbul ilindeki Marmara Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır. Araştırmadan elde edilen bulgular Bilişsel Esneklik Envanteri, Kısa Semptom Envanteri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği' nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük:** Günlük yaşam durumlarındaki belirsiz olan durumlara karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler gösteren nispeten geniş bir yapı olarak tanımlanır (Freeston, Josée, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994).

**Bilişsel Esneklik:** Bir bireyin, herhangi bir durumda seçenekler ve alternatiflerin olduğunun farkında olması, durumlara uyum sağlama ve esnek olma konusunda istekli olması ve esnek olma konusundaki öz yeterliliğidir (Martin ve Rubin, 1995).

**Psikolojik Semptom:** Genellikle duygu, düşünce ve davranışlarda değişik derecelerde tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik ile birlikte görülen ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen belirtilerdir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Belirsizlik Tanımı

Belirsizlik kelimesinin Türk Dil Kurumu tarafından sözlük tanımı “Belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk” şeklinde yapılmıştır (TDK, 2020).

Budner (1962); belirsizliği, bireyler tarafından yeterli ipucunun olmaması sebebiyle yeteri kadar yapılandırılmayan ve açıklanamayan durumlar olarak tanımlamıştır. Ayrıca Budner, belirsizlik kapsamındaki durumlar veya olayların üç şekilde meydana gelebileceğini ifade etmiştir. Bu durumlardan ilki, kişi tarafından bilinen ipuçlarının olmadığı yeni bir durumdur. İkincisi, çok sayıda ipucunun bulunduğu karmaşık durumlardır. Üçüncüsü ise, farklı unsurlar veya ipuçlarının bulunduğu çelişkili durumlardır. Bu durumlar kısaca yenilik, karmaşıklık ve çözümsüzlük olarak nitelendirilmiştir. Bu bağlamda düşünülecek olursa, bireylerin belirsizliğe karşı gösterdikleri tepkilerin farklılaşabileceği mümkün görünmektedir.

Rosen ve arkadaşları (2007) ise belirsizliği, yeterince bilginin olmaması sonucunda ortaya çıkan, bilgi eksikliğinden kaynaklanan bir durum olarak açıklamışlardır.

#### 2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının ilk olarak, 1949 yılında Frenkel-Brunswick tarafından bir kişilik özelliği olarak tanımlandığı belirtilmiştir. İlerleyen dönemlerde ise, ilk kez Krohne, genel kaygı modeline “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” yapısını dâhil etmiştir. Geliştirdiği bu modelde; stresli koşullarda, özellikle belirsiz ve tehdit edici durumlar karşısında bireylerin tepkilerini açıklamaya ve tanımlamaya yönelik bir kişilik modeli sunmuştur. Bu modele göre, yüksek kaygılı olan insanların belirsizlik ve duygusal uyarılma tarafından daha kolay tehdit altında hissedecekleri açıklanmıştır (Krohne, 1989).

Daha sonra Freeston ve arkadaşları (1994), belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha kapsamlı bir tanımla açıklamışlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük; günlük hayatta karşımıza çıkan belirsiz olaylar karşısında verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içeren geniş bir yapı olarak tanımlanmıştır. Bu tanımın ardından ise, Ladouceur ve arkadaşları tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük tanımına algı odağı eklenmiştir. Böylece, belirsizliğe tahammülsüzlük için; “Belirsiz olaylara, algılanan olasılıklardan ve bunlarla ilişkili sonuçlardan bağımsız olarak

olumsuz tepki verme eğilimi” şeklinde bir tanım getirmişlerdir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Aynı belirsiz durum için hem ortaya çıkma olasılığı hem de sonuçları konusunda benzer algılara sahip iki kişi, duruma göre tahammül eşiğinde farklılık gösterebilir. Başka bir deyişle, belirsizliğe tahammülü olmayan bir kişi durumu rahatsız edici, hatta kabul edilemez olarak değerlendirirken; belirsizliğe karşı tahammülü olan başka bir kişi ise durumu daha az rahatsız edici olarak değerlendirecektir. Bu tanımla, belirsizliğin birey tarafından öznel olarak değerlendirildiği vurgulanmıştır (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Bunun üzerine Dugas, Gosselin ve Ladouceur (2001), belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha spesifik bir tanımla açıklamışlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü; meydana gelme olasılığı ne kadar küçük olursa olsun, olumsuz olayların meydana gelmesini kabul edilemez olarak düşünmeye yönelik aşırı eğilim olarak tanımlamışlardır. Bu durumda, yaşamın birçok yönüyle belirsizlik (uncertainty) ve muğlaklık (ambiguity) içerdiği göz önünde bulundurulduğunda, belirsizliğe tahammülsüz olan kişiler bu türden durumları dayanılmaz olarak algılayabilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Başka bir deyişle; bazı insanlar, yaşamlarında ne olacağı konusunda bir belirsizlikle karşı karşıya kalabilirler. Böyle durumlarla karşılaştıklarında bu durumlara daha zayıf tahammül gösterebilirler. Bu nedenle, tahammül düzeyi yüksek olan insanlara kıyasla belirsiz durumların rahatsız edici veya kabul edilemez olduğunu düşünürler. Bu da bireylerde işlevsiz bilişsel ve davranışsal tepkilere yol açabilmektedir (Gosselin ve diğerleri, 2008).

Budner (1962), belirsiz olan çeşitli durumları bireylerin tehdit kaynağı olarak algılama eğilimleri olarak ifade etmiştir. Budner, belirsizliğe karşı tahammülsüz olan bireylerin belirsizlik gibi tehditlere karşı verebileceği tepkileri boyun eğme ve inkâr şeklinde ikiye ayırmıştır. Boyun eğme tepkisini veren bireyler, bu durumları değiştiremeyeceğine inanarak kaçınılmaz bir durum olarak kabul ederler. İnkâr tepkisi gösteren bireyler ise, bu durumları kendi isteklerine uyacak şekilde değiştirme algısıyla hareket ederler. Bu nedenle, bireyler bu tepki türlerinden herhangi birini gösterirse, bireyin bir şekilde tehdit altında olduğu akla gelebilir. Bu davranışlar yenilik, karmaşıklık veya çözümsüzlük olarak karakterize edilen durumlar ile birlikte ortaya çıkarsa, bu bireylerin belirsizliğe tahammülsüz olduğu sonucuna varmanın mümkün olduğu görünmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, nesnel olarak ortada bir sorun olmadığında sorun varmış gibi algılanmasına yol açabilmektedir. Sorunların nesnel olarak var olduğu durumlarda ise, sorunu çözmeyi zorlaştırarak işlevsiz problem çözmeye yol açabilmektedir (Freeston ve ark., 1994). Örneğin; belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliği azaltan ancak soruna hitap etmeyen dürtüsel davranışlara yol açarak bireylerde birtakım işlevsiz duygusal durumlar

oluşturabilmektedir. Böylece belirsizliğe tahammülsüzlük, problem odaklı davranışlara engel olarak karar verilmeden önce fazlasıyla kanıt gereksinim duymayı gerektirebilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük bu nedenle, günlük yaşam durumlarındaki belirsizliğe karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içeren geniş bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Freeston ve ark., 1994). Bu tanımın daha sonra farklı araştırmacılar tarafından birtakım değişiklikler yapılarak birkaç kez revize edildiği görülmektedir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001; Buhr ve Dugas, 2002; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004; Dugas ve diğerleri, 2005; Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005).

Dugas ve arkadaşları, çeşitli deneysel paradigmaları kullanarak birçok çalışmanın kaygıdaki tehdit ve tehlikenin rolünü ortaya koyduklarından bahsetmişlerdir. Fakat, diğer faktörlerin de kaygıda önemli rol oynayabileceğini ileri sürmüşlerdir (Dugas ve ark., 2005). Bu düşünceden hareketle, kaygı ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB)'nda belirsizliğin rolüne odaklanmışlardır. Bu amaçla, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe/YAB arasındaki ilişkinin işlevi ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili bilgi işleme önyargılarına dikkat çekmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü; bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde belirsiz durumları nasıl algıladığını, yorumladığını ve bunlara nasıl tepki verdiğini etkileyen bilişsel bir önyargı olarak açıklamışlardır (Dugas, Schwartz ve Francis, 2004; Dugas ve ark., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlük kapsamında, bireylerin belirsiz durumları stres verici ve üzücü olarak değerlendirdiğini bildirmişlerdir. Böyle durumlarda bireyler, beklenmedik olayların olumsuz olduğu düşüncesiyle bu durumlardan kaçınılması gerektiğine inanırlar. Ayrıca, geleceğe dair belirsizliğin adil olmadığını düşünmeye yönelik aşırı bir eğilim gösterebilirler.

Carleton (2012), belirsizlik ile endişe arasında nedensel bir ilişki olduğunu öne süren çalışmaların olduğundan söz etmiştir. Bu belirtilen ilişkide, ilgili yapının “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” olarak adlandırıldığı ifade edilmiştir. Bu kavramın literatürde araştırmacılar tarafından tanımlanma şeklini içeren sistemli bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, belirsizliğin caydırıcı ve muğlak olan uyaranlardan kaynaklanan bir durum olarak tanımlandığından bahsedilmiştir. Burada, bireylerin belirsiz olan durumlara tahammül etmede zorlanmaları, tehdiye yönelik ipuçlarına dair dikkat artımına (hypervigilance) neden olabilmektedir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelde, bilinmeyene yönelik eğilimsel bir korkuyu temsil ettiği şeklinde bir kavramsallaştırma yapılmıştır. Böylece belirsizliğe tahammülsüzlüğün kavramsallaştırılması, bu yapının normal ve patolojik örneklerde gelişme sağlamak için bir başlangıç noktası olabileceğinden söz edilmektedir. Belirsizlik ayrıca, kişinin öz-yeterliliğine ilişkin inançlarına da yansımaktadır. Birey tarafından herhangi bir tehditin fark edilmesi

durumunda kişinin, “Bundan kaçınmak için harekete geçebilecek miyim, yoksa sonuçlarıyla baş edebilecek miyim?” şeklinde çıkarımda bulunması gibi ele alınabilir (Jensen, Cohen, Mennin, Fresco ve Heimberg, 2016).

Buhr ve Dugas (2002), belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında güçlü bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür. Bu düşünceden hareketle, belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişikliklerin kaygı durumunda birtakım değişikliklere yol açtığı düşünüldüğünde, bunların ayrı yapılar olup olmadıklarını dikkate almanın önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bu düşünceden yola çıkarak; kaygının, bireylerin bir durum ve olası sonuçları hakkındaki düşünceler kapsamında zihinsel bir eylem olarak görülebileceğini açıklamışlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise, bireylerin beraberinde çevrelerine baktıkları bilişsel bir filtre olarak nitelendirilmiştir. Eğer bir kişi, belirsizlik durumuyla karşı karşıya kaldığında belirsizliği kabul edilemez olarak değerlendiriyorsa, o kişinin aşırı derece endişeye kapılabileceğinden söz etmişlerdir. Bu anlamda endişenin, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği düşünülebilir.

Carleton (2016), belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili açıklamada bulunurken belirsizlik ve tahammülsüzlük kavramlarını iki ayrı tanım olarak ele almıştır. Belirsizliği; temel, nitelikli ve kesin bilginin eksikliği neticesinde oluşan bilinmezlik algısı olarak açıklamıştır. Tahammülsüzlük ise, kişinin belirsizlik durumu ile tetiklenen rahatsız edici tepkiye dayanabilme kapasitesinin yetersiz oluşudur. Bu tanımlardan yola çıkarak; belirsizliğe tahammülsüzlüğü, bir bireyin gerekli anahtar bilginin olmayışı ile tetiklenen belirsizlik durumlarına katlanabilme becerisinin yetersizliği şeklinde tanımlamıştır. Bu açıklamayla aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel, duygusal ve davranışsal yansımaları arasında bir ayrım yapılabilmesi mümkündür. Örneğin, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylerden bazıları bilinmez ve belirsiz olan durumlara karşı bilişsel olarak kaçınma şeklinde tepki verebilirken, bazılarında ise geviş getirircesine düşünme (ruminant) veya madde bağımlılığına eğilim görülebilmektedir.

### **2.3. Muğlaklığa Tahammülsüzlük (Intolerance of Ambiguity) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertainty) Kavramlarının İncelenmesi**

Literatür incelendiğinde, “Muğlaklığa Tahammülsüzlük” (Intolerance of Ambiguity) kavramının, Frenkel-Brunswick tarafından ortaya atılarak uzun yıllar belirsizliğe tahammülsüzlük yerine kullanılan bir kavram olduğu belirtilmiştir (Grenier, Barrett ve

Ladouceur, 2005). Bunun üzerine, Grenier ve arkadaşları, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” (Intolerance of uncertainty) ile ”Muğlaklığa Tahammülsüzlük” (Intolerance of ambiguity) kavramlarının benzerlikleri ve farklılıklarına yönelik bir çalışma yapmışlardır. Bu iki yapının birbirinden ayrı kullanılması gerektiğini savunmuşlardır. “Muğlaklığa tahammülsüzlük” kavramının şimdiki zamanla ilişkilendirilen daha statik bir bileşen olduğu belirtilmiştir. Muğlaklığa tolerans göstermeyen bireylerin, mevcut durumu bir tehdit kaynağı olarak yorumladıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumda, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük ve yüksek düzeyde muğlaklığa tahammülsüzlüğü olan bireyler, tehdit içeren durumlarla karşılaştıklarında endişe ve rahatsızlık duyma gibi duygusal tepkiler yaşama eğiliminde olabilirler. Bu nedenle, bu kişilerin böyle bir durumla karşılaştıklarında reddetme veya kaçınma gibi davranışsal tepkiler göstermeleri mümkün görünmektedir (Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005). Diğer yandan “Belirsizliğe tahammülsüzlük” kavramında ise; gelecek ile ilgili olaylar, durumlar belirsizlik ile nitelendirilmektedir. Bu sebepten dolayı, bireylerin geleceği sıkıntı, endişe kaynağı olarak yorumladıklarını açıklamışlardır. Ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün geleceğe yönelik öngörülemez bir bileşen olduğunu ifade etmişlerdir. Yani, muğlaklığa tahammülsüzlük kavramı (intolerance of ambiguity), “şimdi ve burada” üzerinde belirsiz bir uyarıyı tolere etmeye odaklanan bir yapıdır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün (intolerance of uncertainty) ise, gelecek ile ilgili olaylarla ve durumlarla ilişkilendirilen bir kavram olduğu ifade edilmiştir.

#### **2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Semptomlar**

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan önceki çalışmalarda bu kavramın daha çok Yaygın Anksiyete Bozukluğu’na özgü bir yapı olduğu belirtilmiştir. Ancak, son yıllarda yapılan çalışmalarda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kendine özgü bir yapısı olduğu belirtilerek diğer psikolojik bozukluklarda da önemli rolü olabileceği üzerinde durulmuştur. Alanyazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün; Depresyon (Morse, 2017; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004; Saulnier, Allan, Raines ve Schmidt, 2019), Obsesif-Kompulsif Bozukluk (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006; Carleton., 2012; Gosselin ve ark., 2008; Boswell, Thompson-Hollands, Farchione ve Barlow, 2013), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Oglesby ve Schmidt, 2017; Fetzner, Horswill, Boelen ve Carleton, 2013), Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Katz, Rector ve Laposa, 2017; Shapiro, Short, Morabito ve Schmidt, 2020; Carleton, Collimore ve Asmundson, 2010), Panik Bozukluk (McEvoy ve Mahoney, 2012; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005; Lieberman, Gorka, Sarapas ve Shankman, 2015), Sağlık Anksiyetesi

(O'Bryan ve McLeish, 2017; Fergus ve Valentiner, 2011) ile ilgili yapılan çalışmalara rastlanmaktadır. Dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik bozukluklar açısından önemli bir faktör olabileceği düşünülmüştür. Bireylerde belirsizliğe tahammül seviyelerinin arttırılmasının ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebileceği tahmin edilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün Yaygın Anksiyete Bozukluğu ile ilişkili olduğuna yönelik çalışmalar üzerinde yoğunlaşma olduğu belirtilmiştir. Ancak, araştırmalardan elde edilen kanıtlar ise, belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygusal bozukluklar açısından paylaşılan bir unsur olabileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, belirsizlik yaşantısıyla ilgili sıkıntıların, çeşitli duygusal bozukluklarda semptom şiddetinin düzeyleriyle ilişkili olduğundan söz edilmiştir. Bundan dolayı, hem belirsizliği önlemek hem de kontrol algısını arttırmak için bu kişiler bazı stratejiler kullanabilmektedir. Bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün tedavide önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Boswell ve ark., 2013).

Belirsizliğe tahammülsüzlük modeli, başlangıçta aşırı ve kontrol edilemeyen endişe ile karakterize edilen Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) kapsamında endişenin bir açıklaması olarak geliştirilmiştir (McEvoy ve Mahoney, 2012). Ancak, McEvoy ve Mahoney (2012) yaptıkları çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlüğün nevroitiklik, sosyal fobi, panik bozukluk, agorafobi, obsesif-kompulsif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu ve depresyon semptomlarıyla da aralarında önemli ilişkiler olduğunu bildirmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, semptomların iç içe geçmesinde, içselleştirilmesinde gelişigüzel rol oynayabilecek birçok faktörden biri olduğu ileri sürülmüştür (Shapiro ve ark., 2020). Bununla birlikte, son zamanlarda yapılan araştırmalara göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete bozuklukları ve depresyon ile ilgili semptomların sürdürülmesine katkıda bulunan olası bir tanımlararası (transdiagnostic) faktör olabileceği ifade edilmiştir.

Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler; belirsiz durumları sinir bozucu, stresli ve kaygı uyandıran durumlar olarak değerlendirerek bu durumların olumsuz duyguları tetikleyebileceğinden söz edilmiştir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Bu yüzden, bu kişiler belirsizlikten kaçınılması gerektiğine inanabilmektedir. Bu bireyler, olumsuz olan veya öngörülemez olayların meydana gelme olasılığını abartma eğiliminde olabilirler. Bununla birlikte, belirsiz bilgilere yönelik tehdit içerikli yorumlar yapmaya yatkın olmaları mümkün olabilir. Bu nedenle, belirsiz durumlara tahammülü olmayan bireylerin, işlevsiz tepkilere ve olumsuz duygu durumlarına eğilimli olabilecekleri ifade edilmiştir (Yook ve ark., 2010). Yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip olan bireylerin, gelecekle ilgili endişe duyulan

herhangi bir sonucun meydana gelip gelmeyeceğini "kesin olarak" bilmemeye verilen önemi abartabildiklerinden bahsedilmiştir. Organik olmayan ürünlerden dolayı bir gün kanser olma olasılığının düşünülmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Dolayısıyla, bu belirsizlik nedeniyle bu kişiler büyük bir rahatsızlık yaşamaktadırlar (Jacoby, 2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekte meydana gelebilecek bilinmeyen şeylerden korkma olarak da ele alınmaktadır. Örneğin; bir kişi bir olayın olacağını, böyle bir olay olduğunda ne yapması gerektiğini ve lazım olan yanıt gerektiğinde verebilme becerisi olduğunu bilebilir. Ancak, yine de ne zaman olacağını bilmediğini kabul edebilir. Bunun aksine başka bir kişi, bir şeyin olup olmayacağını bilemeyebilir. Yine de bunun ne zaman olacağını, olduğunda ne yapacağını ve gereken tepkiyi verebilme becerisi olduğunu bilebilir. Bahsedilen her iki senaryo da aynı sayıda bilinen ve bilinmeyen unsura sahiptir. Ancak bireysel bağlamda, belirginliğe ve deneyime bağlı olarak bireylerde çok farklı duygusal tepkiler yaratabilir ve böylece bilinmeyenden korkma ve belirsizliğe tahammülsüzlük oluşturabilir (Carleton, 2016).

Bu çalışmada da bireylerde belirsizliğe tahammül seviyelerinin; depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite (düşmanlık) gibi psikolojik belirtiler üzerinde yordayıcı bir etkisi olabileceği düşünülmüştür.

#### **2.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Anksiyete**

Barlow (2000), kaygıyı kısaca çaresizlik durumu olarak ifade etmiştir. Barlow tarafından gelecekteki olası bir tehdit, tehlike veya yaklaşan olumsuz nitelikteki olaylara odaklanan kontrol edilemezlik duygusu "Anksiyete" olarak tanımlanmıştır.

Kaygı; olumsuz bir olay henüz gerçekleşmediği için, ister istemez bir dereceye kadar belirsizlik içerebilmektedir (Carleton, Gosselin ve Asmundson, 2010). Günlük yaşamın doğası gereği belirsiz olduğu düşünüldüğünde, Yaygın Anksiyete Bozukluğu olan bireylerin sürekli bir endişe hâlinde olduğu söylenebilir (Robichaud, 2013). Belirsiz olayların olumsuz, stresli ve üzüntü verici olarak değerlendirildiği ve kişinin işlevselliğini etkilediğinden söz edilmiştir. Bu durumda, YAB olan bireylerde belirsizliğin yaşamlarındaki etkileri ile ilgili olumsuz inançlara sahip olduğu belirtilmiştir. Belirsizlikle ilgili sıkıntının yalnızca günlük yaşam olayları hakkında aşırı endişe ve kaygıya yol açmadığı, aynı zamanda bazı işlevsiz başa çıkma davranışlarına da yol açtığı ileri sürülmüştür.

Buhr ve Dugas (2002), aşırı endişenin nasıl geliştiğine bakmak ve bunun sürdürülmesinde hangi faktörlerin etkili olduğunu belirlemek için endişeyle ilgili temel yapıları

belirlemenin önemli olduğunu düşünmüşlerdir. Bireylerde görülen endişe düzeyi ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu gibi klinik bozukluklarda aşırı endişenin rolünün ele alınması önemli görülmüştür. Endişe ile ilgili olan yapılar kapsamında belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeye özgü olup olmadığını araştırmaya alan çalışmaların olduğu belirtilmiştir. Yapılan bu çalışmalarda, genel olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyetenin gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olabileceğinden bahsedilmektedir.

Freeston ve arkadaşları (1994), belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilgi işlemeye öncülük ettiğinden söz etmişlerdir. Böylece, hem doğrudan hem de dolaylı etkiler yoluyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunabileceği belirtilmiştir. Doğrudan etkiler, tehdit ve başa çıkmayı hatalı değerlendirmeye neden olan önyargılı bilgi işlemeden kaynaklanmaktadır. Dolaylı etkiler ise, önyargılı işlemin bir sonucu olarak ortaya çıkan olumsuz ruh hâli ile ilgilidir. Bu etkilerin bireylerde çeşitli bilişsel, davranışsal ve duygusal sonuçları olabilmektedir. Böylece, bireylerin belirsiz durumlarla karşılaştıklarında gerçeğe dayalı olmayan endişelerin ortaya çıkması mümkün olabilmektedir. Dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete belirtilerinin aktif hâle gelmesine çeşitli şekillerde katkıda bulunabileceğine dikkat çekilmiştir (Oglesby ve Schmidt, 2017).

Anksiyete ve anksiyeteye ilişkili bozukluklarda bireyler, eksiklik ve yetersizlik hislerini kontrol edilemeyen, öngörülemeyen olumsuz olaylarla baş edememelerinin bir göstergesi olarak düşünürler. Bu kontrol edilemezlik algısı ise, olumsuz olan duygusal tepkilerle ilişkilidir (Barlow, 2000). Belirsizlik içeren durumlarda belirsizliğin olumlu ve olumsuz olaylara yönelik verilen duygusal tepkileri pekiştirdiği belirtilmiştir (Bar-Anan, Wilson ve Gilbert, 2009). Carleton ve arkadaşları (2007), belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylerin bu durumlarda olumsuz olayların meydana gelme olasılığına bakılmaksızın bu olayları kabul edilemez olarak değerlendirme eğiliminde olduklarını açıklamışlardır. Bazı araştırmacılar tarafından belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki boyuttan oluştuğu belirtilmiştir (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007; McEvoy ve Mahoney, 2012; Jacoby, 2020). Bu boyutlar: “İleriye dönük kaygı” (prospective intolerance of uncertainty) ve “Engelleyici kaygı” (inhibitory intolerance of uncertainty) şeklindedir. İleriye yönelik kaygı; gelecekteki belirsiz olaylar hakkındaki kaygı, öngörebilme isteği, geleceğin ne getireceğini bilmeyi tercih etme, kesinliği artırmak için bilgi arayışı anlamına gelir. Engelleyici kaygı ise, belirsizlik karşısında kaçınma ile karakterize edilen davranışsal boyut olarak açıklanmıştır (Jacoby, 2020). Correa ve arkadaşları (2019) tarafından engelleyici kaygı boyutunun ileriye dönük kaygı boyutuna kıyasla, psikopatolojileri içselleştirme ile daha güçlü bir ilişki içinde olduğu ileri sürülmüştür.

Dugas ve arkadaşları (2004), belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan açıklamalara katkıda bulunarak bu yapının klinik olmayan ve klinik durumlarda endişeye özgü bilişsel bir süreç olabileceğini düşünmüşlerdir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeyle ilgili yanlış inanışlara katkıda bulunduğu öne sürülmüştür. Bu durumda, belirsizliğe tahammülsüzlük iki şekilde doğrudan endişeye yol açabilecektir: 1) Gelecekte pek olma ihtimali olmayan olayların gerçekleşme olasılığı birey tarafından fazlasıyla abartılabilir. 2) Gelecekteki bu olayların gerçekleşme olasılıkları çok düşük bile olsa kabul edilemez olarak değerlendirilebilir (Dugas ve Ladouceur, 2000).

Kronik, aşırı ve kontrol edilemeyen endişe Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nun (YAB) temel özelliği olarak ifade edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise, YAB modelinin temel bir bileşeni olarak görülmektedir (Dugas ve Ladouceur, 2000). Bir grup araştırmacı, kaygı ile ilgili yaptıkları araştırmada özgün bir YAB modeli geliştirmişlerdir. Bu modelde, endişenin gelişmesi ve sürdürülmesinde rolü olduğu varsayılan dört faktörden söz edilmiştir: “Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeyle ilgili olumlu inançlar, problem çözmede yetersizlik ve bilişsel kaçınma”. (Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998; Dugas ve Koerner, 2005). YAB olan bireylerin genellikle, problem durumu ve problem çözme sürecinde muğlak veya belirsizlikle mücadele ettikleri düşünülmektedir. Yüksek düzeyde endişeli bireylerde problem çözmede yetersizlik; sorunları bir tehdit olarak algılayarak çözmekte zorlanma, problem çözme konusunda kendine güvende azalma, problem çözümünde karamsar bir tutum sergileme olarak açıklanmıştır. Genel olarak bakıldığında, YAB olan bireyler sorunları çözmek için ne yapacaklarını biliyor olsalar bile işlevsiz problem çözümleri nedeniyle problem çözme becerilerinde zorluklar yaşadıkları belirtilmiştir (Dugas ve Ladouceur, 2000).

YAB olan bireylerin belirsizliği sıkıntı verici bulduklarını, şüpheli veya belirsiz bir durumla karşılaştıklarında bireylerde endişeye (örneğin, ya...olursa?) yol açabileceğini belirtmişlerdir. Endişelenmenin kötü, olumsuz şeylerin olmasını önlemeye yardımcı olduğu ve sorunları çözdüğü düşüncesiyle bu kişiler endişelenmenin yararlı olduğuna inanabilirler. Böylece, endişe yaratan düşüncelerle zihinlerini meşgul etmeye motive olabilmektedirler. Dolayısıyla, endişe ile ilgili olumlu inançlar daha fazla kaygı yaşanmasına neden olacaktır. Anksiyetenin aynı zamanda bilişsel kaçınmaya da yol açtığı ifade edilmiştir. Anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin rahatsız edici düşünceleri ve tehdit edici görüntüleri azaltmayı amaçlayan düşünceleri bastırma, dikkati dağıtma ve düşünce değiştirme gibi etkili olmayan stratejilere yöneldiklerinden söz edilmiştir. Kısa vadede bu stratejiler, endişe yaratan düşünceler ve kaygının azalmasıyla birlikte olumsuz bir şekilde pekiştirilebilir. Bütün bunlar

daha fazla kaygı yaratan düşüncelerle sonuçlanacak ve böylece endişe döngüsü tamamlanmış olacaktır (McEvoy ve Mahoney, 2012; Dugas ve Koerner, 2005). Yaygın Anksiyete Bozukluğu modelindeki bu dört bileşenin anksiyeteyle ilişkisinin araştırıldığı çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeyle ilgili olumlu inançlar, problem çözmede yetersizlik ve bilişsel kaçınma bileşenlerinin anksiyete ile yüksek korelasyon gösterdiği bulunmuştur (Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005). Yapılan bu çalışmayla, belirsizliğe tahammülsüzlüğün YAB ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, kaygıyı anlamak ve tanıyı öngörmek açısından belirsizliğe tahammülsüzlüğün kilit bir bilişsel değişken olduğu ileri sürülmüştür.

Dupuy ve arkadaşları (2008), Yaygın Anksiyete Bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle rahatsızlıkla ilgili semptomlar, yaygınlık ve işlevsellik üzerine odaklandıklarını belirtmişlerdir. Yaygın Anksiyete Bozukluğu'ndaki bilişsel süreçleri dikkate alacak bir yaklaşım benimsemenin YAB ve Majör Depresif Bozukluk gibi tanılarının bir arada görüldüğü kişiler açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bu yaklaşımın bu türden komorbiditeye uyarlanabilecek şekilde bilişsel tedaviler geliştirmek açısından gerekli olduğunun önemine dikkat çekmişlerdir (Dupuy ve Ladouceur, 2008). Böylece, bazı yöntem ve tekniklerle bireylerin belirsizliğe karşı daha fazla tahammül göstermelerine yardımcı olunabileceğini bildirmişlerdir (Dugas ve ark., 1998).

#### **2.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Depresyon**

Depresyon; duygusal, bilişsel ve somatik belirtiler gibi farklı belirti boyutlarıyla birlikte açıklanmasına rağmen, genellikle tek boyutlu bir yapı olarak modellenmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise, yani belirsiz durumlarda stresi artıran bilişsel önyargı durumu, depresyonun gelişiminde rol oynayan bir risk faktörüdür (Saulnier ve ark.2019).

Literatür incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon arasındaki ilişkileri açıklayan çalışmaların yapılmış olduğuna rastlanmaktadır (Morse, 2017; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004; Saulnier ve ark., 2019; Jensen ve ark., 2016; Yook ve ark., 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün özellikle anksiyete ile ilişkileri kapsamında ele alınmasının yanı sıra, belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon ile arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar yapılmasının önemi vurgulanmıştır (Yook ve ark., 2010).

Hayatın pek çok yönden belirsizlik ve şüphe içerdiği düşünüldüğünde, belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler için günlük yaşamdaki stresli olaylar dayanılmaz bir hâl alabilmektedir. Bu sebepten dolayı, bu bireylerin yüksek düzeyde sıkıntı yaşamaları mümkün

görülmektedir. Depresif bireyler böylece belirsizliğin verdiği rahatsızlığa tahammül etmekte ve belirsizlikle baş etmekte güçlük çekebilirler. Bu yüzden, depresif bireyler geçmişte yaşamış oldukları olumsuz yaşantıları, gelecekteki olayları tahmin etmekte bir temel olarak kullanabilmektedirler (Yook ve ark., 2010; Dupuy ve Ladouceur, 2008). Böyle durumlarda ne olacağına dair belirsizlik, bu bireylerde gelecekteki olumsuz olaylar hakkında depresif etkiler yaratan bir kesinliğe dönüşebilmektedir. Depresyonu olan insanlar, belirsizliğe tahammülsüz olmalarıyla birlikte, belirsizliğin varlığıyla uğraşmak yerine olumsuz olayların meydana geleceğinin kesinliğiyle karamsar yaşamayı tercih edebiliyorlar. Bu sebeplerden dolayı, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sadece Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nun belirli bir özelliği gibi görünmediğini, depresyon açısından da önemli olabileceğini savunmuşlardır (Yook ve ark., 2010; Dupuy ve Ladouceur, 2008).

Psikopatolojinin gelişimine katkıda bulunduğu bilinen tekrarlayan olumsuz düşünce türleri, ruminasyon ve endişe olarak bilinmektedir. Endişe ve ruminasyon, kişisel endişeler hakkında ayrıntılı ve tekrarlayan bir şekilde düşünmek ve birtakım düşünceleri sona erdirmekte zorluk yaşama ile karakterize olan bilişsel süreçlerdir. Bu düşünce tarzlarının anksiyete ve depresyon modellerindeki temel değişkenler olduğu belirtilmiştir. Belirsizlik ile ilgili durumlarda belirsizliği azaltmak için ruminasyona (tekrarlayıcı düşünce) başvuran bireylerin depresyona yatkınlığının ruminasyonlar aracılığıyla artabileceği bildirilmiştir. Neden olumsuz şeylerin meydana geldiği ve gelecekte ne olabileceği konusunda ısrarcı ve tekrarlayan düşüncelerle sorunlara yanıt vermek, yüksek düzeyde anksiyete ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminasyonun depresyon açısından anlamlı yordayıcılar olduğu gösterilmiştir (de Jong-Meyer, Beck ve Riede, 2009). Benzer şekilde, Yook ve arkadaşları (2010); belirsizlik ile ilgili durumlarda bireylerin endişe ve ruminasyon gibi işlevsiz bilişsel süreçleri, tekrarlayıcı düşünceleri kullanarak stresli durumlarla baş edebildiklerinden söz etmişlerdir. Bu düşünceden yola çıkarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide; endişe, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve depresif belirtiler ile önemli ilişkiler olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, ruminasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anksiyete semptomları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişenin ise, YAB ve MDB grupları arasında önemli bir farklılık göstermediğini bildirmişlerdir.

Jensen (2016) ve arkadaşları, belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete ve depresyonda önemli rolü olduğu fikrini desteklemişlerdir. Araştırmalardan elde ettikleri birtakım

varsayımlar sonucunda depresyonun gelişimine farklı bir yorum getirmişlerdir. Kişinin belirsizlik karşısında harekete geçmek ya da bir şekilde onunla yaşamayı başarabilmek için gerekli olan enerjiyi harcayamaması veya isteksizliğinin bir sonucu olarak depresyonun ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Böylece, engelleyici kaygı boyutunun depresyonda anksiyeteden farklı bir rol oynadığına dikkat çekmişlerdir. Morse (2017) tarafından yapılan çalışmada ise, bireylerin belirsiz olan durumları olumsuz olarak yorumlama eğiliminde olabileceğinden söz edilmiştir. Böylece, belirsiz olay ve durumların bireyin kendisi, diğerleri ve dış dünya hakkındaki olumsuz inançları pekiştirebileceği belirtilmiştir. Böylece, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylerin depresif bozukluk geliştirme riski taşıdığından söz etmiştir. Bunların da tümüyle depresyonun gelişmesine katkıda bulunabileceği bildirilmiştir (Morse, 2017).

Bazı araştırmacılara göre, Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli rolü olan bilişsel faktörler, YAB ve MDB tanıları bir arada olduğunda (comorbid) görülebilmektedir (Dupuy ve Ladouceur, 2008). Saulner ve arkadaşları (2019) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük ile ileriye dönük kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarıyla depresif semptomlar arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya göre, depresyonun bilişsel semptomlarının (umutsuzluk, değersizlik, suçluluk, intihar düşüncesi gibi) belirsizliğe tahammülsüzlük ve engelleyici kaygı boyutu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ise, depresyonun teorik anlayışıyla tutarlı olduğunu öne sürmüşlerdir.

Bazı sorunlar ortaya çıktığında bu sorunlara yönelik belirsizlik, ilk olarak işlevsiz tepkilere yol açabilir. Bu bireyler problem çözme kaynaklarını harekete geçirmeye çalışırken, çeşitli tepkiler etkili problem çözme engelleyebilir (Freeston ve ark., 1994). Böylece belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, kendilerinde rahatsızlık ve olumsuz bir duygulanım yaratan tehdit edici durumları etkili bir şekilde yönetmek için yeterli başa çıkma veya problem çözme becerilerinden yoksun olduklarına inanabilirler (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006; Yook ve ark., 2010). Bu durum, bireylerde düşük benlik saygısına neden olabilmektedir. Bu nedenle, belirsizliğe karşı tahammülü olmayan bireyler açısından bu durumlar olumsuz bir etki yaratarak bu kişilerde depresyona yatkınlığa sebep olabilmektedir (Yook ve ark., 2010).

Boswell ve arkadaşları (2013), belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresif belirtiler arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya çıkardıkları çalışmalarında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyonun etiyolojisi, sürdürülmesi ve tedavisinde önemli bir faktör olduğunu öne sürmüşlerdir. Özellikle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutlarından engelleyici kaygının, depresyonun etiyolojisinde dikkate alınması gereken önemli bir faktör olduğunu

bildirmişlerdir. Ayrıca, bu yapının depresif semptomları olan ve psikolojik tedaviye başvuran bireylerde müdahale girişimleri açısından önemli bir hedef olabileceği belirtilmiştir (Saulnier ve ark., 2019).

### **2.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Hostilite (Düşmanlık)**

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün hostilite (düşmanlık) ve saldırganlık (aggression) değişkenleri üzerindeki rolünü araştıran çalışmalara pek rastlanmasa da, son yıllarda bazı araştırmacılar tarafından bu konu ile ilgili olabileceği düşünülen çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Fracalanza, Koerner, Deschênes ve Dugas, 2014; Gorka, Phan, Hosseini, Chen ve McCloskey, 2018).

Deschênes ve arkadaşları (2012), öfkeyi farklı boyutlarda ele almışlardır. Öfkenin bazı boyutlarını; hostilite-düşmanlık (öfkenin bilişsel bileşeni), saldırganlık (öfkenin davranışsal bileşeni), içselleştirilmiş öfke ifadesi (kızgın duyguları bastırma eğilimi), dışa dönük öfke ifadesi (kızgın duyguları dışa vurma eğilimi) ve öfke kontrolü (öfkeyi düzenleme yeteneği) olarak belirlemişlerdir. Bu boyutlardan saldırganlık (aggression), özellikle diğerine yönelen tepkisel bir saldırganlık, çoğu zaman dışlanma gibi sosyal bir tehdit algılandığında ortaya çıkabilmektedir (Gorka ve ark., 2018). Başkalarının aklından geçen düşünceler ve değerlendirmeler hiçbir zaman tam olarak bilinemeyeceği için kişiler arası etkileşimler çoğu zaman belirsizlik içerebilmektedir. Bu sebepten dolayı, belirsizliğe tahammülü olmayan ve belirsizliği kabul edilemez olarak değerlendiren bireyler, sosyal durumlarda olası bir tehdide karşı tetikte olarak birtakım sıkıntılar yaşayabilirler. Bu durumda belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan bazı bireyler özellikle, reddedildiğinde veya kışkırtıldığı durumlarda agresif davranışlar sergilemeye eğilimli olabilirler. Örneğin, bireyler arası bir tartışma sırasında belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek kişilerin, başkalarının sözlerini ve eylemlerini aşırı tehdit edici bulabileceklerini ve bunun karşılığında yüksek düzeyde kontrolsüz bir öfke, hostilite (düşmanlık) ve saldırganlık gösterme eğiliminde olabileceklerini belirtmişlerdir (Gorka ve ark., 2018).

Yapılan en iyi planlamaya rağmen belirsiz olaylar meydana geldiğinde Yaygın Anksiyete Bozukluğu olan bireylerin öfke duygusunu yaşamaya daha eğilimli olabileceği belirtilmiştir. Bu durumda, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük Yaygın Anksiyete Bozukluğu semptomlarını ve öfkeyi birbirine bağlayabilir (Fracalanza ve ark., 2014). Bu düşünceden hareketle, Fracalanza ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışmada; belirsizlik hakkında olumsuz inançlar, endişe hakkında olumsuz inançlar ve mükemmeliyetçi

inançlar gibi düşünce biçimlerinin Yaygın Anksiyete Bozukluğu semptomları ve öfke boyutları arasındaki rolü araştırılmıştır. Elde edilen sonuca göre, belirsizlikle ilgili olumsuz inançların öfkenin farklı boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Belirsizliğin kişinin kendisi ve davranışları için olumsuz etkileri olduğu inancı, Yaygın Anksiyete Bozukluğu semptomları ile içe dönük öfke arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu belirtilmiştir. Belirsizliğin adaletsiz olduğu ve her şeyi bozduğu inancının ise, YAB semptomlarının dışa dönük öfke ve hostilete (düşmanlık) ile arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Belirsizlik ile ilgili farklı olumsuz inançların öfke yapılarıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Anderson, Deschênes ve Dugas, 2016). Anderson ve arkadaşları (2016) tarafından lisans öğrencileri ile yapılan deneysel bir çalışmada; önlenebilir belirsizlik, öfke ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan çalışmada, bir belirsizlik durumu yaratarak deneysel olarak şu iki koşuldan birini yaratmak amaçlanmıştır: 1) önlenebilir belirsiz bir durum veya 2) kaçınılmaz olan belirsiz bir durum. Bu amaç kapsamında belirsizlik oluşturularak ardından önlenebilir (deneysel grup) veya kaçınılmaz (kontrol grubu) görünmesi için belirsizlik manipüle edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, sadece deney grubunda belirsizliğe ilişkin inançların öfkedeki artışı açıkladığını ve öfkedeki bu artışın belirsizliğin adil olmadığı inancı tarafından yordandığını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, belirsizliğin adil olmadığı inancının, kaçınılmaz belirsizlik uyandıran bir durumla karşılaşıldığında öfke artışına yol açtığı bulunmuştur. Dolayısıyla, önlenebilir belirsiz bir durumla karşılaşıldığında, belirsizliğin adil olmadığı inancının öfke ve kaygıyı artırdığını öne sürmüşlerdir. Bu nedenle, kişinin belirsizlik durumunu önlenebilir olarak algılamasının, öfkenin başlangıcı için önemli bir belirleyici olabileceğini belirtmişlerdir. Bu tür durumlarda, önlenebilir belirsizliğin duygusal etkileri hakkında yeni bilgiler edinmek, hem kaygı hem de öfkede azalmaya yol açabilecektir (Anderson, Deschênes ve Dugas, 2016).

Hostilite (düşmanlık) aynı zamanda, diğer bireylere zarar vermek için yapılan saldırgan davranışlara yol açan bir özellik olarak ifade edilmiştir (Balkaya ve Şahin, 2003). Dürtüsel-saldırgan özelliklere sahip bireylerden oluşan bir grupta yapılan çalışmada, sol vİPFC (ventrolateral prefrontal korteks)'nin sinirsel yolla aktivasyonu sağlanarak fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) yöntemiyle incelendiği deneysel bir çalışma yapılmıştır. (Gorka ve ark., 2018). Bu çalışmada, sanal bir top fırlatma oyunundaki (cyberball) sosyal dışlanma sırasında saldırganlık özelliğinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkilendirildiği bir model test edilmiştir. Çalışma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ileriye dönük kaygı boyutunun saldırganlık özelliği ile önemli ölçüde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Deney

boyunca, sanal top fırlatma oyununda sosyal dışlanma sırasında, bireylerde daha yüksek düzeyde ileriye dönük kaygı görülürken, vIPFC aktivasyonunun ise daha az seviyelerde olduğu gösterilmiştir. Bu durumda, vIPFC aktivitesi ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün saldırganlığı etkileyen potansiyel bir mekanizma olduğu vurgulanmıştır. Aynı zamanda, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylerin belirsizliğe bağlı sıkıntıları kontrol etmekte zorluk yaşayabileceklerini açıklamışlardır. Dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlüğün artan öfke ve saldırganlık eğilimlerine yol açmasının mümkün olabileceği ifade edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile saldırganlık arasında bir ilişki kurmanın ötesinde, klinik müdahale ve önleme stratejileri geliştirmek için belirsizliğe tahammülsüzlüğü saldırgan davranışlarla ilişkilendiren mekanizmaları daha iyi anlamaya ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır (Gorka ve ark., 2018).

#### **2.4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Somatizasyon**

DSM-5'te yer alan bozukluklar dikkate alındığında anksiyete bozukluklarından Panik Bozukluk ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu tanı kriterlerinin birçoğunun somatik belirtileri kapsadığı belirtilmiştir (Özen, Aküzüm Serhadlı, Türkcan ve Erben-Ülker, 2010).

Anksiyete ile ilişkili bozuklukları olan bireyler; fiziksel sağlık, birtakım bedensel-somatik ipuçları, olası potansiyel hastalıklar ve bulaşma ile ilgili belirsizlikle mücadele etmek durumunda kalabilmektedirler (Jacoby, 2020). Bu tür endişelerin Panik Bozukluk kapsamında da göz önünde bulundurulabileceğinden söz edilmiştir. Panik bozukluğu olan bireyler, bazı içsel belirti ve ipuçlarının ne anlama gelebileceği konusundaki belirsizlikle baş etmekte güçlük çekerler. Belirli durumlarda görülmesini beklediğimiz, yüksek kalp atış hızı (örneğin, yoğun bir şekilde yapılan egzersiz esnasında) gibi duyuların nedeni bilinmediği durumlarda panik bozukluğu olan bireyler bu tür semptomların kontrol kaybı, yetersizlik, ölüm gibi kaygı verici bir şeyin belirtisi olup olmadığını bilmemekle mücadele ederler. Panik bozuklukta, bilgi işleme önyargıları yaygın olsa da, belirsizlik karşısında en çok fizyolojik bileşenler belirgin bir şekilde görülmektedir (Boswell ve ark., 2013). Dolayısıyla, panik bozukluğu olan bireylerde panik atakların nerede ve ne zaman geleceği, ne kadar süreceği ve başkaları tarafından fark edilip edilmeyeceği konusundaki belirsizlikler temel kaygılarını oluşturmaktadır (Jacoby, 2020).

Belirsizliğin sağlık kaygısında oynadığı önemli rol göz önüne alındığında, araştırmacılar sağlık kaygısı ile ilişkili olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü bilişsel bir risk faktörü olarak incelemeye başlamışlardır (O'Bryan ve McLeish, 2017). Bazı kişiler sağlıklılarıyla ilgili katastrofik yani, felaketleştirici tarzda birtakım değerlendirmeler

yapabilmektedir. Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülü düşük olan bireyler bu tarz yorumları tolere edebilirken; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler ise, bu noktada sağlık kaygısı yaşayabilmektedirler (Fergus ve Valentiner, 2011). Örneğin, yakın bir zamanda ortaya çıkan ve günümüzde etkileri devam etmekte olan COVID-19 salgınının bireylerde sağlık anksiyetesi oluşturma riskini arttırabileceği düşünülmektedir (Tull ve diğerleri, 2020). Dolayısıyla, artan sağlık kaygısının sağlıkla ilgili birtakım işlevsiz tutumlara yol açabileceği göz önünde bulundurulduğunda, sağlık anksiyetesi riskini arttırabilecek faktörlerin belirlenmesine ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır.

Bir çalışmada, sağlık kaygısı bağlamında beden duyularının sıklıkla hastalık belirtileri olarak yanlış yorumlandığı ileri sürülmüştür (O'Bryan ve McLeish, 2017). Bu nedenle, belirsizliğe tahammül etmede yetersizliğin, anksiyeteye ilişkili bedensel duyuların (örn. ciddi bir hastalık gibi) fiziksel sonuçlarıyla ilgili olan belirsizliğe tahammül edebilme açısından önemli bir etkisi olabileceği ifade edilmiştir. Bireylerin anksiyete belirtilerinden korkması sonucu bu kaygı yoğunlaştıkça, bireyler anksiyete belirtilerinin tehlikeli bazı fiziksel sonuçlar doğuracağını algıladıkları için sağlık anksiyetesinde artışlar olabilmektedir. O'Bryan ve McLeish yapmış oldukları bu çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sağlık anksiyetesi üzerinde dolaylı olarak anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ağrı algısında rol oynayabilecek bir faktörün de belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla, insanların ağrıya verdikleri tepkiler açısından farklılık gösterme nedenlerini açıklamada belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli bir faktör olabileceğine dikkat çekilmiştir (Bélanger ve diğerleri, 2017). Bu düşünceden hareketle yapılan deneysel bir çalışmada, sağ sural sinirin deri içinden (transkutanöz) elektrikle uyarılmasıyla bu kişilerin ağrı duyuları tetiklenmiştir. Sural sinirin elektriksiz uyarıları, yaklaşan bir şokun varlığına işaret eden görsel bir işaret (kırmızı ışık) kullanılarak önceden bildirilmekteydi. Görsel işaret, uyarının verilmesinden bir saniye sonra kapatılarak 6 saniyeden sonra bir diğer denemeye kadar kapalı kalmaktaydı. Katılımcılardan bu aralıklarda ağrı derecelendirmelerini yapmaları istenmiştir. Şoklar belirlenen kriterlere göre, sabit veya değişken süreli gecikmelerde veriliyordu. Araştırma sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ağrı yoğunluğundaki değişiklik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumda, öngörülemeyen uyarılmalar açısından zamanlamanın ağrı yoğunluğu üzerindeki etkisinde bireyler arası önemli değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, belirsizliğe karşı en çok tahammülsüz olan katılımcıların, uyarılmalar zamanlama olarak öngörülemez olduğu durumlarda en büyük ağrı artışı yaşayan bireyler olduğunu bildirmişlerdir.

Psikoterapilerde, bireylerin yakındıkları somatik semptomları ortadan kaldırmak veya hastalığı teşhis etmek için mücadele etmek yerine, bu kişilerin birtakım becerileri geliştirmelerine yardımcı olmayı önermişlerdir. Böylece hastaların semptomları, bu semptomlarla ilgili düşünceleri ve belirsizliğe tahammül edebilmeleri ele alınabilir veya bedensel duyuları önemli bilgiler olarak kabul edebilmeleri sağlanabilir (Řiháček ve Čeveliček, 2019). Farkındalık eğitimi ve bilişsel-davranışçı müdahalelerle bu bireylerde farkındalık becerilerinin artırılması sağlanabilir (Parker, 2020). Örneğin; bu farkındalık becerileri, belirsiz durumlarda veya belirsiz bazı fiziksel duyumlarda (kalp çarpıntısı gibi) tepkileri fark etme ve felaketleştirme veya yanlış yorumlamaların farkında olma becerisini geliştirmeye olanak tanır.

## **2.5. Psikopatolojiler Kapsamında Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar**

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların genel olarak Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) kapsamında ele alındığı belirtilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikopatolojilerin içselleştirilmesinde gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunan faktörler arasında merkezi bir rol oynuyor gibi görünmektedir. Bunun yanı sıra, genellikle psikopatolojileri içselleştirmek için bir hassasiyet faktörü (vulnerability factor) olarak kabul edilmektedir (Correa, Liu ve Shankman, 2019).

Carleton (2012), araştırmalardan elde edilen sonuçların belirsizliğe tahammülsüzlüğün her bir alt boyutuyla ilişkili farklı ayırt edici geçerliliğe işaret ettiğini belirtmiştir. Yapılan bazı araştırmalar sonucunda, ileriye dönük kaygı boyutunun Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ve Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB); engelleyici kaygı boyutunun ise Panik Bozukluk, Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Depresyon ile arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Shapiro ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada; başlangıçtan itibaren bir yıllık takip sürecine kadar olan süre boyunca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışların aynı zaman dilimi kapsamında sosyal kaygı, endişe, olumsuz duygulanım ve depresyon semptomlarındaki artışlarla önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu ile, belirsizliğe tahammülsüzlüğün zaman içinde psikopatolojinin artışına nasıl katkıda bulunabileceğine dair bilgi sağlamışlardır. McEvoy ve Mahoney (2012) tarafından yapılan çalışmada; yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk/agorafobi, sosyal fobi, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının nevroklik ile arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü araştırmışlardır. Bu çalışmalarında, belirsizliğe

tahammülsüzlüğün endişe üzerinde diğer semptomlara göre çok daha güçlü bir aracı etkisi olduğuna dikkat çekmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün nevrotiklik ile YAB ve OKB semptomları arasındaki ilişkide aracı rolünün kısmen ileriye dönük kaygı boyutunun aracı etkisiyle desteklendiğini bulmuşlardır. Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlüğün nevrotiklik ile sosyal fobi, panik bozukluk/agorafobi ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiye aracılık edeceği hipotezi ise, aracı etkisi olan engelleyici kaygı alt boyutu ile kısmen desteklenmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerde, günlük yaşamdaki belirsiz ipuçları, belirsizlikle ilgili altta yatan uyumsuz temel inançları harekete geçirir (Jacoby, 2020). Bilişsel davranışçı modeller, bu kişilerin belirsizlik bağlamında önyargılı bilgi işlemeye sahip olduklarını ve belirsizliğe yönelik tehdit edici yorumlar yaptıklarını ileri sürmektedir. Belirsizliği bir tehdit olarak görme eğiliminin yüksek olması, bazı kişilerin endişe hissine kapılmasına ve gelecekteki olumsuz sonuçlar hakkında daha fazla şüphe duymasına yol açabilmektedir. Bu durum da bireyleri YAB semptomları, OKB semptomları veya kontrol davranışlarının gelişmesine yatkın hâle getirebilir (Gosselin ve ark., 2008). OKB semptomları olan bazı kişilerde, gelecekte herhangi bir noktada meydana gelebilecek korku duydukları felaketler hakkında takıntılı birtakım şüpheler görülebilir (Jacoby, 2020). Obsesif Kompulsif Bozukluk'taki obsesyonlar ve kompülsiyonlar, belirsizlik durumlarının yaşanmasını azaltırken kontrol algısını arttırabilmektedir (Boswell ve ark., 2013). Holaway ve arkadaşları (2006), benzer Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ve/veya Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) semptomları olan bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlüğü karşılaştırdıkları bir çalışma yapmışlardır. Anksiyete bozuklukları ile ilgili yapılan araştırmalar genel olarak, endişe ve kompülsiyonların içerik açısından ayırt edilebilir olduğunu bulmuş olsalar da YAB ve OKB kavramsallaştırmaları, bu iki bozukluktaki endişe ve kompülsiyonların işlevsellik açısından temelde benzer olabileceğini düşündürmektedir (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006). Benzer şekilde, bu bozuklukların her ikisinin de daha spesifik olarak endişe ve kompülsiyonların belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olabileceğini öne sürmüşlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün patolojik endişe, Yaygın Anksiyete Bozukluğu semptomları ve Obsesif Kompulsif Bozukluk semptomları ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, endişe ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nun, belirsizliğe tahammülsüzlük ile Obsesif-Kompulsif Bozukluk'tan daha güçlü bir şekilde ilişkili olmadığını, birbirlerinden önemli ölçüde farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Hem YAB hem de OKB grubundaki bireylerin, kontrol grubundakilere göre belirsizliğe daha fazla tahammülsüzlük gösterdikleri belirtilmiştir.

Böylece, belirsizliğe tahammülsüzlüğün tek bir bozukluğa özgü olmayıp bir dizi anksiyete bozukluğunda merkezi bir tema olabileceğini savunmuşlardır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile tehdit-tehlikeyi genelleme arasındaki ilişkinin tehdit algısına olan duyarlılığın rolü göz önüne alındığında, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve travma sonrası stres semptomları açısından önemli bir ilişki olduğu söylenebilir (Parker, 2020). Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olan bireylerin yaşadıkları esas belirsizlik, hem travmatik olayın kendisiyle ilgilidir (örneğin, farklı bir şekilde tepki verebilir miyim ve bunun olmasını engelleyebilir miyim? Olanlar için diğerleri beni suçlar mı?) hem de kişinin gelecekteki güvenliği (örneğin, ya tekrar saldırıya uğrarsam?) ile ilgilidir (Jacoby, 2020). Yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireyler için gelecekte travmatik olaya maruz kalmaya ilişkin belirsizlik ve semptom tetikleyicilerin var olmasına ilişkin belirsizlik, kaçınma davranışlarını mümkün kılabilir (Fetzner, Horswill, Boelen ve Carleton, 2013). Ayrıca, bazı teoriler TSSB'li bireylerin gelecekte olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığını doğası gereği tehdit edici olarak gördüklerini ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe bağlı inançların tehdit açısından hipervijilansı (TSSB'nin ayırt edici bir belirtisi) beslediğini öne sürmektedir (Jacoby, 2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) semptomları, travmatik deneyimin kendisi veya kişinin gelecekteki güvenliğiyle ilgili ise, belirsizliğin sıkıntıya neden olma eğilimi göz önüne alındığında, birbirleriyle doğrudan bağlantılı olabilirler (Fetzner ve ark., 2013). Fetzner ve arkadaşlarının travmaya maruz kalmış 18-60 yaş arası 122 katılımcı ile yaptıkları bir çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlüğün TSSB'nin aşırı uyarılmışlık, duygusal uyuşma ve kaçınma tepkileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. TSSB'nin yeniden yaşantılama boyutunun ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasındaki ilişkinin anlamlılığa doğru bir eğilim gösterdiğini bildirmişlerdir. Ayrıca, ileriye dönük kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarının, TSSB semptomlarında farklı düzeylerde yordayıcılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal durumlar da bir dereceye kadar belirsizlik içerebilmektedir. Bir kişinin bir performans sergilemesi gerektiği durumlarda sonucun ne olacağı, sosyal bir etkileşim sırasında nasıl karşılanacağı ve sonrasında başka kişilerin kendisi hakkında ne söyleyeceğini kesin olarak saptayabilmek belirsizlik yaratabilmektedir (Katz, Rector ve Lapos, 2017). Bu yüzden sosyal fobide, bireyler olumsuz değerlendirilmekten veya sosyal durumlarda kötü performans sergilemekten endişe duyarlar (Boswell ve ark., 2013). Katz ve arkadaşları (2017), sıkıntıya dayanma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birtakım anksiyete bozukluklarında semptom

şiddetini yordayan tanılararası (transdiagnostik) süreçler olduğundan söz etmişlerdir. Bununla birlikte Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB) tanısı olan katılımcılarda, bilişsel davranışçı grup terapisi sonrasında tedaviye verilen yanıt açısından belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkinin yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük veya orta düzeyde sıkıntıya dayanma ile SAB olan bireylerde tedavi boyunca semptom şiddetinin önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün insanların algılarını, yorumlarını ve belirli durumlara verdikleri tepkileri etkileyen bilişsel esneklikle de ilgili olduğu düşünülmüştür (Yook ve ark., 2010; Demirtas ve Yıldız, 2019). Lieberman ve arkadaşları (2015), belirsizliğe tahammülsüzlüğün zayıf bilişsel esneklik ile ilgili olabileceğini ifade etmiştir. Örneğin; panik bozukluğu olan bireylerde, bu kişilerin bilişlerini geçmiş veya gelecekteki bir tehditte başka bir yere yönlendirememesinin söz konusu olduğundan bahsetmişlerdir. Bu kişiler, dikkatlerini geçmişteki panik atak yaşantılarından veya gelecekteki ataklarla ilgili yaşadıkları sıkıntıyı uzaklaştırma konusunda zorluk yaşamaları nedeniyle yüksek düzeyde kaygı sergileyebilirler (Lieberman ve ark., 2015).

## **2.6. Bilişsel Esneklik**

Biliş kavramı, “Duyular ve algılardan gelen verilerin işlenerek bunlara ilişkin geliştirilen yöntemler ve planların ortaya çıkardığı dil, problem çözme ve düşünme gibi karmaşık süreçlere verilen addır.” (Türkçapar, 2012, s. 38).

Bilişsel esneklik kavramında geçen “Esneklik” ise; çeşitli fikirler üretmek, davranışsal alternatifleri dikkate almak, yeni ve değişen durumlara yanıt vermek, davranışın düzenlenmesi gibi dikkatin önemli bir yönünü ifade etmektedir (Stahl ve Pry, 2005). Esneklik, iletişim yeterliliğinin temel bir bileşeni olarak da ifade edilmiştir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik ile ilgili araştırmacılar tarafından tek bir tanım üzerinde ortak bir karara varılmadığı ve bilişsel esneklik kavramının birden çok tanımının yapıldığı görülmektedir (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998; Beversdorf, Hughes, Steinberg, Lewis ve Heilman, 1999; Stevens, 2009; Ionescu, 2012; Dennis ve Wander-Wal, 2010). Ancak, alanyazın incelendiğinde, Martin ve Rubin (1995) tarafından yapılan bilişsel esneklik tanımının yaygın olarak kullanıldığı görülmüştür. Bireylerin esnek olabilmek için öncelikle bilişsel olarak esnek olmaları gerektiğini öne sürmüşlerdir. Bilişsel esneklik, bir bireyin;

- a) Herhangi bir durumda seçenekler ve alternatiflerin olduğunun farkında olması,
- b) Yeni durumlara uyum sağlama ve esnek olma konusunda istekli olması,
- c) Esnek olma konusunda kendini yeterli hissetmesi veya esnek olma becerisine sahip olduğuna inanması olarak tanımlanmıştır (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998).

Bu durumda, kişinin herhangi bir durumda nasıl davranacağı konusunda bir seçeneği olması şeklinde ifade edilen bir kavramdır. Duruma bağlı olarak gerekli düzenlemeleri yapabilen bireylerin, yalnızca doğru ve uygun davranışlarla tepki veren bireylere göre bilişsel olarak daha esnek olduğundan bahsetmişlerdir (Martin ve Rubin, 1995). Bireylerin, davranışlarını yeni durumlara uyarlamaya karar vermeden önce alternatiflerin ve seçeneklerin olduğunun farkında olmaları gerekir. Bu nedenle, yeni durumla ilgili olarak bireyler kendi seçeneklerini değerlendirirler (Bilgin, 2009). Yine başka bir çalışmada bilişsel esneklik için;

(a) Zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi,

(b) Yaşamdaki olaylar ve insan davranışları için birden fazla alternatif açıklamaların olabileceğini algılama becerisi,

(c) Zor durumlarda birden fazla alternatif çözümler üretme becerisinin gerekli olduğu belirtilmiştir (Dennis ve Vander-Wal, 2010).

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliği iletişim yeterliliğinin temel bir bileşeni olarak ifade etmişlerdir. Bilişsel olarak esnek olan insanların, yeni durumlarda etkili iletişim kurma becerilerine daha fazla güvendikleri belirtilmiştir. Bilişsel olarak esnek insanlar, ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde davranışlarını uyarlama, yeni iletişim yolları deneme ve alışılmadık durumlarla karşılaşmaya karşı isteklidirler. Bu bağlamda bilişsel esneklik, kişinin esnek olma isteğinden oluşmaktadır. Bu faktör, iletişim ile ilgili ve sosyal etkileşim sorunlarına yönelik çözümler açısından katkı sağlamaktadır (Bilgin, 2009). Ayrıca, Bandura tarafından ortaya çıkarılmış olan öz yeterlik (self-efficacy) kavramı, bilişsel esnekliğin bir parçası olarak görülmektedir. Çünkü insanlar; bir durum karşısında alternatif olarak birtakım davranış seçenekleri olduğunun farkında olup esnek olmaya istekli olsalar bile, istenen davranışı yerine getirme konusunda öz yeterlikleri olduğuna inanmaları gerekmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bu durumda, bilişsel esneklik iletişim açısından da ele alınan bir kavram hâline gelmiştir.

Bilişsel esneklik, klinik ve deneysel çalışmalarda akışkan zekâ türü olarak nitelendirilmiştir. Bilinen birtakım gerçekçi bilgilerle birçok sorunun çözümünde yalnızca

bilginin yeterli olamayacağı belirtilmiştir. Bu durumda karmaşık problemleri çözüme kavuşturmak açısından akışkan zekânın önemli olduğu düşünülmüştür. Bu açıdan bakıldığında, problemlerin deneme yanılma yoluyla öğrenilmiş birtakım işlemler ve bilişsel esnekliği içeren birkaç yöntemden biri ya da daha fazlasıyla çözülebileceğini savunmuşlardır (Beversdorf, Hughes, Steinberg, Lewis ve Heilman, 1999; Silver, Hughes, Bornstein, ve Beversdorf, 2004).

Bilişsel esneklik, kişilerin bir durumda yeni bilgilere dayalı olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkisini ayarlayabilme yeteneği olarak açıklanmaktadır (akt. Lieberman, Gorka, Sarapas ve Shankman, 2015). Aynı zamanda bilişsel esneklik için, bilişsel işlevselliğin yaş aralığı kapsamında azalan bilişsel bir yönü olduğu öne sürülmüştür (Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2014). Başka araştırmacılar da bilişsel esnekliği; genel olarak durumları farklı şekillerde algılama, işleme ve tepki verme amacıyla düşünce ve davranış yollarını değiştirebilme yeteneği olarak ifade etmişlerdir (Eslinger ve Grattan, 1993). Ayrıca yapılan araştırmalara dayalı olarak, bilişsel esnekliğin değişen koşulları yönetebilmek, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için çeşitli fikirler üretmek ve alternatif tepkileri dikkate almak, planları ve davranışları değiştirmek gibi çeşitli bileşenlerden oluştuğunu iddia etmişlerdir.

Bilişsel esneklik, genel olarak araştırmacılar tarafından, bir soruna belli bir düşünce biçimi ile yaklaşma eğilimini değiştirebilme (cognitive set) olarak tanımlanmaktadır. Ancak, bilişsel esnekliğin çok bileşenli bir süreç olduğundan söz eden Rende (2000), bilişsel esneklik göstermeyen kişilerin değerlendirme ve tedavi sırasında davranışlarındaki değişimleri gözlemlene ve bilişsel olarak nasıl bir esnekliğe sahip olduklarını değerlendirmenin öneminden söz etmiştir. Bazı araştırmacılar tarafından bilişsel esneklik, tepkisel esneklik ve spontan esneklik olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Eslinger ve Grattan, 1993; Rende, 2000). Tepkisel esneklik, değişen görev veya durumlarda bilişleri ve davranışları uygun şekilde değiştirebilme yeteneğidir. Çeşitli görevler ve durumlar, farklı türlerde tepkisel değişimler ve altta yatan temel bilişsel süreçleri gerektirir. Spontan esneklik ise, akıcılık kavramını kapsar. Çeşitli fikirler üretebilme, alternatifleri değerlendirme ve planlarda değişiklik yapabilme becerilerini temsil eder.

Bilişsel esnekliği ölçmek için farklı türden ölçümler kullanılmaktadır. Bunlar, öz bildirim ölçekleri veya bir görev için kurallar değiştiğinde kişilerin dikkatini kaydırabilme ve esnek olmayı gerektiren performansa dayalı görevler gibi farklı boyutlarda kullanılan ölçüm araçlarıdır (Al-Jabari, 2012). Kavramlar ve görevlerle ilgili yaygın kullanılan ölçme araçları; Grant ve Berg tarafından 1948 yılında geliştirilmiş olan “Wisconsin Kart Eşleme Testi”

(Wisconsin Card Sorting Test), diğeri ise 1935 yılında Stroop tarafından geliştirilen standartlaştırılmış “Stroop Renkli Kelime Testi” (Stroop Color-Word Test) dir (Rende, 2000).

Bilişsel esnekliği bilişsel bir beceriden ziyade, bilişsel sistemin bir özelliği olarak gördüğünü belirten Ionescu (2012), bilişsel esnekliği iki farklı açıklamayla tanımlamıştır: 1) bilişsel sistemde belirli bir yetenek veya mekanizma, 2) çeşitli bilişsel süreçlerin bir özelliği olarak açıklamıştır. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik; bilişsel sistemin işleyişinde veya alt sistemlerinde (dikkat, hafıza, akıl yürütme vb.) belirli koşullarda karşılaşılan ve durağan olmayan dinamik bir özelliktir. Bununla birlikte, bilişsel esnekliğin ortaya çıkmasının iki tür etkileşime bağlı olduğu belirtilmiştir. Bunlar; çeşitli bilişsel mekanizmaların etkileşimi ve gelişimsel zamanda duyu-motor mekanizmalarının, bilişin ve bağlamın etkileşimidir. Yapılan bu tanımlardan yola çıkarak, bilişsel esnekliğin birçok alanda çeşitli boyutlarda ele alındığı görülmektedir.

Çuhadaroğlu (2013), bilişsel esnekliğin olasılıklı düşünme ile benzer anlamlara gelerek bu iki kavram arasında anlam karışıklığı olabileceğinden söz etmiştir. Olasılıklı düşünmenin, bireylerin her yeni problem durumunda karşılaşılabileceği bir unsur olduğunu belirtmiştir. Bu düşünme tarzı ile böyle durumlarda makul olan tüm çözüm yolları ve nedenlerin dikkate alınarak düşünülmesi kastedilmektedir. Bilişsel esnekliğin ise, belirsiz bir durum meydana geldiğinde ve sıradan bir hâl alan süreçlerde beklenmedik durumlar oluştuğu zaman ortaya çıkabileceğinden bahsetmiştir. Stevens (2009)’ e göre; bilişsel esneklik becerilerine sahip bireylerin, uygun stratejileri seçmek yerine olası stratejileri daha kolay bir şekilde gözden geçirmeleri ve uygunluklarını değerlendirebilmeleri mümkündür. Bilişsel esneklik dolayısıyla, bireyin olaylara uyumunu kolaylaştıran bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anderson (2002) bilişsel esnekliği; hatalardan öğrenebilme, dikkatini toplama, alternatif birtakım stratejiler geliştirme ve birden fazla bilgi kaynağını aynı zamanda işleme becerisi olarak açıklamıştır. Bunun üzerine, bilişsel olarak esnek olmayan bireylerin kurallar veya prosedürler değiştiğinde yeni durumlara uyum sağlamakta güçlük çekebilecekleri belirtilmiştir. Bilişsel esneklikteki bozulmaların, bu bireylerde katı ve kuralcı düşünce yapısını ortaya çıkarabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu durumun, çoğu zaman bireylerin aynı hatayı yapmaları veya aynı kurala devam etmeleri ile birlikte perseveratif (tekrarlayıcı) davranışlara yol açabileceği belirtilmiştir. Tekrarlayan ve sürekli olmak üzere perseverasyon ikiye ayrılmaktadır (Rende, 2000). Tekrarlayan perseverasyon; araya giren bir uyaran veya tepkiden ya da her ikisinden sonra, önceki bir tepkinin kasıtsız bir şekilde tekrarlanmasıdır. Sürekli perseverasyon ise, bir davranışın duraklama olmaksızın uygun olmayan şekilde tekrarlanmasıdır.

Bilişsel esneklik aynı zamanda, eylemleri ve eylem-sonuç ilişkilerini düzenleyerek sonuca göre gelecekteki eylemleri ayarlayabilen çok sayıda dinamik süreci kapsamaktadır (Park ve Moghaddam, 2017). Bu bilişsel kümeler; yeni fikirlere açık olarak farklı görüşlerin ve bakış açılarının değerlendirilmesi, sorunların çözümünde birden fazla seçeneğin göz önünde bulundurulması gibi becerileri kapsamaktadır. Bu yüzden bilişsel esnekliğin, belli bir görevi yerine getirmek için gerekli becerileri (skills) içermesi ile günümüzde bu yapının kritik ve önemli olduğu öne sürülmüştür (Willis, 2016).

## **2.7. Bilişsel Terapi Açısından Bilişsel Esneklik**

Duygusal bozuklukların bilişsel teorisi, psikopatolojide meydana gelen bilgi işlemedeki değişimleri tanımlamak amacıyla geliştirilmiştir. Bilişsel terapi de çeşitli psikopatoloji teorilerinden etkilenmiştir. Beck, Freud'un depresyon teorisinin özünde "Öfkenin kendine dönmesi" olduğunu test ederek kanıtlamaya çalışmıştır. Depresyonu olan hastaların düşüncelerini inceleyerek öfke değil, yenilgi temasının altını çizmiştir. Ayrıca, yaptığı klinik gözlemler ve deneysel testler sonucunda, depresif hastaların bilişsel işlemlerinde olumsuz birtakım önyargılar olduğunu ortaya çıkarmıştır (Beck ve Weishaar, 1989). Bilişsel açıdan bakıldığında, bireylerde böyle durumlarda bilişsel işlemede bazı işlevsel bozukluklar olabilmektedir. Bu kişilerin hatırlama, dikkatini yoğunlaştırma, akıl yürütme gibi becerilerinde azalmalar görülebilir. Mesela, depresif hastaların karmaşık ve soyut bilgileri hatırlamakta ve doğru bir şekilde yorumlamakta özellikle güçlük çektiklerinden söz edilmiştir (Wright ve Beck, 1983). Dolayısıyla, olayların algılanması ve yorumlanmasıyla oldukça seçici, benmerkezci ve katı bir düşünce yapısı oluşabilmektedir (Beck ve Weishaar, 1989). Beck, depresyon hastalarının kendileri ile ilgili, etraflarındaki çevre, yani dış dünya ve gelecekteki beklentileri hakkında olumsuz düşünme eğiliminde olduklarından bahsetmiştir. Bu üç alandaki yanlış (hatalı) düşünceler, "bilişsel üçlü" olarak ifade edilmektedir (Wright ve Beck, 1983). Bireylerde bir durumda hızlı bir şekilde ortaya çıktığından dolayı sistematik, mantıksal analize tabi tutulmayan "otomatik düşünceler", bireyler tarafından tam olarak fark edilmeyebilir.

Bilişsel sistemdeki yanlış (işlevsiz) olan inançlar ve düşünceler psikopatoloji açısından birtakım bilişsel yanlışlıklara (hatalara) neden olabilmektedir. Bilgi işleme sürecinde bilginin uygunsuz bir şekilde işlenmesiyle oluşan bilişsel yanlışlıklar (hatalar), duygusal sıkıntılara sebep olabilen ve durumla uyumsuz otomatik düşüncelerin oluşmasına sebep olabilir. Bu otomatik düşüncelerde ise çok sayıda düşünce yanlışlıkları (hataları) görülmektedir. Dolayısıyla, bilişsel terapinin esas amacı; uygunsuz davranışların ve olumsuz duyguların devam etmesine neden

olan hatalı bilgi işleme süreçlerini danışan ile düzenlemek, alternatif düşünce tarzlarını fark etmesine yardımcı olmaktır (Türkçapar, 2012).

Depresif şemalar, Burger (2006) tarafından “Sıkıntı yaratan olaylar ve düşüncelerle ilgili anıları ve çağrışımları içeren bilişsel bir yapı” olarak açıklanmıştır. Bu şemalar aracılığıyla bilgi işlemede, olumlu bilgilerin yok sayılarak olumsuz bilgilerin göz önünde bulundurulduğu belirtilmiştir. Bilişsel terapi ile, depresif hastalarda bilişsel alandaki bozulmalara odaklanarak depresif duygu durumu ve davranışların iyileştirilebileceği belirtilmiştir. Bu bilişsel bozukluklar, zarar gören hafıza işlevleri ile öğrenme ve düşüncelerdeki olumsuz önyargıları/yanlılıkları kapsamaktadır (Wright ve Beck, 1983).

Bilişsel terapi, bireylerin inançlarını ve düşüncelerini inceleyerek işlevsiz olan düşüncelerin yerine daha işlevsel alternatiflerin yaratılmasına yardımcı olan (bu yönde bilişsel işlemeyi düzenleyebilme becerisini edinmek için hem davranışsal hem de sözel teknikleri kullanan) hasta ve terapist arasında işbirliğine dayalı olan bir süreçtir. Bu düşünce ve inançların hasta ile terapist tarafından birlikte değerlendirilmesi ve test edilmesi, dikkat odağını genişleterek bireylerin alternatif açıklamalar getirebilmesine, yani bilişsel olarak daha esnek olmasına yol açabilmektedir. Ayrıca, bilişsel terapinin başlangıçta mantık ve problem davranışlardaki bozulmalar dâhil olmak üzere semptomların giderilmesine odaklandığını bildirmişlerdir (Beck ve Weishaar, 1989).

Johnco, Wuthrich ve Rapee (2014) bilişsel esnekliğin, bilişsel davranışçı terapilerde kullanılan birtakım teknikleri kullanabilme becerisi açısından önemli olduğunu öne sürmüşlerdir. Ayrıca, bilişsel davranışçı terapilerde kullanılan bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin bilişsel esneklik ile yakından ilişkili olduğundan söz edilmiştir. Bilişsel yeniden yapılandırma; bir kişinin düşüncelerini nasıl sorgulaması gerektiğini, kişinin bilişsel esneklikten yararlanarak nasıl alternatif düşünceler geliştirebileceği konusunda eğiten terapötik bir beceridir. Bilişsel esneklik ise, yaşam koşullarındaki değişikliklere uyum sağlama becerisi olarak bilişsel yeniden yapılandırmanın öğrenilmesini kolaylaştıran önemli bir zihinsel beceri olarak düşünülebilir (Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2014). Psikolojik tedavilerde birtakım kombinasyonlar düzenleyerek bireylerde esnekliğin arttırılabileceği belirtilmiştir (Al-Jabari, 2012). Esnekliği arttırmanın bir yolu olarak, bireylerin gerekli durumlarda sahip olduğu farklı davranışsal alternatifler olduğu konusunda farkındalık kazanmalarına yardımcı olunabileceği belirtilmiştir.

## 2.8. Yürütücü İşlevler ve Bilişsel Esneklik

Yürütücü işlev, yönetici kontrol ve bilişsel kontrol gibi terimlerin genellikle birbirinin yerine kullanıldığı ifade edilmiştir (Murphy, Michael ve Sahakian, 2012). Bu kavramların araştırmacılar tarafından; daha çok hedefe yönelik düşünce ve eylemi esnek bir şekilde organize edebilme, yeni ve karmaşık olan görevler için şemaları düzenleyebilme becerisi olarak açıklandığı belirtilmiştir. Genellikle yürütücü işlevler tek bir işlev olarak görülmemekle birlikte, yürütücü işlevlerin görevleri arasında hedefe yönelik planlama, problem çözme ve değişen koşullara esnek yanıt verme olduğunu öne sürmüşlerdir.

Genel olarak, psikolojik süreçlerle ilgili olan ve düşünce-eylemlerin bilinçli bir kontrolü olarak açıklanan yürütücü işlevler, bilişsel gelişim açısından önemli bir yapıdır ( Dick, 2006). Yönetici süreçlerin çocukluk ve ergenlik döneminde gelişerek; bilişsel işleyişte, davranışlarda, duyu kontrolünde ve sosyal etkileşimlerde önemli bir rolü olduğu vurgulanmıştır (Anderson, 2002). Prefrontal korteksin işlevleri olarak tanımlanan yürütücü işlevler ( Dick, 2006) ile ilişkili çok sayıda mekanizma olmasına rağmen temelde daha çok; hedef seçimi, planlama, dikkatin konumlanması, öz-düzenleme, beklenti, geribildirimden faydalanma, eylemin başlatılması gibi unsurlar yer almaktadır (Anderson, 2002).

Anderson (2002), yürütücü işlevlerin dört ayrı alanda kavramsallaştırıldığı bir modelden söz etmiştir. Bu alanlar: 1) dikkat kontrolü, 2) bilgi işleme, 3) bilişsel esneklik ve 4) hedef belirleme olarak belirtilmiştir. Bu alanlar, belli bir görevi yerine getirmek için bir bütün hâlinde çalışabilmektedir. Modelde bahsedilen her alan, birbiriyle bütünleşmiş bilişsel süreçleri içerir ve bunların her biri farklı kaynaklardan gelen uyarıyı alır ve işler. Dikkat kontrol süreçleri diğer yönetici alanların işleyişini büyük ölçüde etkilerken; bilgi işleme, hedef belirleme ve bilişsel esneklik alanları birbiriyle ilişkili ve birbirine bağlıdır. Bu modelde çalışma belleği, bilişsel esnekliğin bir unsuru olarak ele alınmıştır (Anderson, 2002).

Stevens (2009) ise; bilişsel esnekliğin birden çok strateji üretebilme becerisinden ziyade, daha çok stratejileri dikkate alma veya değerlendirme bilişsel süreci ile ilişkili olabileceğinden söz etmiştir. Dick (2006); yürütme işlevini davranışsal, biyolojik ve psikolojik düzeyde açıklamak amacıyla yaptığı çalışmasında, bilişsel esnekliğin yönetici fonksiyonların hem aktivasyon hem de engelleme (ket vurma) süreçlerini içeren çok yönlü bir yapı olduğunu belirtmiştir. Aktivasyon süreçleri olarak kabul edilen çalışma belleği, depolama ve işleme bileşenlerinin bilişsel esnekliğin geliştirilmesi açısından önemli süreçler olduğu bildirilmiştir.

Çocukluk ve ergenlik döneminde yürütücü işlevlerin geliştiğinden söz ederek; bireylerin davranışlarında, bilişsel işlevselliğinde, duygu kontrolleri ve sosyal etkileşimlerinde bu işlevlerin önemli bir rolü olduğundan bahsedilmiştir (Anderson, 2002). Beyinde frontal lobun ilk gelişim evresi ile birlikte dikkat kontrolü süreçlerindeki birçok gelişimsel kazanımın, çocuklarda doğumdan 5 yaşına kadar olan sürede edinilebileceğinden bahsedilmiştir. Diğer üç yürütücü işlev alanından olan bilgi işleme, bilişsel esneklik ve hedef belirlemenin ise, çocuklarda 7 ile 9 yaşları civarında hızlı bir gelişim gösterdiği belirtilmiştir. Bu dört yürütücü işlev alanlarının tamamının olgunluğa erişerek "yönetici kontrolü" nün ortaya çıktığı dönem ise, 11 ile 13 yaş arası olarak belirlenmiştir (Anderson, 2002). Yani, çocuklarda yürütücü işlev becerileri yetişkinliğe erişinceye kadar yaşla birlikte gelişmeye devam etmektedir (Stevens, 2009). Dick (2006) ise, bilişsel olarak esnekliğin 6 yaş civarında zirveye ulaşmadığını, çocukluk çağından sonraki dönemlerde de gelişmeye devam ettiğini ileri sürmüştür.

## **2.9. Nörolojik Sistem Bağlamında Bilişsel Esneklik**

Nöropsikoloji alanındaki çalışmalar, bilişsel esneklikteki bozuklukların genel olarak frontal lobda meydana gelen patoloji ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Beyindeki frontal lob ve bazal gangliyon lezyonları benzer bilişsel bozukluklarla ilişkilendirilmesine rağmen, davranışa özgü rollerinin farklılaşabileceğinden söz edilmiştir (Eslinger ve Grattan, 1993).

Park ve Moghaddam (2017) tarafından davranışsal esneklikte kritik rol oynayan beyin bölgesinin prefrontal korteks (PFC) olduğu ifade edilmiştir. Leber ve arkadaşları (2008) ise yaptıkları araştırmada, bilişsel esnekliğin yordanabileceği beyin bölgeleri arasında; prefrontal korteks, bazal gangliyonlar, ön singulat korteks ve arka parietal korteksin yer aldığını belirtmişlerdir.

Yönetici işlevler ile ilgili yapılan testlerde, bireylerde prefrontal korteksin önemli bir aktivasyonu olduğu belirtilmiştir (Anderson, 2002). Nöropsikoloji alanında Murphy ve arkadaşları (2012), depresyon hastalarıyla beyin görüntüleme çalışmaları dikkate alınarak bir araştırma yapmışlardır. Çalışma bulgularına göre; depresyon hastalarında, beyindeki amigdala bölgesinin aktivasyonundaki artıştan dolayı duygusal uyarıların ve prefrontal yürütücü işlevlerin zarar gördüğünün altını çizmişlerdir. Mevcut verilerden yola çıkarak; depresyonla ilişkili bilgi işlemedeki önyargıların yanı sıra, bilişsel mekanizmaların karşılıklı etkileşim hâlinde olmaları ve koruyucu bir işlev görebilmeleri sebebiyle bu yapıları dikkate almak gerektiğini önermişlerdir.

Silver ve arkadaşları (2004), bilişsel esnekliğin düzenleyici etkisinin noradrenerjik sisteme özgü olup olmadığını araştıran deneysel bir çalışma yapmışlardır. GABA reseptörü düzenleyicileri, benzodiazepinler gibi diğer anksiyolitiklerle bu tür etkileri gözlemlemişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerde anagram testlerini çözme süreleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, plaseboya kıyasla beta-adrenerjik bloker (propranolol, lorazepam) alımından sonra bilişsel esnekliğin arttığı bulunmuştur. Plasebo ve benzodiazepinler arasındaki puanlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin düzenleyici etkisinin noradrenerjik sisteme özgü olduğunu saptamışlardır. Bazı hastaların ilaçla tedavileri esnasında ilaç bırakma sürecinde noradrenerjik sistemin aktivasyonundan etkilenen bilişsel süreçlerin bilinmesi, bilişsel esnekliğin artmasına yardımcı olabilecek bir yol olabilir (Silver, Hughes, Bornstein ve Beversdorf, 2004).

## **2.10. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Semptomlar**

Psikolojik rahatsızlıkların yaygın olarak olumsuz ve değişime direnen bilişlerden kaynaklandığı varsayılmaktadır (Bilgin, 2009). Bu bilişlerin ayrıca esnek olmaktan uzak olumsuz düşüncelerden oluştuğu ifade edilmiştir. Bu durumda bireylerin bilişlerini koşullara göre uygun bir şekilde değiştirememesi yani, bilişsel olarak esneklik göstermediği durumların psikopatolojiler ile bağlantılı olabileceği düşünülmüştür (Dağ ve Gülüm, 2013).

Barlow (2000)'a göre, kaygı ya da geleceğe yönelik olaylarla ilgili endişe her zaman problem yaratmayarak bazı koşullarda uyarlanabilir olabilmektedir. Kaygının yoğun ve kontrol edilemez bir hâl alması durumunda kronik ve uyumsuz bir hâle gelebileceği belirtilmiştir. Literatür incelendiğinde, bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlara yönelik koruyucu bir faktör olabileceğini destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Sung, Chang, Suhjung ve Park, 2019; Yu, Yu ve Lin, 2020; Murphy, Michael ve Sahakian, 2012).

Kaygılı olan bireyler, çoğu kez mevcut hedefe yönelik herhangi bir tehdit konusunda endişelenirler ve bu endişeyi azaltmak, hedefe ulaşmak için etkili stratejiler geliştirmeye çalışırlar (Eysenck, Derakshan, Santos ve Calvo, 2007). Anksiyetenin süresine ve yoğunluğuna bağlı olarak gerçek yaşam kaygısı ile başa çıkma durumundaki olumsuz etkileri, hedefe yönelik davranışlarda ve bilişsel işlevlerde bozulmalara neden olabilmektedir (Park ve Moghaddam, 2017). Bilişsel esneklik ve karar verme, bu durumda anksiyeteden etkilenen bilişsel yapılarla kritik örnekler olarak verilmiştir. Ayrıca kaygının durum veya görev değişikliğine tepki olarak, stratejiler arasında esnek bir şekilde geçiş yapma becerisini ve bazı çeldiricilerin varlığında bir stratejiyi sürdürebilme becerisi için engel oluşturduğunu belirtmişlerdir. Park ve Moghaddam,

yapılan birçok çalışmanın esnek davranış sırasında kaygının bilgi işlemede bazı önyargılar oluşturabileceğinden söz etmiştir. Warriner-Gallyer (2019), yaptığı sistematik bir derleme çalışmasında; klinik olan ve klinik olmayan yetişkin örnekleminde genel anksiyete süreçleri ile bilişsel kaydırma/değiştirme performansı (shifting/switching performance) arasındaki ilişkileri ele almıştır. Araştırmada; yüksek düzeyde anksiyetenin, azalan kaydırma/değiştirme yeteneği ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular, aynı zamanda anksiyetenin, dikkat kontrolünün kaydırma işlevini bozabileceğini ileri sürmüştür. Bu durumda, dikkati birtakım uyardandan diğerine kaydırabilme becerisi gibi dikkat kontrolünün azalmasının patolojik endişe gelişimine yol açabileceği ve bunun sonucunda patolojik endişenin dikkat kontrolü üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği belirtildi (Warriner-Gallyer, 2019).

Depresyon, duygusal ve bilişsel süreçlerdeki değişikliklerle ve özellikle yönetici kontrolüyle ilişkilidir (Murphy, Michael ve Sahakian, 2012). Depresyonun bilişsel teorisine göre depresyon; depresif bireylerin kendilerini, dünyayı ve geleceği olumsuz görmelerine ilişkin görüşlerini yansıtan bilişsel üçlü ile karakterizedir. Bu kişiler kendilerini yetersiz, terk edilmiş ve değersiz olarak algılama eğilimindedir. Ayrıca, mevcut sorunların devam edeceği ve daha kötüye gidebileceğine yönelik bu kişilerin geleceğe bakış açıları karamsar olabilmektedir (Beck ve Weishaar, 1989). Olumsuz düşünme, umutsuz olan bireyleri daha geniş boyutlu düşünmekten, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılamaktan ve zor durumlara birden çok alternatif çözümler üretmekten alıkoyar (Demirtaş ve Yıldız, 2019). Klinik araştırmalar; majör depresif bozukluğu (MDB) olan bireylerin bilişsel olarak esnek olmadığını, olumsuz şemalara sahip olduklarını ve ruminatif, katı ve otomatik düşüncelere sahip olduklarını göstermektedir (Deveney ve Deldin, 2006).

Deveney ve Deldin yaptıkları bir çalışmada, depresyonu olan bireylerde bilişsel olarak esnek olamama durumunun nörolojik anormalliklerle ilişkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Depresif olan bireylerde, ilgili beyin bölgelerinin hipoaktivasyonu sebebiyle bilişsel esneklik becerilerinde birtakım bozulmalar olabileceği düşünülmüştür. Bu yüzden, bilişsel esnekliği nöropsikolojik olarak ele alan araştırmalarda, depresif olan bireylerde bilişsel işlevler alanında birtakım kusurlar olabileceği ileri sürülmüştür (Deveney ve Deldin, 2006). Rosa-Alcázar ve arkadaşları (2020); depresyon, anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlük, akıl yürütme, ilaç tüketimi, komorbidite gibi sonuçları etkileyebilecek bazı değişkenleri dikkate alarak ket vurma (inhibition) ve bilişsel esneklikteki farklılıkları araştırdıkları bir çalışma yapmışlardır. Araştırma, 17-61 yaşları arasındaki YAB veya OKB tanısı olan klinik grup ve sağlıklı kontrol grubundan oluşan 95 yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; klinik

grupların kontrol grubuna göre bilişsel esneklik açısından daha olumsuz sonuçlar verdiği bulunmuştur. Ayrıca, OKB tanısı olan grubun akıl yürütme ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri ile ele alındığında; YAB tanısı olan gruba göre daha olumsuz yönde esneklik gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. OKB olan bireylerin bilişsel esneklik görevlerinde daha düşük puanlar aldığını belirterek akıl yürütme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün özellikle okuma hızı ve dikkati etkilediğini öne sürmüşlerdir.

Esnek olan bilişsel stillerin daha düşük psikolojik sıkıntılar ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bilişsel esnekliğin, travmaya bağlı psikolojik ve davranışsal sağlık sorunlarının azalmasına katkıda bulunduğu ileri sürülmüştür. Bu düşünce kapsamında Daneshvar ve arkadaşları (2020), TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) olan ve olmayan kişiler arasında öz şefkat ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. En az bir travmatik olaya maruz kalan kişiler ve travması olmayan kişilerden oluşan 252 katılımcının iki gruba ayrılmasıyla karşılaştırmalı bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öz şefkat ve bilişsel esneklik açısından iki grup arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları açısından, travmaya maruz kalan TSSB'li bireylerin, TSSB olmayan gruba göre daha düşük puanlar aldığı belirtilmiştir.

Önen ve Budak (2020), bariatrik cerrahi ameliyatı öncesi psikiyatri polikliniğine başvuran 24-49 yaşları arasındaki 35 morbid obez bireyden oluşan bir çalışma yapmışlardır. Bu kişilerde ameliyat öncesi kaygı ve depresyon belirtilerinin bilişsel esneklik ile ilişkisini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada; vücut kitle indeksi arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığı bulunmuştur. Beck Anksiyete Envanteri puanları ile toplam hata sayısı, perseveratif tepki sayısı, perseveratif hata yüzdesi ve perseveratif hata sayısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beck Anksiyete Envanteri puanları ile kavramsal düzey tepki yüzdesi arasında ise, negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri puanları ile perseveratif hata yüzdesi arasında anlamlı derecede pozitif ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, morbid obez kişilerde görülen depresyon ile anksiyete belirtilerinin, bilişsel esneklik ve bellekteki birtakım bozukluklarla alakalı olabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Bilişsel esnekliğin, problem çözmedeki yetersizlikler aracılığıyla intihar düşünceleri veya riskli davranışları arttırabileceğinden söz etmişlerdir (Miranda, Gallagher, Bauchner, Vaysman ve Marroqín, 2012). İntihar girişimi öyküsü olan ve olmayan genç yetişkinler arasında, bilişsel esnekliğin ileriye dönük intihar düşüncesini yordayıp yordamadığını araştıran bir çalışma yapılmıştır. İntihar düşüncesini yeniden değerlendirmek amacıyla 6 ay sonra tekrar

bu kişiler takip edilmiştir. İntihar girişimi olan kişilerde 6 aylık takipten sonra bilişsel esnekliğin intihar düşüncesini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, bilişsel esneklik ile intihar girişimi öyküsü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Daha önce intihar girişimi öyküsü olan ve olmayan bireyler arasında bilişsel esneklik açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Miranda ve ark., 2012).

Johnson (2016); klinik bir grup ile yaptığı çalışmada, psikoterapide tedavi süresi açısından bilişsel esneklik, başa çıkma stratejileri ve psikopatoloji arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmada kullanılan bilişsel esneklik ölçümleri ile semptomatoloji ölçümleri arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile önceki tedavi süresi arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Böylece, zor durumlar üzerindeki kontrol algısının daha fazla olmasının tedavi süresinin uzunluğuyla ilgili olduğu öne sürülmüştür.

## **2.11. Bilişsel Esneklik İle İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar**

Yakın zamanda depresyon, anksiyete ve dürtüsellik arasındaki bağlantıların bilişsel esneklik ile açıklanabileceği düşüncesiyle Yu ve arkadaşları (2020), 18- 25 yaş arasındaki 477 Çinli üniversite öğrencisi ile bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçları, bilişsel esnekliğin anksiyetenin dürtüsel davranışlar üzerindeki etkisini hafifletmek ve azaltmak için koruyucu bir faktör olduğunu göstermiştir. Ayrıca, depresyon ve bilişsel esneklik dikkat ile ilgili dürtüsellik alt boyutunu ve plan yapamama alt boyutunu yordarken; anksiyete ve bilişsel esnekliğin motor dürtüsellik alt boyutunu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bilişsel esnekliğin, anksiyete ile dürtüsellik alt boyutları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya çıkarmışlardır.

Sung ve arkadaşları (2019); Kore Hava Kuvvetleri'nde farklı kıdemlerdeki 192 savaş pilotu ile stresin psikolojik semptomlar ve bilişsel esneklik üzerindeki etkisini araştırdıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu değişkenlerin uçağın tipine göre tek koltuklu, iki koltuklu olması ve pilotların kaptan, binbaşı ve üsteğmen olması şeklinde kıdem düzeylerine göre etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bilişsel esnekliğin stres ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu gösterilmiştir. Psikolojik semptomların ise, iş stresi ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki gösterdiği; bilişsel esneklik ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Rütbesi yüksek olanların ise, daha az stres ve daha fazla bilişsel esneklik gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Gündüz (2013) tarafından bilişsel esnekliğin yordanmasında akılcı olmayan inançlar, bağlanma tarzları ve psikolojik belirtilerin katkılarının incelendiği betimsel bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada; bilişsel esnekliğin en çok akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve anksiyete değişkenleri tarafından yordandığı bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile kayıtsız ve güvenli bağlanma arasında pozitif ilişkiler, bilişsel esneklik ile saplantılı bağlanma arasında ise negatif ilişkiler olduğunu bulmuştur. Akılcı olmayan inançlar, korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile psikolojik belirtiler (anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilite) arasında negatif ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anksiyete, depresyon, somatizasyon ve olumsuz benlik değişkenlerinin bilişsel esneklik ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Stevens (2009); çocuklarda sosyal problem çözme becerileri, bilişsel esneklik, sosyal beceriler ve problem davranışlar arasındaki ilişkileri öğretmen raporu ile incelediği bir çalışma yapmıştır. Araştırma, 4-6 yaş arası 82 çocuktan oluşmaktadır. Çalışma sonucunda sosyal problem çözme, bilişsel esneklik ve sosyal sonuçlar arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Daha iyi düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan çocukların daha yüksek seviyede sosyal becerilere sahip olduğunu, sosyal problem çözme stratejilerini daha az kullandıklarını ve dışsallaştırma davranışları gösterme olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuştur. Daha esnek düşünebilen ve zihinsel yapılarını değiştirebilen çocuklarda işbirliği yapma, başkalarını oynamaya davet etme ve pozitif girişkenlik gibi uygun sosyal beceriler geliştirme olasılıklarının daha yüksek olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Lee ve Orsillo (2014), 18-60 yaş arasında olan 53 tanesi YAB tanısı olan ve 13 tanesi kaygılı olmayan toplam 66 kişi ile Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nda bilişsel esnekliği araştırmak ve bilinçli farkındalık (mindfulness) eğitiminin bilişsel esneklik üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, YAB semptomları olan bireyler kaygılı olmayan bireylere kıyasla bilişsel esneklikte daha büyük zorluklar yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Yapılan bir başka çalışmada ise; bilişsel esneklik, endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve genel kaygı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bulgulara göre, bilişsel esneklik kapsamında sorunlara birden fazla çözüm üretmekten ziyade, zor durumları daha kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi olan kişilerin daha az endişe ve genel kaygı bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Warriner-Gallyer, 2019).

Demirtaş ve Yıldız (2019), 18-40 yaş arası 302 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları bir çalışmada; umutsuzluk, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, umutsuzluğun bilişsel esneklikle

negatif; belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stres ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Bilişsel esnekliğin ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stres ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Umutsuzluk ve algılanan stres arasındaki ilişkide, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen bulgular ve alanyazın araştırmalarına göre; bilişsel esnekliğin, bireylerin belirsiz durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olan önemli bir özellik olduğu öne sürülmüştür. Stresli koşullar altında ise, bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stres seviyesini azaltabileceği düşünülmüştür.

Oğuz (2019) ve arkadaşları tarafından; OKB (Obsesif-Kompulsif Bozukluk) ve PB (Panik Bozukluk) tanılı bireylerden oluşan klinik grup ile sağlıklı kişilerden oluşan kontrol grubu arasında üstbilişsel inançlar, duygusal şemalar ve bilişsel esneklik açısından araştırılan bir çalışma yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, OKB ve PB tanılı klinik gruptaki bireylerin işlevsel olmayan üstbilişsel inançlar ve olumsuz duygusal şemalar açısından sağlıklı bireylerden oluşan kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar aldığını bulmuşlardır. Ayrıca, sağlıklı kişilerin olduğu kontrol grubundaki bireylerin ise daha yüksek bilişsel esneklik gösterdiği, hem OKB hem de PB tanısı olan bireylerin ise daha düşük düzeyde bilişsel esneklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gündüz (2013)'ün öğretmen adaylarının katılım sağlayarak yapmış olduğu bir çalışmada; duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal zeka ve bilişsel esnekliğin depresyon ve anksiyete ile anlamlı düzeyde negatif korelasyon gösterdiği ortaya koyulmuştur. Bilişsel esneklik puanlarının, depresyon ve anksiyete ile anlamlı düzeyde ters ilişkiler gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Araştırma neticesinde, bilişsel esneklik ve duygusal zekâ puanları arttıkça psikolojik belirtilerin azaldığı bulunmuştur.

## **2.12. Psikolojik Semptomlar**

DSM-5'te ruhsal bozukluk tanımı şu şekilde yapılmıştır:

*“Ruhsal bozukluk; ruhsal işlevselliğin altında yatan ruhsal, biyolojiyle ilgili ya da gelişimsel süreçlerde işlevsellikte bir bozulma olduğunu gösteren, kişinin biliş, duygu düzenlemesi ve davranışlarında klinik açıdan belirgin bir bozukluk olmasıyla belirli bir sendromdur. Ruhsal bozukluklar genellikle belirgin bir sıkıntı ya da*

*toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında yetersizlik ile gider.” (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013, s. 5).*

### **2.12.1. Depresyon**

Depresyon, dünya çapında yaklaşık olarak 264 milyondan fazla kişiyi etkileyen en yaygın görülen psikiyatrik bozukluklardan biridir (WHO, 2004). Ruhsal bozukluklar arasında depresyon, birinci basamakta en sık karşılaşılan ruh sağlığı sorunudur (Ocaktan, Özdemir ve Akdur, 2004). Depresyonun nedenleri arasında sosyal, biyolojik ve psikolojik faktörlerin etkileşimi olduğu gösterilmektedir. “Depresif ruh hâli ve duygulanımla, yaşam ilgilerinin azalması, güdü ve enerji kaybı ve intihar düşünceleri gibi belirtilerden oluşan zorlanmayı içerir.” (Dağ, 1991). “Çökkünlük, derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü, hem bunaltılı bir duygudurumla birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendromdur.” (Öztürk ve Uluşahin, 2008, s. 342). Depresyonu olan bireyler genellikle hem kendileri ile ilgili birtakım olumsuz düşüncelere kapılır hem de bu kişilerin gelecekle ilgili karamsar bir bakış açıları vardır (Burger, 2006).

### **2.12.2. Somatizasyon**

Somatizasyon, tıbbi durumlara veya ilaç kullanımına bağlanamayan fiziksel belirtiler (Al-Jabari, 2012) ve bu belirtilerin psikolojik faktörleri olduğunu öne süren çeşitli bedensel fonksiyonlara bağlı zorlanma durumudur (Dağ, 1991; Kırpınar, 2013, s. 1). Tıbbi olarak açıklanamayan somatik semptomlar ile ilgili şikâyetler, sağlık hizmetlerinde sık karşılaşılan bir durumdur (Řiháček ve Čeveliček, 2019). Bu boyut, bedensel fonksiyon bozukluğunun algısından kaynaklanan psikolojik sıkıntıyı yansıtır (Derogatis & Melisaratos, 1983). Somatizasyon; aynı zamanda bireylerin acı çekmesine, sosyal ve iş yaşamlarında, aile bireyleriyle olan ilişkilerinde işlev kayıplarına sebep olabilmektedir (Özen ve ark., 2010). Dolayısıyla, somatik semptomların sebep olduğu şikâyetler ile psikoterapiye başvuran bireylerde terapinin birincil amacının, bu hastaların yaşam kalitelerini iyileştirebilmek, bu yöndeki korku ve endişelerini azaltmak ve semptomlarla başa çıkabilmelerini sağlayabilmenin önemli olduğunu vurgulamışlardır (Řiháček ve Čeveliček, 2019). Bu kişilerin semptomlarına

ve bedensel işlevlerine gösterdikleri aşırı dikkati azaltarak, ilgili belirsizliği kabul etmeleri ve semptomları yönetmek için daha yapıcı stratejiler geliştirmelerinin gerekliliğini bildirmişlerdir.

### **2.12.3. Hostilite (Düşmanlık)**

Tarihsel olarak hostilite (düşmanlık) kavramı, tutumsal bir yapı olarak görülmüştür (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004). Hostilite, başkalarına ilişkin bir dizi olumsuz inanç, tutum ve değerlendirme olarak da tanımlanmaktadır. Bu açıklama dikkate alınarak hostilite; bireylerin başkalarından sıklıkla gördüğü kötü muamele, kışkırtma ve hayal kırıklığı sonucu diğerlerinin değersiz olduğu ve onlara güvenilmeyeceği inancını ifade eder (Smith, 1992). Düşmanlığın bilişsel ve davranışsal yönleri, sosyal stresörlere maruz kalmayı artırabilir. Öfke, saldırganlık ve kırgınlık duygularından kaynaklanan (kontrol edilemeyen öfke patlamaları) zorlanmayı içerir (Dağ, 1991). Öfke ve düşmanlık (hostilite) kavramları zaman zaman birbirleri yerine kullanılıyor olsalar da; öfkeli bir duygulanım, öncesinde görülen düşmanca (hostil) bilişlerin bir sonucu gibi düşünülebilir (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004).

### **2.12.4. Anksiyete (Kaygı)**

Anksiyete; gelecekteki olası tehdit, tehlike veya yaklaşan diğer olumsuz potansiyele sahip olaylara odaklanan bir kontrol edilemezlik duygusudur (Barlow, 2000). Eysenck ve arkadaşları (2007) ise anksiyeteyi, tehdit edici koşullarda ortaya çıkan kaçınılmaz duygusal ve motivasyonel bir durum olarak tanımlamışlardır. Kelly, psikolojik sorunların altında yatan nedenin kaygı olduğunu ileri sürmektedir. Ortaya çıkardığı kişisel yapı kuramında, geleceği öngöremediğimiz durumlarda kaygının ortaya çıkacağından söz etmiştir. Bireysel yapılandırılmamış, etrafımızda olup biten olayları anlamlandırabilme konusunda yetersiz olursa kaygıya kapılabileceğimiz belirtilmiştir (Burger, 2006).

### **2.12.5. Olumsuz Benlik**

Bireyler kendileri ile ilgili değerlendirme yaparken, kaçınılmaz olarak kendisi ve dünya ile ilişkileri hakkında sahip olduğu, benlik kavramı dediğimiz merkezi bir sisteme-yani benlik

algısına- atıfta bulunurlar ( Brownfain, 1952). Genel olarak benlik kavramı, bir kişinin kendisi hakkında sahip olduğu tutumlar, duygular ve algılar olarak tanımlanmıştır (Marshall, 1989). Bebeklikten itibaren ebeveynlerin çocuga yaklaşım tarzları, çocugun ihtiyaçlarını uygun şekilde karşılayıp karşılamadıkları gibi durumlara göre, erken yaşlarda kişiler ve dış dünya ile ilgili olumlu veya olumsuz izlenimler edinilir. Bu olumlu ya da olumsuz izlenimler ise, benlik kavramının temelini oluşturmaktadır (Çelik, 1994). Bu durumda, bireylerin kendilerini algılamakta yeterliliği olarak da ifade eden benlik kavramı, büyük ölçüde sosyal bir bağlam içinde gelişmektedir. Benlik kavramının gelişmesiyle ilgili dış faktörler; bakım verenin duyarlılığı, fiziki çevre, ebeveyn tutumları, çocuk yetiştirme yöntemleri, beklentiler, sınıf ortamları ve akranlardır (Marshall, 1989). Yani, benlik kavramı genel olarak, çocugun yetiştirilmiş olduğu sosyo-kültürel ortama göre şekillenebilmektedir (Sayiner, Savaşan, Sözen ve Köknel, 2007). Erikson ise benliğin, kişiliğin hem güçlü hem de bağımsız bir bölümü olduğunu ve birden fazla yapıcı fonksiyonu olduğunu açıklamıştır (Burger, 2006). Benlik kavramı “olumlu benlik” ve “olumsuz benlik” olarak iki şekilde tasarlanabilmektedir: Olumlu benlik, bireyin olumlu yönden kendisini değerlendirme eğiliminde olmasıdır. Olumsuz benlik ise; kişinin kendisini negatif, olumsuz yönde değerlendirmeye eğilimi olmasıdır ( Brownfain, 1952).

### **2.13. Psikolojik Semptomlar ile İlgili Araştırmalar**

Watson ve Sinha (2008); duygu kontrolü ve başa çıkma kavramlarının birbirinden bağımsız olarak ayrı kavramlar mı yoksa birbiriyle örtüşen kavramlar mı olduğunu araştırmak amacıyla, 422 üniversite öğrencisi ile bir araştırma yapmışlardır. Ayrıca duygu düzenleme, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemeyi de amaçlamışlardır. Araştırmada “Kısa Semptom Envanteri”, “Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri” ve “Duygusal Kontrol Anketi” kullanılarak elde edilen araştırma verilerine göre, cinsiyetler arası farklılıklar bulmuşlardır. Kadınların somatizasyon, obsesif- kompulsif, kişilerarası duyarlılık, kaygı ve fobik anksiyete açısından anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Psikolojik belirtilerde duygu odaklı başa çıkmanın daha fazla görüldüğünü ortaya çıkarmışlardır.

Al-Jabari (2012); benlik saygısı, psikolojik esneklik ve bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlar üzerindeki etkisini, Kuzey Teksas Üniversitesi'ndeki 82 lisans öğrencisinden oluşan bir örneklem grubunda incelediği bir çalışma yapmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; benlik saygısının, hem psikolojik esnekliğin hem de bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilerin anlamlı düzeyde olumsuz yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Benlik saygısı psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkiliyken, psikolojik esneklik ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilerle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel esneklik ile psikolojik semptomlar arasında anlamlı bir ilişki olacağı hipotezinin desteklendiğini bildirmiştir. Bilişsel olarak daha esnek bireylerin, bilişsel olarak daha az esnek olanlara göre daha az psikolojik semptom bildirdiği ortaya çıkarılmıştır.

Özel ve arkadaşları (2020)'nin yapmış olduğu bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin ruhsal belirtilerini etkileyen faktörler ve ruhsal belirti düzeylerini saptamak amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada kullanılan "Kişisel Bilgi Formu" ve "Kısa Semptom Envanteri (KSE)"'nden elde edilen puanlar açısından ve birtakım demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. KSE' nin alt ölçeklerinden depresyon, olumsuz benlik ve anksiyete boyutlarından yüksek puan ortalaması elde ettiklerini belirtmişlerdir.

Koç, Çolak ve Düşünceli (2013); anksiyete (somatizasyon, obsesif-kompulsif, anksiyete ve fobik anksiyete), duygudurum (kişilerarası duyarlık, depresyon, öfke ve düşmanlık) ile psikotik (paranoid düşünce ve psikotizm) semptomlarının lisans düzeyindeki öğrencilerde seyrini inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada kullanılan Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90-R) sonuçlarından elde edilen bulgulara göre; lisans düzeyindeki birinci, ikinci ve üçüncü sınıfta olan öğrencilerde anksiyete, psikotik belirtiler ile duygudurumun gittikçe arttığını, dördüncü sınıf düzeyinde azalmakta olduğunu bulmuşlardır. Üçüncü sınıf düzeyindeki öğrencilerde, daha fazla görülen ruhsal belirtilerin depresyon, anksiyete, somatizasyon, öfke ve düşmanlık, obsesif- kompulsif, paranoid düşünce, kişilerarası duyarlık, psikotizm olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Fobik anksiyete belirtilerinin ise, sınıf düzeylerinin hiçbirinde görülmemiş olduğu bildirilmiştir.

Ran ve arkadaşları (2016), Guam'daki 308 üniversite öğrencisinin ruh sağlığı durumlarının yordayıcılarını araştırarak sosyal ve demografik değişkenler açısından inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Tüm öğrenciler için depresyon ve stres puan ortalamalarının normal, anksiyete puan ortalamalarının ise hafif düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Araştırma bulguları; orta veya daha şiddetli depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri için sırasıyla % 17,8, % 40,2 ve % 25,6 yaygınlık oranlarının olduğunu ortaya çıkarmıştır. Psikolojik sıkıntının (depresyon, anksiyete, stres) ise; cinsiyet, etnik köken, yaşam düzeni ve akademik düzey değişkenleri tarafından yordandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada (Vatan, 2017); kaygı, sakinlik, tiksinti, suçluluk, öfke, neşe ve üzüntü duygularının çeşitli psikopatoloji semptomlarındaki rolleri araştırılmıştır. Çalışmaya katılan 232 niversite ğrencisi ile elde edilen sonuçlara göre, duygu ile ilgili değişkenlerin psikolojik semptomlar ile anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, belirtilen birden çok duygunun psikolojik semptomların açıklanmasına katkıda bulunduğu belirtilmiştir.

Hayatımızda daha önce benzeri görülmemiş olan ve bir süredir hayatımızda ciddi etkiler, değişiklikler yaratan koronavirüs (COVID-19) salgınının dünya çapında bir kriz hâline geldiği ortadadır. Birçok insan bu salgın sebebiyle sağlık, iş, aile, ekonomi, sosyal izolasyon gibi konularda stres yaşamakta ve bu durum da endişe duymalarına sebep olmaktadır. Böylesine büyük bir stresli yaşam olayının yarattığı krizle ve gelecekle ilgili belirsizlikle uyumlu bir şekilde başa çıkabilmek için gerekli olan uyku kalitesinin de bozulması olasıdır. Bunun zerine, in'de geniş bir topluluğun katılım sağlamasıyla yapılan çalışmada, COVID-19 salgınının psikolojik belirtiler ve uyku kalitesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bulgulara göre; çalışmaya katılan bireylerde çok yüksek düzeyde akut stres, uykusuzluk, anksiyete ve depresyon belirtileri grldği saptanmıştır (Morin ve Carrier, 2020).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemleri türlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; “İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir.” (Karasar, 2012, s. 81). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmak için ilişkisel tarama modeli ile çalışma yürütülmüştür. Araştırma soruları dikkate alındığında; belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Hasan Kalyoncu Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi’nde öğrenime devam etmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırman elde edilen veriler, Gaziantep ilinde bulunan Hasan Kalyoncu Üniversitesi ve İstanbul ili içerisindeki Marmara Üniversitesi öğrencilerinden toplanmıştır. Çalışmanın örnekleme ise, uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan 498 kişiden oluşmaktadır. Uygun örnekleme; “Zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin ulaşılabılır, kolay uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi yöntemi” olarak tanımlanmıştır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013, s. 100).

#### 3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Bu kısımda araştırmada kullanılan; “Kısa Semptom Envanteri (KSE)”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)” ve “Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)” ile araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ndan oluşan ölçme araçları yer almaktadır.

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda araştırmacı tarafından hazırlanan birtakım sorulara yer verilmiştir. Bu formda katılımcıların; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okudukları bölüm, eğitim düzeyi, ebeveyn tutumu, kardeş sayısı, medeni durum, akademik başarı, psikiyatrik rahatsızlık durumu ile ilgili sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formu Ek 1’de sunulmuştur.

### 3.3.2.Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Kısa Semptom Envanteri (KSE- Brief Symptom Inventory), ruh sağlığı çalışmaları ve psikiyatrik sorunları ele almak amacıyla Derogatis tarafından 1992 yılında geliştirilmiştir (akt.Şahin ve Durak, 1994). Kısa Semptom Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlaması üç ayrı çalışma verileri kapsamında Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, hem klinik hem de normal popülasyonda psikolojik belirtileri saptamak amacıyla geliştirilmiştir. 90 maddeden oluşan Semptom Tarama Listesi (SCL-90)'nin faktörleri arasında, en yüksek yük değeri alan maddelerinden seçilerek ölçek maddeleri oluşturulmuştur 5 alt boyut ve 53 maddeden oluşan bu ölçek, “0-Hiç” ve “4-çok fazla” olacak şekilde 5’li Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten yüksek puan elde edilmesi, kişilerin psikolojik belirtilerinin sıklığı veya yüksek olmasına işaret etmektedir. Ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach alfa değerinin .93 ile .96 arasında değişmekte olduğu bulunmuştur. Alt boyutlara ait Cronbach alfa değerlerinin ise, 0.63 ile 0.86 arasında değişmekte olduğu görülmektedir. Kısa Semptom Envanteri (KSE) alt boyutlarına ait Cronbach alfa değerleri şu şekilde belirtilmiştir: “Depresyon” boyutu için .88, “Anksiyete” boyutu için .87, “Olumsuz benlik” boyutu için .87, “Somatizasyon” boyutu için .75 ve “Hostilite” boyutu için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümünün toplam varyansın %66.2’sini açıklamakta olduğu saptanmıştır. Kısa Semptom Envanteri'nin “Anksiyete” alt boyutu 13 maddeden oluşarak “12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47, 49”uncu maddeleri kapsamaktadır. Ayrıca, “Anksiyete” alt boyutu toplam varyansın %30’unu açıklamaktadır. “Depresyon” alt boyutu, 12 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler, “9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37, 39” olup depresyon boyutunun toplam varyansın %3’ünü açıkladığı belirtilmiştir. Bir diğer alt boyut olan “Olumsuz benlik” 12 maddeden oluşmakta ve ölçekte yer alan “15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52, 53”üncü maddeleri içermektedir. Olumsuz benlik boyutunun ise, toplam varyansın %2.8’ini açıkladığı saptanmıştır. Başka bir alt boyut olan “Somatizasyon” boyutu ise, 9 maddeden oluşup “2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30, 33”üncü maddeleri kapsamaktadır. Bu alt boyutun da toplam varyansın %2.2’sini açıkladığı belirtilmiştir. “Hostilite” alt boyutu ise, 7 maddeden oluşarak “1, 3, 4, 6, 10, 40, 41”inci maddeleri içermekte ve toplam varyansın %2.0’ını açıklamaktadır. Kısa Semptom EEK 2’de sunulmuştur.

### 3.3.3.Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu (BTÖ-12); Carleton, Norton ve Asmundson tarafından (2007) geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise; Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça tarafından (2014) yılında yapılmıştır. Belirsizliğe

Tahammülsüzlük Ölçeği, “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleyici kaygı” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. “1. Bana hiç uygun değil”, “2. Bana çok az uygun”, “3. Bana biraz uygun”, “4. Bana çok uygun” ve “5. Bana tamamen uygun” şeklinde beşli likert tipinden oluşan 12 maddeli bir öz-bildirim ölçeğidir. KMO örneklem uygunluk katsayısı .85 olarak bulunmuş olup Barlett testi  $\chi^2$  değeri 5052,53 ( $p < .001$ ,  $sd = 66$ ) olarak bulunmuştur ve ölçeğin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde  $\chi^2 = 147.20$ ,  $sd = 48$ ,  $RMSEA = .073$ ,  $CFI = .95$ ,  $IFI = .95$ ,  $GFI = .94$ ,  $SRMR = .046$  değerleri elde edilmiştir (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014). Ölçek için faktör yükleri .55 ile .87 arasında olarak ve Cronbach alfa (iç tutarlık katsayısı) tüm ölçek için .88 olarak bulunmuştur. “İleriye yönelik kaygı” alt boyutu Cronbach alfa değeri .84; “Engelleyici kaygı” alt boyut için ise, .77 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin Test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak bulunarak ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .42 ile .68 arasında sıralandığı belirtilmiştir. Elde edilen değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu açıklanmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’nin toplam varyansın %78.57’sini açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçekten elde edilen puanlar arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin de artacağı düşünülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği Ek 3’te sunulmuştur.

### **3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)**

Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve Vander-Wal (2010) tarafından bireylerin bilişsel esnekliklerini ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Gülüm ve Dağ tarafından (2012) yılında yapılmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek, 5’li likert tipi şeklindedir. Ölçek maddelerine verilen cevapların; “1. Hiç uygun değil, 2. Pek uygun değil, 3. Kararsızım, 4. Uygun, 5. Tamamen uygun” şeklinde derecelendirilmesi istenmektedir. Bilişsel Esneklik Envanteri, “Alternatifler” ve “Kontrol” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan “Alternatifler” boyutu 13 maddeden oluşmaktadır. Alternatifler alt boyutunun Cronbach alfa değeri .89 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin bir diğer alt boyut ise, “Kontrol” alt boyutu olarak belirtilmiştir. 7 maddeden oluşan kontrol alt boyutu için Cronbach alfa değeri ise .85 olarak bulunmuştur. Ayrıca, tüm ölçek için Cronbach alfa değeri .90 olarak elde edilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri için, açıklanan toplam varyansın ise, %49.8 olduğu saptanmıştır. Ölçekten alınan puanların artması ile bilişsel esneklik düzeyinin de artacağı tahmin edilmektedir. Bilişsel Esneklik Envanteri’nin araştırmalarda kullanılması için yüksek geçerlilik ve güvenilirlik düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012). Bilişsel Esneklik Envanteri Ek 4’te sunulmuştur.

### 3.4. İşlem

Uygulama için Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden gerekli etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının bir kısmı, yüz yüze sınıf ortamında gerekli koşullar dikkate alınarak elde edilmiştir. Katılımcılara, uygulamaya başlamadan önce araştırma ile ilgili gerekli açıklamalarda bulunulmuş ve gönüllük esasına göre araştırmaya katılım sağlayabilecekleri belirtilmiştir. Katılımcıların onayı alındıktan sonra araştırmaya katılmaları sağlanmıştır (Ek 1). Katılımcıların ölçekleri doldurması yaklaşık olarak 15-20 dakika kadar sürmüştür. Ölçme araçlarının diğer bir kısmı ise, Covid-19 pandemisi sebebiyle yüz yüze eğitime ara verilmiş olmasından dolayı katılımcılardan online platformda toplanmıştır. Araştırmacı tarafından, Google formlar üzerinden online olarak düzenlenmiş olan ölçek formlarının bağlantı linki, belirtilen üniversiteler bünyesindeki öğretim üyeleri ve araştırma görevlileri aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi için "IBM SPSS Statistics 23" paket programından yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 516 kişiye uygulanmış, hatalı ve eksik doldurulan 12 kişiye ait veri değerlendirme dışı bırakılmıştır. Tek yönlü uç değerler ise ham puanların standart puanlara dönüştürülmesi ve kutu grafiği (box plots) yardımıyla incelenmiştir. +3 ve -3 aralığı dışındaki standart Z puanları ile kutu grafiğinde kutu içerisinde yer almayan değerler tek yönlü uç değer olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda 6 kişiye ait veri tek yönlü uç değer olması sebebiyle veri setine dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak, toplam 18 kişiye ait veriler veri setinden çıkarılarak 498 kişiye ait veriler ile analiz gerçekleştirilmiştir. İlk olarak örnekleme oluşturan grubun demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları ile ilgili analizler yapılmıştır. Daha sonra Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanı, Bilişsel Esneklik Envanteri puanları ve Kısa Semptom Envanteri puanları için minimum ve maksimum puanları,  $\bar{X}$ , ss,  $Sh_x$ , güvenilirlik katsayısı, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Kim (2013)' e göre;  $N=498(>300)$  olduğundan dolayı, çarpıklık ve basıklık değerleri dağılımın normal olduğunu göstermektedir. Gruplar arası ortalamaların karşılaştırmasında; normal dağılım varsayımı karşılandığı için fark testlerinden Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek üzere Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi yapılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri puanları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının Kısa Semptom Envanteri alt boyut puanlarını yordama düzeyini belirlemek için ise, çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Manidarlıklar minimum  $p < .05$  düzeyinde sınanmış ve araştırmadan elde edilen sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirmeye alınmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde bireylerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler ile araştırma sorularını inceleyen analizler bulunmaktadır. Araştırma ile ilgili bulgular araştırmanın amaçları doğrultusunda tablolar hâlinde sunulmuştur.

#### 4.1. Betimsel İstatistiklere Ait Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin Kişisel Bilgi Formu'nda bulunan değişkenlere ilişkin demografik bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Bilişsel Esneklik ve Kısa Semptom Envanteri ölçeğinden elde edilen puanlara göre yapılan betimsel istatistikler yer almaktadır.

**Tablo1. Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Cinsiyet	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
Kadın	390	78,3	78,3	78,3
Erkek	108	21,7	21,7	100
Toplam	498	100	100	

Tablo 1'de görüldüğü üzere örneklem grubunun, 390'ı (%78,3) kadın; 108'i (% 21,7) erkek olmak üzere toplam 498 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

**Tablo 2. Yaş değişkeni için betimsel değerler**

Yaş	n	Min.	Max.	$\bar{x}$
	486	18	45	23.39
Belirtilmemiş	12			

Tablo 2'de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının 18-45 yaş arasında olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaş ortalamasının ise 23,39 olduğu belirtilmiştir. Ayrıca tablo incelendiğinde 12 kişinin yaş ile ilgili bilgi vermediği belirtilmiştir.

**Tablo 3. Sınıf düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Sınıf	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yıg</sub>
Hazırlık	32	6,4	6,4	100
Birinci sınıf	139	27,9	27,9	27,9
İkinci sınıf	90	18,1	18,1	46
Üçüncü sınıf	37	7,4	7,4	53,4
Dördüncü sınıf	200	40,2	40,2	93,6
Toplam	498	100	100	

Tablo 3 incelendiğinde örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 32'si (%6,4) hazırlık sınıfı öğrencisi, 139'u (%27,9) birinci sınıf, 90'ı (%18,1) ikinci sınıf, 37'si (%7,4) üçüncü sınıf ve 200'ü (%40,2) dördüncü sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. Eğitim düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Eğitim düzeyi	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yıg</sub>
Yüksekokul	43	8,6	8,7	8,7
Lisans	379	76,1	77	85,8
Lisansüstü	70	14,1	14,2	100
Belirtilmemiş	6	1,2		
Toplam	498	100		

Tablo 4 incelendiğinde örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 43'ü (%8,6) yüksekokul, 379'u (%76,1) lisans ve 70'i (%14,1) lisansüstü öğrencisi olduklarını belirtmişlerdir. Altı katılımcı ise bu bilgiyi boş bırakmıştır.

**Tablo 5. Kardeş sayısı değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Kardeş sayısı	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yıg</sub>
Tek çocuk	19	3,8	3,8	3,8
İki kardeş	131	26,3	26,3	30,1
Üç kardeş	182	36,5	36,5	66,7
Dört kardeş ve üzeri	166	33,3	33,3	100
Toplam	498	100	100	

Tablo 5' te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 19'unun (%3,8) tek çocuk, 131'inin (%26,3) iki kardeş, 182'sinin (%36,5) üç kardeş ve 166'sının (%33,3) ise dört ve üzeri kardeş oldukları görülmektedir.

**Tablo 6. Akademik başarı düzeyi değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Akademik başarı	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yıg</sub>
Düşük	18	3,6	3,7	3,7
Orta	326	65,5	66,4	70,1
Yüksek	147	29,5	29,9	100
Belirtilmemiş	7	1,4		
Toplam	498	100		

Tablo 6 incelendiğinde örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin akademik başarıları ile ilgili değerlendirmelerine yer verilmiştir. Bireylerin 18'i (%3,6) akademik başarı düzeyini düşük, 326'sı (%65,5) orta ve 147'si (%29,5) yüksek düzey olarak belirttikleri görülmektedir. Yedi katılımcı ise bu bilgiyi boş bırakmıştır.

**Tablo 7. Algılanan ebeveyn tutumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Ebeveyn Tutumu	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yıg</sub>
Demokratik	267	53,6	53,6	53,6
Otoriter	79	15,9	15,9	69,5
Aşırı koruyucu	142	28,5	28,5	98
İlgisiz	10	2	2	100
Toplam	498	100	100	

Tablo 7' de bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 267'si (%53,6) ebeveynlerinin demokratik; 79'u (%15,9) otoriter; 142'si (%28,5) aşırı koruyucu ve 10'u (%2,0) ilgisiz tutum içerisinde olduğunu belirtmişlerdir.

**Tablo 8. Medeni durum değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Medeni durum	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yıg</sub>
İlişkisi yok	319	64,1	64,1	64,1
Flört	96	19,3	19,3	83,3
Evli veya nişanlı	83	16,7	16,7	100
Toplam	498	100	100	

Tablo 8' de belirtildiği gibi örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 319'u (%64,1) ilişkisi olmadığını, 96'sı (% 19,3) ise duygusal ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca 83 kişinin (%16,7) ise nişanlı veya evli bireyler oldukları görülmektedir.

**Tablo 9. Psikiyatrik rahatsızlık değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Psikiyatrik rahatsızlık	f	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yıg</sub>
Var	61	12,2	12,4	12,4
Yok	431	86,5	87,6	100
Belirtilmemiş	6	1,2		
Toplam	498	100		

Yukarıda görülen Tablo 9’ da örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 61’i (%12,2) psikiyatrik rahatsızlığı olduğunu veya daha öncesinde psikolojik bir rahatsızlık geçirdiğini belirtmiştir. Bireylerin 431’i ise (%86,5) ise, psikiyatrik rahatsızlığı olmadığını veya daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Altı katılımcı ise bu soruya yanıt vermemiştir.

**Tablo 10. Öğrenim görülen fakülte/enstitü değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Fakülte/Enstitü	f	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yıg</sub>
Sosyal Bilimler Enstitüsü	21	4,2	4,5	4,5
İktisadi-İdari				
Bilimler Fakültesi	126	25,3	27,2	31,7
Eğitim Fakültesi	106	21,3	22,8	54,5
Spor Bilimleri Fakültesi	46	9,2	9,9	64,4
Meslek Yüksekokulu	73	14,7	15,7	80,2
Sağlık Bilimleri Fakültesi	67	13,5	14,4	94,6
Mimarlık Fakültesi	14	2,8	3	97,6
Mühendislik Fakültesi	6	1,2	1,3	98,9
İletişim Fakültesi	5	1	1,1	100
Belirtilmemiş	34	6,8		
Toplam	498	100		

Yukarıdaki Tablo 10’ da örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin öğrenim görmekte olduğu enstitü ve fakültele ilgili bilgilere yer verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 21’i (%4,5) sosyal bilimler enstitüsünde, 126’sı (%27,2) iktisadi ve idari bilimler, 106’sı (%22,8) eğitim fakültesi, 46’sı (%9,9) spor bilimleri, 73’ü (%15,7) meslek yüksekokulu, 67’si (%13,5)

sağlık bilimleri, 14'ü (%3,0) mimarlık, 6'sı (%1,2) mühendislik, 5'i (%1,0) iletişim fakültesinde öğrenim gördükleri belirtilmiştir. 34 katılımcı ise bu bilgiyi boş bırakmıştır.

**Tablo 11. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları için betimleyici istatistik değerleri**

BTÖ	n	Min	Maks	$\bar{x}$	Sh <sub>x</sub>	ss	Çarpık.	Basık.	Alpha
İleriye dönük kaygı	498	1,14	5,00	3,18	0,03	0,73	0,068	-0,297	,78
Engelleyici kaygı	498	1,00	5,00	2,93	0,04	0,93	0,124	-0,708	,84
Toplam puan	498	1,08	5,00	3,07	0,03	0,73	0,150	-0,277	,86

Tablo 11'de yer aldığı üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyut puanlarına bakıldığında; İleriye dönük kaygı alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması  $3,18 \pm 0,73$ ; Engelleyici kaygı alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması  $2,93 \pm 0,93$  ve ölçekten elde edilen toplam puanın aritmetik ortalaması  $3,07 \pm 0,73$  olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine baktığımızda; ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1,5 ve -1,5 aralığında olduğu ve normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda İleriye dönük kaygı boyutunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .78; Engelleyici kaygı boyutunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .84 ve toplam puanının güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) ise .86 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 12. Bilişsel Esneklik Envanteri Puanları için betimleyici istatistik değerleri**

BEE	n	Min	Maks	$\bar{x}$	Sh <sub>x</sub>	ss	Çarpık.	Basık.	Alpha
Kontrol	498	1,14	5,00	3,52	0,03	0,77	-0,418	-0,195	,84
Alternatifler	498	2,46	5,00	4,11	0,02	0,49	-0,420	0,474	,87
Toplam puan	498	2,00	5,00	3,90	0,02	0,50	-0,265	0,226	,88

Tablo 12'de belirtildiği üzere Bilişsel Esneklik Envanteri alt boyut puanlarına bakıldığında; Kontrol alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması  $3,52 \pm 0,77$ ; Alternatifler alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması  $4,11 \pm 0,49$  olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen toplam puanın aritmetik ortalaması ise  $3,90 \pm 0,50$  olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine baktığımızda; ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1,5 ve -1,5 aralığında olduğu ve normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda Kontrol boyutunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .84;

Alternatifler boyutunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .87 ve toplam puanının güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .88 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 13. Kısa Semptom Envanteri Puanları için betimleyici istatistik değerleri**

KSE	n	Min	Maks	$\bar{x}$	Sh <sub>x</sub>	ss	Çarpık.	Basık.	Alpha
Anksiyete	498	0,00	3,23	0,87	0,03	0,70	0,969	0,323	,88
Depresyon	498	0,00	3,67	1,20	0,04	0,83	0,700	-0,178	,90
Olumsuz Benlik	498	0,00	3,58	0,94	0,03	0,77	1,013	0,641	,89
Somatizasyon	498	0,00	2,89	0,68	0,03	0,64	1,127	0,632	,81
Hostilite	498	0,00	3,57	1,17	0,03	0,75	0,709	0,000	,79

Yukarda verilen Tablo13'te Kısa Semptom Envanteri alt boyut puanlarına ilişkin değerlere yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde; Anksiyete alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması  $0,87 \pm 0,70$ ; Depresyon alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması  $1,20 \pm 0,83$ ; Olumsuz benlik alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması  $0,94 \pm 0,77$ ; Somatizasyon alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması  $0,68 \pm 0,64$  ve Hostilite alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ise  $1,17 \pm 0,75$  olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda Anksiyete boyutunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .88; Depresyon boyutunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .90; Olumsuz benlik boyutunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .89; Somatizasyon boyutunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .81 ve Hostilite boyutunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .79 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine baktığımızda ölçek alt boyutlarından alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1,5 ve -1,5 aralığında olduğu görülmektedir ve bu doğrultuda normal bir dağılım göstermektedir.

**Tablo 14. Kısa Semptom Envanteri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları**

Kısa Semptom Envanteri	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh <sub>x</sub>	t- Testi		
						t	sd	p
Anksiyete	Kadın	390	0,89	0,72	0,04	1,10	496	0,273
	Erkek	108	0,81	0,59	0,06			
Depresyon	Kadın	390	1,22	0,86	0,04	1,01	496	0,314
	Erkek	108	1,13	0,74	0,07			

Olumsuz Benlik	Kadın	390	0,93	0,79	0,04	-0,64	496	0,520
	Erkek	108	0,98	0,67	0,06			
Somatizasyon	Kadın	390	0,70	0,65	0,03	1,19	496	0,236
	Erkek	108	0,62	0,59	0,06			
Hostilite	Kadın	390	1,16	0,76	0,04	-0,88	496	0,381
	Erkek	108	1,23	0,71	0,07			

Tablo 14' te görüldüğü gibi Kısa Semptom Envanteri alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız gruplar t-Testi yapılmıştır. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, KSE alt boyut puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 15. Bilişsel Esneklik Envanteri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları**

Bilişsel Esneklik Envanteri	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh <sub>x</sub>	t- Testi			d <sub>cohen</sub>
						t	sd	p	
Kontrol	Kadın	390	3,47	0,76	0,04	-2,69	496	0,007	.29
	Erkek	108	3,69	0,78	0,07				
Alternatifler	Kadın	390	4,10	0,50	0,03	-1,33	496	0,184	...
	Erkek	108	4,17	0,47	0,05				
Toplam puan	Kadın	390	3,88	0,50	0,03	-2,31	496	0,021	.25
	Erkek	108	4,00	0,48	0,05				

Tablo 15'te Bilişsel Esneklik Envanteri puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ölçekten elde edilen toplam puan ( $t=-2,31$ ;  $p<.05$ ) ile Kontrol alt boyutu puanlarının ( $t=-2,69$ ;  $p<.05$ ) erkek katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu anlamlı farklılığın düşük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu saptanmıştır. Bu durumda, erkeklerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

**Tablo 16. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh <sub>x</sub>	t- testi			d <sub>cohen</sub>
						t	sd	p	
İleriye dönük kaygı	Kadın	390	3,13	0,73	0,04	-2,98	496	0,003	.32
	Erkek	108	3,36	0,71	0,07				
Engelleyici kaygı	Kadın	390	2,92	0,95	0,05	-0,24	496	0,808	***
	Erkek	108	2,95	0,85	0,08				
Toplam puan	Kadın	390	3,04	0,73	0,04	-1,88	496	0,061	***
	Erkek	108	3,19	0,69	0,07				

Tablo 16’da görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, sadece İleriye dönük kaygı alt boyutu puanları erkek katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Bu farklılığın anlamlı olarak düşük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu saptanmıştır ( $t=-2.98;p<.05$ ).

**Tablo 17. Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1- İleriye Dönük K.	1											
2- Engelleyici K.	,590*	1										
3- BTÖ- Toplam	,903*	,880*	1									
4- Kontrol	-,320*	-,475*	-,441*	1								
5- Alternatifler	0,047	-0,084	-0,017	,422*	1							
6- BEE-Toplam	-,142*	-,311*	-,249*	,812*	,872*	1						
7- Anksiyete	,362*	,401*	,426*	-,355*	-0,064	-,233*	1					
8- Depresyon	,319*	,384*	,392*	-,377*	-0,072	-,250*	,827*	1				
9- Olumsuz Benlik	,366*	,389*	,423*	-,380*	-0,063	-,246*	,811*	,831*	1			
10- Somatizasyon	,278*	,381*	,366*	-,316*	-0,011	-,177*	,713*	,671*	,645*	1		
11- Hostilite	,376*	,394*	,431*	-,313*	-0,053	-,203*	,695*	,699*	,691*	,606*	1	
12- Yaş	-0,029	-0,06	-0,049	,133*	0,056	,108*	-,183*	-,143*	-,143*	-,157*	-,158*	1

\* $p < .01$

1=ileriye dönük kaygı, 2= Engelleyici kaygı, 3= Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam puan, 4= Kontrol, 5= Alternatifler, 6= Bilişsel Esneklik toplam puan, 7= Anksiyete, 8= Depresyon, 9= Olumsuz benlik, 10= Somatizasyon, 11= Hostilite, 12= Yaş

Tablo 17’de görüldüğü üzere değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı arasında negatif yönde ( $r=-,25$ ) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

KSE-Anksiyete alt boyut puanlarının; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ileriye dönük kaygı alt boyutu ( $r=,36$ ), engelleyici kaygı alt boyutu ( $r=,40$ ) puanları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı ile ( $r=,43$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. KSE-Anksiyete alt boyutu puanları; Bilişsel Esneklik Envanteri kontrol alt boyutu ( $r=-,36$ ) puanları ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puan ile ( $r=-,23$ ) negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir ( $p<.01$ ).

KSE-Depresyon alt boyut puanları ile; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ileriye dönük kaygı alt boyutu ( $r=,32$ ), engelleyici kaygı ( $r=,38$ ) puanları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı ile ( $r=,39$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. KSE-Depresyon alt boyut puanları; Bilişsel Esneklik Envanteri kontrol alt boyutu ( $r=-,38$ ) puanları ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı ile ( $r=-,25$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ( $p<.01$ ).

KSE-Olumsuz benlik alt boyut puanları; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ileriye dönük kaygı alt boyutu ( $r=,37$ ), engelleyici kaygı ( $r=,39$ ) puanları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı ile ( $r=,42$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. KSE-Olumsuz benlik alt boyutu puanları ile Bilişsel Esneklik Envanteri kontrol alt boyut ( $r=-,38$ ) puanları ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı ile ( $r=-,25$ ) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<.01$ ).

KSE-Somatizasyon alt boyut puanları; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ileriye dönük kaygı alt boyutu ( $r=,28$ ), engelleyici kaygı ( $r=,38$ ) puanları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puan ile ( $r=,37$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. KSE-Somatizasyon alt boyut puanları; Bilişsel Esneklik Envanteri kontrol alt boyutu ( $r=-,32$ ) puanları ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puan ile ( $r=-,18$ ) negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur ( $p<.01$ ).

KSE-Hostilite alt boyut puanları; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ileriye dönük kaygı alt boyutu ( $r=,38$ ), engelleyici kaygı ( $r=,39$ ) puanları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Ölçeği toplam puanı ile ( $r=,43$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. KSE-Hostilite alt boyutu puanları; Bilişsel Esneklik Envanterinin kontrol alt boyutu ( $r=,31$ ) puanları ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı ile ( $r=,20$ ) negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<.01$ ).

Bilişsel Esneklik Envanteri alternatifler alt boyut puanları ile KSE alt boyutlarından herhangi biri ile aralarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ). Bu yüzden analizlere Bilişsel Esneklik Envanteri kontrol alt boyutu dâhil edilerek araştırma yürütülmüştür.

Tablo 17 incelendiğinde, katılımcıların yaşları ile Bilişsel Esneklik kontrol alt boyut ( $r=,13$ ) puanları ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı ( $r=,11$ ) arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların yaşları ile KSE alt boyutlarından olan; anksiyete ( $r=,18$ ), depresyon ( $r=,14$ ), olumsuz benlik ( $r=,14$ ), somatizasyon ( $r=,16$ ) ve hostilite ( $r=,16$ ) alt boyut puanları arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<.01$ ). Katılımcıların yaşları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 18. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Anksiyete Alt Boyut Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	SH.	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	0,458	0,285		1,606	,109		
BTÖ	0,376	0,040	0,393	9,45	,000	0,426	0,391
BEE	-0,19	0,058	-0,135	-3,256	,001	-0,233	-0,145

$R=,45$   $R^2=,20$   $F(2, 495)= 61,41$  ,  $p<.001$

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının KSE-Anksiyete alt boyut puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 18’de gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanları KSE/Anksiyete alt boyut puanları ile düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=,23$ ) göstermektedir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları ile KSE-Anksiyete alt boyut puanları arasında ise, orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=,42$ ) olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik toplam puanların KSE-Anksiyete alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %20’sini açıkladığı görülmektedir ( $R=,45$ ;  $R^2=,20$ ;  $F(2, 495)= 61,41$ ;  $p<.001$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

puanlarının ( $\beta=,39$ ) ve Bilişsel Esneklik Envanteri puanlarının ( $\beta=-,14$ ) KSE-Anksiyete puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ).

**Tablo 19. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Depresyon Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	SH.	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	1,025	0,345		2,97	,003		
BTÖ	0,403	0,048	0,352	8,362	,000	0,392	0,352
BEE	-0,273	0,071	-0,163	3,865	,000	-0,250	-0,171

$R=,42$   $R^2=,18$   $F(2, 495)= 53,80$  ,  $p<.001$

Yukarıda verilen Tablo 19’da, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının KSE-Depresyon alt boyutu puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Elde edilen sonuca göre, Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanları ile KSE-Depresyon alt boyut puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-.25$ ) olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları ile KSE-Depresyon alt boyut puanı arasında ise, orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.39$ ) olduğu gösterilmiştir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının, KSE-Depresyon alt boyut puanlarındaki toplam varyansın %18’ini açıkladığı görülmektedir ( $R=,42$  ; $R^2=,18$ ;  $F(2, 495)= 53,80$ ;  $p<.001$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının ( $\beta=,35$ ) ve Bilişsel Esneklik Envanteri puanlarının ( $\beta=-,16$ ) KSE-Depresyon puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $p<.05$ ).

**Tablo 20. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Olumsuz Benlik Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	SH.	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	0,598	0,314		1,907	,057		
BTÖ	0,406	0,044	0,385	9,282	,000	0,423	0,385
BEE	-0,232	0,064	-0,15	3,617	,000	-0,246	-0,16

$R=,45$   $R^2=,20$   $F(2, 495)= 61,79$  ,  $p<.001$

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının KSE-Olumsuz benlik alt boyutu puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu

regresyon analizi sonuçları Tablo 20’de gösterilmektedir. Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanları ile KSE-Olumsuz benlik alt boyutu puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-.25$ ) olduğu görülmektedir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları ile KSE-Olumsuz benlik alt boyutu puanları arasındaki ilişkinin ise, pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=.42$ ) olduğu gösterilmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının KSE-Olumsuz benlik alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %20’sini açıkladığı bulunmuştur ( $R=.45$ ;  $R^2=.20$ ;  $F_{(2, 495)}=61,79$ ;  $p<.001$ ). Bunun yanı sıra; Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının ( $\beta=.39$ ) ve Bilişsel Esneklik Envanteri puanlarının ( $\beta=-.15$ ) KSE-Olumsuz benlik puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ).

**Tablo 21. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Somatizasyon Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	SH.	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	0,22	0,27		0,813	,416		
BTÖ	0,301	0,038	0,343	7,986	,000	0,366	0,338
BEE	-0,118	0,055	-0,092	-2,140	,033	-0,177	-0,096
$R=.38$ $R^2=.14$ $F_{(2, 495)}=14,37$ , $p<.001$							

Yukarıda verilen Tablo 21’de, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının KSE-Somatizasyon alt boyutu puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda; Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanları ile KSE-Somatizasyon alt boyutu arasındaki ilişkinin ( $r=-.18$ ) negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları ile KSE-Somatizasyon alt boyutu puanları arasında ise, pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler ( $r=.37$ ) olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının KSE-Somatizasyon alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %14’ünü açıkladığı gösterilmiştir ( $R=.38$  ; $R^2=.14$ ;  $F_{(2, 495)}=14,37$ ;  $p<.001$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının ( $\beta=.34$ ) ve Bilişsel Esneklik Envanteri puanlarının ( $\beta=-.09$ ) KSE-Somatizasyon puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ).

**Tablo 22. BTÖ Puanları ile BEE Puanlarının KSE-Hostilite Alt Boyutu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	SH.	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	0,492	0,308		1,596	,111		
BTÖ	0,419	0,043	0,405	9,73	,000	0,431	0,401
BEE	-0,155	0,063	-0,103	-2,466	,014	-0,203	-0,110

R=,44 R<sup>2</sup>=,19 F<sub>(2, 495)</sub>= 60,05 , p<.001

Yukarda verilen Tablo 22’de, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının KSE-Hostilite alt boyutu puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları bulunmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanları ile KSE-Hostilite alt boyutu puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki ( $r=-.20$ ) olduğu gösterilmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları ile KSE-Hostilite alt boyutu puanları arasındaki ilişkinin ise, pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=.43$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının KSE-Hostilite alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %19’unu açıkladığı görülmektedir ( $R=,44$ ;  $R^2=,19$ ;  $F_{(2, 495)}= 60,05$ ;  $p<.001$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise BTÖ puanlarının ( $\beta=,41$ ) ve BEE puanlarının ( $\beta=-,10$ ) KSE/hostilite puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre; belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisinde görece önem sırası, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise; hem belirsizliğe tahammülsüzlük hem de bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu söylenebilir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Yapılan bu araştırmada; belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik değişkenlerinin psikolojik semptomlar (depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilite-düşmanlık) üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda cinsiyet ve yaş değişkenlerinin çalışmaya dâhil edilmesiyle, cinsiyet ve yaşın değişkenler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın amacı esas alınarak yapılan analizler sonucunda, değişkenler ile ilgili elde edilen bulgular alanyazın kapsamında değerlendirilerek ayrı ayrı tartışılmıştır.

#### **5.1. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik semptomlarını yordamakta mıdır?**

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik semptomların beş alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile KSE boyutlarından anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon ile orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan geçmiş çalışmalarda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygudurum ve anksiyete ile ilişkili bozukluklarda önemli bir tanılar arası (transdiagnostic) değişken olduğu bilinmektedir (örn. Oglesby ve Schmidt, 2017). Yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan kişilerin belirsiz durumları, düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylere göre katlanılmaz, rahatsız edici ve endişe verici bir durum olarak değerlendirdikleri belirtilmiştir (Chen, Yao ve Qian, 2018; Koerner ve Dugas, 2008). Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik semptomlar arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde araştırmamızın bulgularıyla tutarlı olarak; Armutlu (2019), lisans ve lisansüstü öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler elde edildiğini belirtmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışın ayrıntılı (derinlemesine) düşünme aracılığıyla psikolojik belirti düzeyindeki artışı yordadığını bulmuştur. McEvoy ve arkadaşları (2019); yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında, psikolojik bozukluklar ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişkiler olduğunu tespit

etmişlerdir. Araştırmadan elde ettiğimiz sonuca göre, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarının anksiyete alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularımızla tutarlı araştırmaların olduğu görülmektedir (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997; Shapiro ve ark., 2020; Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001; Buhr ve Dugas, 2002; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005; McEvoy ve Mahoney, 2012; Özsoy, 2019). Araştırma bulgularımıza göre; belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bulgularımızla tutarlı olarak yapılan bir çalışmada; Chen ve arkadaşları (2018), belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirgin bir tehdit karşısında durumluk kaygı ve anksiyete üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde, Ladouceur ve arkadaşları (2000), belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışın endişedeki artışla ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Dugas ve arkadaşları (2005), yaptıkları çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin belirsizliği önemli ölçüde daha tehdit edici olarak yorumladıklarını saptamışlardır. 170 çalışan ve 170 çalışmayan bireylerle yapılan çalışmada, hem çalışan hem de çalışmayan bireylerin kaygı düzeyi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir (Khojazada, 2019). Elde edilen sonuçlara göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin gelişmesinde ve sürdürülmesinde kilit rolü olan bir yapı olduğu söylenebilir (Buhr ve Dugas, 2002). Literatürle uyumlu olarak elde edilen sonuçlara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla endişe yaşayabileceği tahmin edilmektedir. Böylelikle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulgularımızın literatür tarafından desteklendiği görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete ve depresyonla ilişkili durumlar ve semptomlar için önemli bir tanılararası risk faktörü olduğu bilinmektedir (Shapiro ve ark., 2020). Literatürdeki bulgular incelendiğinde; disforisi olan klinik örneklem grubu ile üniversite öğrencilerinden oluşan bir grupta yapılan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve üstbilişsel inançların ruminasyon ve depresyon ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır (de Jong-Meyer, Beck ve Riede, 2009). Sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmada; anksiyetenin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde daha fazla rolü olduğu, depresyonun ise anksiyete aracılığıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Jensen ve ark., 2016). Benzer şekilde Morse (2017); hayatta anlam, depresif

semptomlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça depresif semptomların da arttığını bulmuştur. Saulner ve arkadaşları (2019); depresyonun farklı belirti boyutları (bilişsel, somatik/duyusal) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmada, depresyonun bilişsel ve somatik semptomlarıyla ilişkili olduğunu saptamıştır. Yook ve arkadaşları (2010), belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünme biçimlerinin (endişe ve ruminasyon) rolünü araştırmışlardır. Endişenin belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkide, ruminasyonun ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide önemli rolü olduğunu bulmuşlardır. Belge (2019); bir grup yetişkinle yaptığı çalışmasında, belirsizlik ile ilgili olay ve durumlarda tahammülsüzlük düzeyi arttıkça anksiyete ve depresif semptomların da arttığı belirlenmiştir. Liao ve Wei (2011); yaptıkları çalışmada, bireylerde ruminasyon düzeyi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Böylece bireyler, ne kadar fazla ruminasyon yaparsa belirsizlikle ilgili durumlarda depresif semptomların ortaya çıkması aynı oranda mümkün görünmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, çalışma sonuçlarımızla paralel çalışmalar olduğu görülmektedir. Böylece, belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklı şekillerde anksiyete ve depresyonu yordadığı düşünülebilir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularımızdan farklı olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon arasında ilişki olmadığını tespit eden çalışmalara rastlanmaktadır (Khawaja ve McMahan, 2011; Fergus ve Wu, 2011). Belirtilen bu çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresif semptomlarla ilişkili olmadığı, yüksek düzeyde YAB semptomları ile sosyal fobi ve obsesif kompulsif bozukluk semptomları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon arasında ilişki bulunmamasının sebebi olarak, belirsizlik ile ilgili bilişsel süreçlerin her zaman depresyona yol açmayabileceği olarak yorumlanmıştır (Khawaja ve McMahan, 2011).

Araştırmadan elde ettiğimiz sonuçlara göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün KSE somatizasyon alt boyutu üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Somatik belirtilerin, tıbbi olarak açıklanmayan ve bilinen başka türlü organik bir hastalıkla ilişkilendirilemeyen fiziksel belirtiler olduğu açıklanmıştır (Kırpınar, 2013). Araştırma bulgumuzla benzer sonuçları olduğu düşünülen bir çalışmada Tull ve arkadaşları (2020) tarafından; COVID-19 pandemisi kapsamında yapılan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer anksiyete risk faktörlerine göre sağlık kaygısını daha fazla yordadığı bulunmuştur. Fergus ve Valentiner (2011); yaptıkları çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün katastrofik sağlık değerlendirmeleri ile sağlık

anksiyetesi arasındaki ilişkide düzenleyici etkisini araştırmıştır. Elde edilen sonuca göre, katastrofik sağlık değerlendirmelerinin yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde sağlık anksiyetesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. O'Bryan ve McLeish (2017); psikoloji lisans öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sağlık anksiyetesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sağlık anksiyetesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çalışmamızda belirsizliğe tahammülsüzlük ile somatizasyon arasında anlamlı ilişkiler bulunmasının, literatürle uyumlu sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Böylece, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça sağlık anksiyetesinin de artabileceği söylenebilir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre; belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, bireylerin vücutlarında meydana gelen uyarılmayla ilgili duyumlardan korkmasına yol açabilmektedir. Bu duyumlar onlar için gelecekte ölüme yol açabilecek ciddi bir tıbbi durumun belirtileri olabileceği anlamına gelmektedir. Bu tür felaketleştirme düşüncelerinin ise, sağlıkla ilgili endişeler ve ardından bedensel duyumlara yönelik daha yüksek düzeyde sağlık kaygısına yol açabileceği şeklinde yorumlanmaktadır (O'Bryan ve McLeish, 2017). Bu sonuçlardan yola çıkarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sağlık anksiyetesi üzerinde yordayıcı etkisi olan bir faktör olabileceği tahmin edilmektedir.

Araştırma bulgularımıza göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile KSE hostilete alt boyutu arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça, bu kişiler hostile (düşmanca) özellikler gösterme eğiliminde olabilirler. Literatür incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile hostilete (düşmanlık) boyutunun bir arada incelendiği çalışmalara pek rastlanmamaktadır. Dolayısıyla, hostilete (düşmanlık) ile ilgili olduğu düşünülen kavramlar alanyazın doğrultusunda ele alınmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile hostilete boyutu arasında anlamlı ilişkiler elde edilerek, araştırma sonucumuzla tutarlı çalışmaların olduğu görülmektedir (Fracalanza ve ark., 2014; Gorka ve ark., 2018; Anderson, Deschênes ve Dugas, 2016). Fracalanza ve arkadaşları (2014) tarafından, kaygı ile ilgili bilişsel faktörlerin YAB belirtileri ve öfkenin belirli boyutları (içe dönük öfke ifadesi, dışa dönük öfke ifadesi, sürekli öfke ve hostilete-düşmanlık) arasındaki ilişkide aracı etkisi araştırılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuca göre, belirsizliğin adaletsiz olduğu ve her şeyi bozduğu şeklindeki olumsuz inançların, YAB semptomlarının hostilete (düşmanlık) ile ilişkisinde aracı rolü olduğu saptanmıştır. Anderson ve arkadaşları (2016); üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, öfke düzeyindeki artışın belirsizliğe ilişkin inançlar (belirsizliğin adaletsiz olduğu inancı) tarafından yordandığı belirtilmiştir. Saldırganlık kavramı,

genellikle sosyal durumlarda ortaya çıkabilen ve başkasına yöneltilen bir özellik olarak da tanımlanmaktadır (Gorka ve ark., 2018). Dolayısıyla bu anlamda hostilite (düşmanlık) boyutuyla benzer yapılar olabileceği tahmin edilmektedir. Dürtüsel-saldırgan özelliklere sahip yetişkinlerle yapılan bir çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça, bireyler duygularını düzenlemekte güçlük yaşayarak bu durumu kontrol etmekte zorlanacakları belirtilmiştir. Belirtilen çalışmada, bu durumun saldırganlık eğilimine yol açabileceği tespit edilmiştir. 120 gemi adamıyla yapılan farklı bir çalışmada ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ile hostilite (düşmanlık) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Güvendiren, 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün KSE hostilite alt boyutunu anlamlı olarak yordadığı söylenebilir. Bu sonuçlarla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlüğün YAB semptomlarını ve çeşitli öfke belirtilerini birbirine bağlayan bir faktör olduğu söylenebilir (Fracalanza ve ark., 2014).

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; bilişsel esneklik toplam puanları ile psikolojik semptomlar alt boyut puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ile KSE alt boyutlarından depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite (düşmanlık) arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularımıza göre, bireylerde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça psikolojik semptom düzeylerinin azalabileceği düşünülebilir. Araştırmadan elde ettiğimiz bir diğer sonuç ise, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile psikolojik semptomlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasıdır. Araştırma bulgularımızla tutarlı olarak; Dağ ve Gülüm (2013), üniversite öğrencileri ile bağlanma örüntüleri ve psikopatoloji arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırdıkları çalışmada, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile psikopatolojiler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Alternatifler boyutu, zor durumlarda çeşitli alternatifler üretebilme becerisini ölçmektedir. Bu yüzden, alternatifler alt boyutunun araştırmada anlamlı bir ilişki göstermemesinin sebebi, psikolojik semptomların doğasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür (Dağ ve Gülüm, 2013). Aynı zamanda bilişsel esneklik kontrol boyutunun depresyonu yordadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Johnco ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile anksiyete ve depresyon arasında anlamlı ilişkiler olmadığı saptanmıştır.

Araştırma bulgularımızla benzer olarak Al- Jabari (2012); lisans öğrencileri ile yaptığı çalışmada, bilişsel olarak daha esnek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeyi daha az olan bireylere göre daha az psikolojik semptom gösterdiklerini saptamıştır. Bilişsel esneklik düzeyinin depresyon ve diğer psikopatolojilerin gelişmesi ve sürdürülmesinde nasıl bir rolü olduğuna dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır (Dennis ve Wander-

Wal, 2010). Bilişsel esneklik düzeyinin depresif semptomatoloji ve umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, depresif semptomlar ve umutsuzluk düzeyi ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Yazar ve Şenyaşar Meterellioz, 2019). 554 ergenle yapılan bir diğer çalışmada ise, bilişsel esneklik ile psikolojik semptom alt boyutlarından; depresyon, anksiyete, somatizasyon ve olumsuz benlik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Yıldız, 2018). Ayrıca, hostilete alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtilmiştir. Bizim çalışmamızda ise farklı olarak, BEE toplam puan ile hostilete alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Gündüz (2013) tarafından öğretmen adayları ile yapılan çalışmada; duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Belirtilen araştırma sonucuna göre, bilişsel esneklik ile psikolojik semptomlar arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir. Bu durum, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça psikolojik belirtilerin azalabileceğini göstermektedir. Literatürdeki ilgili çalışmalar, araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlar üzerinde yordayıcı etkisi olduğu gösterilmiştir.

Yaptığımız araştırmaya göre, bilişsel esneklik toplam puanlarının anksiyete alt boyut puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Lee ve Orsillo (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel esneklik ile anksiyetenin ilişkili olduğu belirtilmiştir. Anksiyete ve depresyonun eşanı olarak bulunduğu klinik örneklem grubu ile sağlıklı kişilerden oluşan grup ile yapılan bir çalışmada; gruplarda bilişsel esnekliğin anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2014). Belirtilen çalışma sonucuna göre, bilişsel esneklik puanlarının kaygılı ve olumsuz duygu durumundan etkilenebileceği ileri sürülmüştür. Sung ve arkadaşlarının; (2019) yılında hava kuvvetleri pilotları ile yaptıkları bir çalışmada, bilişsel esneklik ile psikolojik semptomlar arasında negatif düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Gündüz (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada; akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre; bilişsel esneklik ile anksiyete, depresyon, somatizasyon ve olumsuz benlik alt boyutları arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir. Bu durumda, psikolojik semptomlardaki artışın bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkileyerek kişilerin uyumunu zorlaştırabileceği söylenebilir. Lise öğrencileri ile üniversite öğrencileri arasında bilişsel esnekliğin rolü ve depresyonla ilişkisinin karşılaştırıldığı bir çalışmada; bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyona yatkınlıklarının daha az olduğu bulunmuştur (Güler, 2015). Deveney ve Deldin (2006), bilişsel esnekliğin

olmadığı durumlarda, bireylerin katı bir tutum sergileyebileceği düşüncesiyle bu durumu depresyon ile ilişkilendirmiştir. Araştırma bulgularımız ve çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre; bilişsel esnekliğin yürütücü işlevlerin önemli alt basamaklarından olduğu düşünüldüğünde, yürütücü işlevler ile depresyonun ilişkili olduğu söylenebilir. Yu ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada; anksiyete ve depresyonun dürtüsellik üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici ve aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda; anksiyete, depresyon, dürtüsellik ve bilişsel esneklik arasında yüksek korelasyonlar tespit edilerek, bilişsel esnekliğin anksiyete ve dürtüsellik arasındaki ilişkide düzenleyici ve aracı rolü olduğu belirtilmiştir. Böylece, bilişsel esnekliğin kaygı üzerindeki düzenleyici etkisinin bireylerde verimi arttırabileceği düşünülmüştür. Doğan-Yatar (2020); üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, stresle başa çıkma yöntemleri ile genel öz yeterlik inancı ve bilişsel esneklik değişkenlerinden yalnızca bilişsel esnekliğin somatizasyon üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Bu etkinin bizim araştırma bulgularımızla paralel olarak, düşük düzeyde bir etki olduğu saptanmıştır. Warriner-Gallyer (2019) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, bilişsel esneklik ile kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Özsoy, 2019). Literatür kapsamındaki çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, araştırma bulgularımızın desteklendiği görülmektedir.

## **5.2. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ile psikolojik semptom düzeyleri cinsiyet ve yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?**

Araştırma bulgularımız incelendiğinde; katılımcıların yaşları ile Bilişsel Esneklik kontrol alt boyutu puanları ve BEE toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumda, bireylerin yaşı arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin de artabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların yaşları ile KSE alt boyutları anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, bireylerin yaşları arttıkça psikolojik semptom düzeylerinin azalabileceği söylenebilir. Katılımcıların yaşları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada elde ettiğimiz sonuçlara göre, psikolojik semptomlar alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alanyazın incelemesine göre, bu araştırma bulgumuzla tutarlı sonuçları olan çalışmalar mevcuttur (Deniz,

Avşaroğlu ve Hamarta, 2004; Ateş ve Özden-Yıldırım, 2020; Yeşilyaprak, 2002; Oglesby ve Schmidt, 2017). Sevim ve arkadaşları (2020); farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin olumsuz benlik algısında akılcı olmayan inançlar, benmerkezlilik ve cinsiyetin yordayıcı rolünü araştırdıkları çalışmada, olumsuz benlik algısının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmiştir. Travma yaşantısı olan ve olmayan iki grup üniversite öğrencisi ile yapılan karşılaştırmalı bir çalışmada, travma yaşantısı olmayan grubun psikolojik semptom düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Vrana ve Lauterbach, 1994). Tamcan (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, psikolojik semptomların kadınlar ve erkekler arasında farklılık göstermediğini belirtmiştir. Benzer şekilde Yiğit (2013), tarafından yapılan çalışmada, psikolojik belirtilerin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilirken; araştırma bulgularımızdan farklı olarak, psikolojik semptomların cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını belirten çalışmaların da mevcut olduğu görülmektedir (Özel, Türkleş ve Erdoğan, 2020; Ran ve ark., 2016; Belge, 2019). Özel ve arkadaşları (2020)'nin üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, psikolojik semptomların kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu saptanmıştır. Belge (2019) tarafından genç yetişkinler ile yürütülen bir çalışmada, kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada, somatizasyon alt boyutunun kadın öğrencilerde erkek öğrencilerden daha fazla görüldüğü belirtilmiştir (Temelcioğlu-Tunalı, 2020). Watson ve Sinha (2008) tarafından yapılan çalışmada; üniversite öğrencileri ile duygu kontrolü, başa çıkma ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Kadınların somatizasyon, anksiyete, kişilerarası duyarlılık, obsesif kompulsif, fobik anksiyete düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Çin'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada; ruh sağlığının sosyodemografik değişkenler tarafından yordayıcı etkisi araştırılmıştır (Ran ve ark., 2016). Belirtilen çalışmada, erkeklerin depresyon düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, kaygı düzeyinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, psikolojik semptomların cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bu farklılığın sebebi, psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında birçok değişkenin etkisi olabileceğinden dolayı cinsiyete göre değişkenlik gösterebileceği olabilir (Tamcan, 2019). Cinsiyete özgü farklı sonuçların görülmesinin bir başka sebebi ise, ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında bireysel farklılıklar olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularımıza göre, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyut puanları

açısından incelendiğinde ise, ileriye dönük kaygı boyutu puanlarının erkek katılımcıların lehine olacak şekilde anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Koerner ve Duas (2008) tarafından lisans öğrencileri ile yapılan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kadınlar ve erkekler açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Rosen ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan deneysel bir izlem çalışmasında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet açısından farklılaşmadığı belirtilmiştir. Oglesby ve arkadaşları (2017) tarafından lisans öğrencileri ile yapılan çalışmada; katılımcılara 3 dakikalık bir konuşma yapacakları söylenerek konuşma yapma olasılıkları belirsiz hâle getirildiğinde, hem kadın hem de erkek öğrencilerde anksiyete düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak; Parker (2020), 100 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarında farklılık olduğunu tespit etmiştir. Belirtilen çalışmada, kadın katılımcıların belirsizlik durumlarında erkek katılımcılara göre daha tahammülsüz oldukları saptanmıştır. Benzer şekilde; Kilit ve arkadaşları (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ve alt boyut puanlarının kadın öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın öğrencilerde belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının yüksek olmasının sebebi, toplumsal roller ve yetiştirilme tarzı olarak düşünülmüştür (Kilit, Dönmezler, Erensoy ve Berkol, 2020). Literatür incelendiğinde, araştırma bulgumuzla paralel olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Carleton, Norton ve Asmundson , 2007; Warriner-Gallyer, 2019; Özsoy, 2019; Erol, 2020; Belge, 2019; Güvenç, 2019). Literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin sonuçların değişmekte olduğu görülmektedir. Bu farklılığın sebebi, belirsizlik ile ilgili olaylar, durumlar karşısında bireylerin bu durumları algılama ve yorumlama şeklindeki bireysel farklılıklar olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanlarının ve kontrol alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılığın, erkek katılımcıların lehine olacak şekilde olduğu saptanmıştır. Erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Asıcı ve İkiz (2015); bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, araştırma sonucumuzla tutarlı olarak, bilişsel esneklik toplam puanları ve kontrol alt boyutu puanlarının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumda, erkeklerin zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimlerinin kızlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek bulunmasının sebebi; toplum tarafından

erkeklerle verilen roller, çocukluk döneminden itibaren ailede yetiştirilme tarzları gibi durumlar bu farklılığın sebebi olarak yorumlanabilir. Dolayısıyla, kültürel faktörlerin etkisinden dolayı erkeklerin kendileri ile ilgili bu yönde bir algı oluşturabilecekleri düşünülmektedir (Altınkol, 2011). Güvenç (2019) tarafından, farklı bölümlerdeki üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada; bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Belirtilen çalışmada, erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, araştırma bulgularımızla tutarlı sonuçlar gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Altınkol, 2011; Sapmaz ve Doğan, 2013; Yelpaze ve Yakar, 2019). Araştırma bulgularımızdan farklı olarak, bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bulan çalışmaların da olduğu görülmektedir (Warriner-Gallyer, 2019; Özsoy, 2019; Martin ve Rubin, 1995). Alanyazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bulguların değişiklik gösterdiği görülmektedir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Bu çalışma belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bununla beraber; psikolojik semptomlar, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- 1) Kısa Semptom Envanteri alt boyut puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
- 2) Bilişsel esneklik puanlarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- 3) Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarının, cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.
- 4) Katılımcıların yaşları ile Bilişsel Esneklik ve kontrol alt boyutu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.
- 5) Katılımcıların yaşları ile Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarından anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
- 6) Katılımcıların yaşları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.
- 7) Kısa Semptom Envanteri alt boyutları ile Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatifler alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- 8) Belirsizliğe Tahammülsüzlük alt boyut ve toplam puanları ile Kısa Semptom Envanteri alt boyutları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik semptomlar üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.
- 9) Bilişsel Esneklik kontrol alt boyutu ve toplam puanları ile Kısa Semptom Envanteri alt boyutları arasında negatif düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ve toplam puanlarının Kısa Semptom Envanteri alt boyut puanları üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkiye sahip olduğu gösterilmiştir.

## 6.2 Sınırlılıklar ve Öneriler

- 1) Üniversitelerin psikolojik destek birimlerinde, bireylerin psikolojik semptomlarını azaltmaya yönelik çalışmalar ve girişimlerde bulunulabilir. Araştırma sonucuna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlar üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Ruh sağlığını koruyucu çalışmalar ve önleyici müdahale yöntemleri ile ilgili bireylerin yararına olacak şekilde bu durumun dikkate alınarak gerekli düzenlenmelerin yapılması önerilmektedir
- 2) Yapılan çalışmada ilişkisel sonuçlar verilmiştir. Aynı çalışma, nedensel bir model oluşturularak yürütülebilir.
- 3) Çalışmadan elde edilen sonuçlar, belirli bir yaş grubu ve eğitim düzeyini kapsıyor olduğundan dolayı çalışma sonuçları ile ilgili evrene genelleme yapılamamaktadır. Sonuçların daha geniş bir örnekleme genellenebilmesi için, farklı şehirlerde ve farklı üniversitelerde daha geniş öğrenci kitlesine ulaşılmasının araştırmanın geçerliliğini arttırabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda, literatürdeki boşluğu doldurması açısından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- 4) Çalışmadaki değişkenler araştırmaya alınarak sağlıklı kişilerden oluşan ve klinik tanısı olan bireylerle kontrol grubu ve klinik ortamda karşılaştırmalı çalışmalar yapılmasının ruh sağlığı alanına fayda sağlayacağı beklenmektedir.
- 5) Alanyazın incelendiğinde, psikolojik semptomlar ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunluk olarak klinik gruplarla yapıldığı görülmektedir. Psikolojik belirtiler ile ilgili öğrencilerin psikolojik sağlığına yönelik çalışmaların sağlıklı üniversite öğrencileri ile yapılması önemli görülmektedir. Ek olarak, psikolojik semptomların belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik değişkenlerinin yanında başka değişkenlerle birlikte araştırılması önerilmektedir. Dolayısıyla, araştırmadan elde edilen bulgulara, yapılacak çalışmalarla destek sağlanması uygun olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Al-Jabari, R. M. (2012). *Relationships among self-esteem, psychological and cognitive flexibility, and psychological symptomatology*, (Doctoral dissertation). University of North Texas, ABD.
- Altınkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin akademik değişkenlere göre psikolojik belirtileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 249-274.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. Ankara: HYB Yayınları.
- Anderson, K. G., Deschênes, S. S. and Dugas, M. J. (2016). Experimental manipulation of avoidable feelings of uncertainty: Effects on anger and anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 50-58. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.007>.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71–82.  
<https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Ateş, N. ve Özden-Yıldırım, M. S. (2020). Büyüme korkusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 402-410.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Bar-Anan, Y., Wilson, T. D. and Gilbert, D. T. (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*, 9(1), 123–127. DOI: 10.1037/a0014607.

- Barlow, D. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247- 1263.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>.
- Beck, A. T. and Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy. In A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Beutler, and H. Arkowitz (Eds.), *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy* (pp. 21-36). New York, NY: Springer.
- Bélanger, C., Morin, B. B., Brousseau, A., Gagné, N., Tremblay, A., Daigle, K., . . . Léonard, G. (2017). Unpredictable pain timings lead to greater pain when people are highly intolerant of uncertainty. *Scandinavian Journal of Pain*, 17(1), 367-372.  
DOI: 10.1016/j.sjpain.2017.09.013.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Beversdorf, D. Q., Hughes, J. D., Steinberg, B. A., Lewis, L. D. and Heilman, K. M. (1999). Noradrenergic modulation of cognitive flexibility in problem solving. *NeuroReport*, 10(13), 2763-2767.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: validity and reliability studies. *Society for Personality*, 37(3), 343-354. DOI 10.2224/sbp.2009.37.3.343.
- Bilgin, O., İnce, M. ve Çolakoğlu, Ö. M. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 8(1), 27-41.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J. and Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-45. DOI: 10.1002/jclp.21965.
- Brownfain, J. J. (1952). Stability of the self-concept as a dimension of personality. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(3), 597–606.  
DOI:10.1037/h0058421 .
- 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. and Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4).
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev.İ.D.Erguvan-Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cañas, J. J., Fajardo, I. and Salmerón, L. (2006). Cognitive Flexibility. In W. Karwowski (Ed.), *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors* (pp. 296–301). <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A. and Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. DOI: 10.1080/0014013031000061640.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal Of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>.
- 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. DOI: 10.1586/ern.12.82.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C. and Asmundson, G. G. (2010). “It’s not just the judgements—It’s that I don’t know”’: Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189–195. DOI:10.1016/j.janxdis.2009.10.007.
- Carleton, R. N., Gosselin, P. and Asmundson, G. (2010). The intolerance of uncertainty index: Replication and extension with an English sample. *Psychological Assessment*, 22(2), 396-406. DOI: 10.1037/a0019230
- Carleton, R. N., Norton, P. J. and Asmundson, G. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1),105-117. DOI:10.1016/j.janxdis.2006.03.014.

- Carleton, R. N., Sharpe, D. and Asmundson, G. G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307–2316. DOI:10.1016/j.brat.2007.04.006.
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Shulman, E., Zerff, M., Gonzales, J. and Mishra, S. (2016). Self- reported intolerance of uncertainty and behavioural decisions. *Journal Of Behaviour Therapy And Experimental Psychiatry*, 51, 58-65. DOI:10.1016/j.jbtep.2015.12.004.
- Chen, S. Yao, N., and Qian, M. (2018). The influence of uncertainty and intolerance of uncertainty on anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61, 60-65. DOI: 10.1016/j.jbtep.2018.06.005.
- Clark, D. A. and Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice*. New York: NY: Guilford Press.
- Correa, K. A., Liu, H. and Shankman, S. A. (2019). The role of intolerance of uncertainty in current and remitted internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Anxiety Disorders*, 62, 68-76 <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.01.001>.
- Çelik, A. (1994). SSK Ankara hastanesi çocuk psikiyatri servisine başvuran 9-14 yaş arasındaki çocukların benlik kavramlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 2(1), 240 - 246. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_00000000063](https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000063).
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)' nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.
- Dağ, İ. ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Daneshvar, S., Basharpour, S. and Shafie, M. (2020). Self-compassion and cognitive flexibility in trauma-exposed individuals with and without PTSD. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00732-1>.

- de Jong-Meyer, R., Beck, B. and Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547-551. DOI:10.1016/j.paid.2008.12.010.
- Demirtaş, A. S. ve Yıldız, B. (2019). Hopelessness and perceived stress: the mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(3), 259-267.  
DOI: 10.14744/DAJPNS.2019.00035.
- Deniz, E. M., Avşaroğlu, S. ve Hamarta, E. (2004). Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16,1-12.
- Dennis, J. P. and Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. DOI 10.1007/s10608-009-9276-4.
- Derogatis, L. R. and Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595-605.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291700048017>.
- Deschênes, S. S., Dugas, M. J., Fracalanza, K. and Koerner, N. (2012). The role of anger in generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 261-271.  
DOI: 10.1080/16506073.2012.666564.
- Deveney, C. M. and Deldin, P. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429–437. DOI: 10.1037/1528-3542.6.3.429.
- Dick, A. S. (2006). *The Development of Cognitive Flexibility*. Unpublished doctoral dissertation, Temple University, USA.
- Doğan-Yatar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde somatizasyon eğiliminin yordanmasında stresle başa çıkma yöntemleri, genel öz yeterlik inancı ve bilişsel esnekliğin rolü*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Dugas, M. J. and Koerner, N. (2005). Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(1), 61–81. <https://doi.org/10.1891/jcop.19.1.61.66326>.
- Dugas, M. J. and Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification*, 24(5), 635-657.  
DOI: 10.1177/0145445500245002.
- Dugas, M. J. Gagnon, F., Ladouceur, R., and Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy* 36(2), 215-226.
- Dugas, M. J. Gosselin, P., and Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>.
- Dugas, M. J. Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., and Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.  
DOI: 10.1007/s10608-005-1648-9.
- Dugas, M. J., Marchand, A. and Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329-343. DOI:10.1016/j.janxdis.2004.02.002.
- Dugas, M. J., Schwartz, A. and Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842.  
DOI: 10.1007/s10608-004-0669-0.
- Dugas, M., Freeston, M. H. and 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>.
- Dupuy, J.-B. and Ladouceur, R. (2008). Cognitive processes of generalized anxiety disorder in comorbid generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 505–514. DOI:10.1016/j.janxdis.2007.05.010.

- Eckhardt, C., Norlander, B. and Deffenbacher, J. (2004). The assessment of anger and hostility: a critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 9(1), 17-43.  
DOI:10.1016/S1359-1789(02)001167.
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Eslinger, P. J. and Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17-28.  
DOI:10.1016/0028-3932(93)90077-d.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R. and Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.  
DOI: 10.1037/1528-3542.7.2.336.
- Fergus, T. A. and Wu, K. D. (2011). Searching for specificity between cognitive vulnerabilities and mood and anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(4), 446–458. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9245-6>.
- Fetzner, M. G., Horswill, S. C., Boelen, P. A. and Carleton, R. N. (2013). Intolerance of uncertainty and PTSD symptoms: Exploring the construct relationship in a community sample with a heterogeneous trauma history. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 725–734. DOI: 10.1007/s10608-013-9531-6.
- Fracalanza, K., Koerner, N., Desch enes, S. S. and Dugas, M. J. (2014). Intolerance of uncertainty mediates the relation between generalized anxiety disorder symptoms and anger. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 122-132.  
<http://dx.doi.org/10.1080/16506073.2014.888754>.
- Freeston, M. H., Jos e, R., Letarte, H., Dugas, M. J. and Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.  
DOI: 10.1016/0191-8869(94)90048-5
- Gorka, S. M., Phan, K. L., Hosseini, B., Chen, E. Y. and McCloskey, M. S. (2018). Ventrolateral prefrontal cortex activation during social exclusion mediates the relation

- between intolerance of uncertainty and trait aggression. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 810-821. DOI: 10.1177/2167702618776947.
- Gosselin, P., Ladouceur, R., Evers, A., Laverdière, A., Routhier, S. and Tremblay-Picard, M. (2008). Evaluation of intolerance of uncertainty: Development and validation of a new self-report measure. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 1427–1439. DOI:10.1016/j.janxdis.2008.02.005.
- Grenier, S., Barrette, A.-M. and Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Difference*, 39(3), 593-600. DOI:10.1016/j.paid.2005.02.014.
- Güler, B. (2015). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik Ölçümü Ve Depresyon Belirtileri İle İlişkisi*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13(3), 216-223.
- Gündüz, B. (2013a). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational Research and Reviews*, 8(13), 1048-1056. DOI: 10.5897/ERR2013.1493.
- Gündüz, B. (2013b). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4). DOI: 10.12738/estp.2013.4.1702.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Güvendiren, H. (2020). *Gemi adamları, belirsizliğe tahammülsüzlük, bağlanma stilleri, ruhsal belirtiler*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. and Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158–174. DOI:10.1016/j.janxdis.2005.01.002.

- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190–200. DOI:10.1016/j.newideapsych.2011.11.001.
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. In J. S. Abramowitz and S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 45-65). Washington, DC: American Psychological Association.
- Jensen, D., Cohen, J. N., Mennin, D. S., Fresco, D. M. and Heimberg, R. G. (2016). Clarifying the unique associations among intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(6), 431-444. DOI:10.1080/16506073.2016.1197308.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M. and Rapee, R. M. (2014a). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26(4), 1381-1387. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038009>.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M. and Rapee, R. M. (2014b). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>.
- Johnson, B. T. (2016). *The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping, and Symptomatology in Psychotherapy*. Unpublished Master's Thesis, Marquette University, Wisconsin.
- Jonathan, K. L. and Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Behavior therapy and experimental psychiatry*, 45(1), 208-216. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.10.008>.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Katz, D., Rector, N. A. and Lapsa, J. M. (2017). The interaction of distress tolerance and intolerance of uncertainty in the prediction of symptom reduction across CBT for social anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(6), 459-477. DOI: 10.1080/16506073.2017.1334087.

- Khawaja, N. G. and McMahon, J. (2011). The relationship of meta-worry and intolerance of uncertainty with pathological worry, anxiety, and depression. *Behaviour Change*, 28(4), 165-180. DOI:10.1375/behc.28.4.165.
- Khojazada, N. (2019). *Genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Kırpınar, İ. (2013). Somatizasyon ve somatoform bozukluklar: Uygulamaya yansıyan anlam karmaşası. *Psikiyatride Güncel*, 3(1), 1-17.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H. ve 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.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54. <http://dx.doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Koç, M., Çolak, T. S. ve Düşünceli, B. (2013). Anksiyete, duygudurum ve psikotik belirtilerin lisans eğitimi sürecindeki gidişi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 260-266. DOI: 10.5455/apd.35952.
- Koerner, N. and Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619–638. DOI: 10.1007/s10608-007-9125-2.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 235-248. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(89\)90027-1](https://doi.org/10.1016/0146-6402(89)90027-1).
- Ladouceur, R., Gosselin, P. and Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933- 941. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00133-3).
- Leber, A. B., Turk-Browne, N. B. and Chun, M. M. (2008). Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of sciences*, 105(36), 13592–13597. DOI: 10.1073/pnas.0805423105.

- Lee, J. K. and Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Behavior therapy and experimental psychiatry*, 45(1), 208-216.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.10.008>.
- Liao, K. Y.-H. and Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal Of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239. DOI: 10.1002/jclp.20846.
- Lieberman, L., Gorka, S. M., Sarapas, C. and Shankman, S. A. (2015). Cognitive flexibility mediates the relation between intolerance of uncertainty and safety signal responding in those with panic disorder. *Cognition and Emotion*, 30(8), 1495-1503.  
<https://doi.org/10.1080/02699931.2015.106718>.
- Marshall, H. (1989). *The Development of Self-Concept*. (pp. 44-51). 13.09.2020 tarihinde [https://www.researchgate.net/publication/234644683\\_The\\_Development\\_of\\_Self-Concept](https://www.researchgate.net/publication/234644683_The_Development_of_Self-Concept) adresinden alındı.
- Martin, M. M. and Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.  
<https://doi.org/10.1080/08934219809367680>.
- Martin, M. M. and Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. DOI:10.2466/pr0.1995.76.2.623.
- McEvoy, P. M. and Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533–545. DOI: 10.1016/j.beth.2011.02.007.
- McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Shihata, S., Price, J. E. and Strachan, L. (2019). The impact of methodological and measurement factors on transdiagnostic associations with intolerance of uncertainty: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, 101778 Article. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101778>.
- Miranda, R., Gallagher, M., Bauchner, B., Vaysman, R. and Marroqui'n, B. (2012). Cognitive inflexibility as a prospective predictor of suicidal ideation among young adults with a suicide attempt history. *Depression And Anxiety*, 29(3), 180–186.  
 DOI:10.1002/da.20915.

- Morin, C. M. and Carrier, J. (2020). The acute effects of the COVID-19 pandemic on insomnia and psychological symptoms. *Sleep Medicine*.  
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005>.
- Morse, J. L. (2017). *Meaning in life, uncertainty and depressive symptomatology*. Unpublished master dissertation, University of Colorado State, Colorado.
- Murphy, F. C., Michael, A. and Sahakian, B. J. (2012). Emotion modulates cognitive flexibility in patients with major depression. *Psychological Medicine*, 42(7), 1373–1382. DOI:10.1017/S0033291711002418.
- O'Bryan, E. M. and McLeish, A. C. (2017). An examination of the indirect effect of intolerance of uncertainty on health anxiety through anxiety sensitivity physical concerns. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(11), 715–722.  
DOI 10.1007/s10862-017-9613-y.
- Ocaktan, M. E., Özdemir, O. ve Akdur, R. (2004). Birinci basamakta ruh sağlığı hizmetleri. *Kriz Dergisi*, 12(2), 63-73.
- Oglesby, M. E. and Schmidt, N. B. (2017). The role of threat level and intolerance of uncertainty (IU) in anxiety: An experimental test of IU theory. *Behavior Therapy*, 48(4), 427-434. DOI:10.1016/j.beth.2017.01.005.
- Oğuz, G., Çelikbaş, Z., Batmaz, S., Çağlı, S. ve Sungur, M. Z. (2019). Comparison between obsessive compulsive disorder and panic disorder on metacognitive beliefs, emotional schemas, and cognitive flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12(3), 157–178. <https://doi.org/10.1007/s41811-019-00047-5>.
- Önen, S. ve Budak, E. (2020). Morbid obez bireylerde depresyon ve kaygı belirtileri ile bilişsel esneklik kaybı arasındaki ilişki. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(2), DOI: 10.5455/JCBPR.72328.
- Özel, Y., Türkleş, S. ve Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *Jaren*, 6(2), 220-228. DOI:10.5222/jaren.2020.41033.
- Özen, E. M., Aküzüm Serhadlı, Z. N., Türkcan, A. S. ve Erben Ülker, G. (2010). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(1), 60-65. DOI: 10.5350/DAJPN2010230109.

- Özsoy, G. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: Bir model denemesi*. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları-I (11.Baskı)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Park, J. and Moghaddam, B. (2017). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*, 345, 193-202.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.06.013>.
- Parker, S. C. (2020). *Increasing tolerance of uncertainty*. Unpublished doctoral dissertation, American University, Washington, D.C.
- Pennington, B. F. and Ozonoff, S. (1996). Executive functions and developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(1), 51-87.  
DOI: 10.1111/j.1469-7610.1996.tb01380.x.
- Ran, M.-S., Mendez, A. J., Leng, L.-L., Bansil, B., Reyes, N., Cordero, G., . . . Tang, M. (2016). Predictors of mental health among college students in Guam: Implications for counseling. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 344–355.  
DOI: 10.1002/jcad.12091.
- Rende, B. (2000). Cognitive flexibility: Theory, assessment, and treatment. *Seminars In Speech And Language*, 21(2), 121-132. DOI: 10.1055/s-2000-7560.
- Řiháček, T. and Čeveliček, M. (2019). Common therapeutic strategies in psychological treatments for medically unexplained somatic symptoms. *Psychotherapy Research*, 30(4), 532-545. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1645370>.
- Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 251-263. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.09.001>.
- Rosa-Alcázar, Á., Olivares-Olivares, P. J., Martínez-Esparza, I. C., Parada-Navas, J. L., Rosa-Alcázar, A. I. and Olivares-Rodríguez, J. (2020). Cognitive flexibility and response inhibition in patients with obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety

- disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 20-28.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.07.006>.
- Rosen, N. O., Knäuper, B. and Sammut, J. (2007). Do individual differences in intolerance of uncertainty affect health monitoring? *Psychology & Health*, 22(4), 413-430.  
DOI: 10.1080/14768320600941038.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Saulnier, K. G., Allan, N. P., Raines, A. M. and Schmidt, N. B. (2019). Depression and intolerance of uncertainty: Relations between uncertainty subfactors and depression dimensions. *Psychiatry*, 82(1), 72-79.  
<https://doi.org/10.1080/00332747.2018.1560583>.
- Saymer, B., Savaşan, E., Sözen, D. ve Köknel, Ö. (2007). Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 253-265.
- Sevim, S., Aşçıoğlu-Önal, A., Avşar, V. ve Doğan, B. G. (2020). Erinlik, ergenlik ve beliren yetişkinlikte olumsuz benlik kavramının yordayıcıları: Akılcı olmayan inançlar, benmerkezlilik ve cinsiyetin rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1,1-11. <https://doi.org/10.5455>.
- Shapiro, M. O., Short, N. A., Morabito, D. and Schmidt, N. B. (2020). Prospective associations between intolerance of uncertainty and psychopathology. *Personality and Individual Difference*, 166(1). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110210>.
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A. and Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 115-124. DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.05.001.

- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A. and Beversdorf, D. Q. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17(2), 93–97. DOI: 10.1097/01.wnn.0000119240.65522.d9.
- Smith, T. W. (1992). Hostility and health: Current status of a psychosomatic hypothesis. *Health Psychology*, 11(3), 139-150. DOI:10.1037/0278-6133.11.3.139.
- Stahl, L. and Pry, R. (2005). Attentional flexibility and perseveration: Developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology*, 11(2), 175–189.  
DOI: 10.1080/092970490911315.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at risk young children*. Unpublished doctoral dissertation, University of Seattle Pasific, Seattle.
- Sung, E., Chang, J. H., Suhjung , L. and Park, S. H. (2019). The moderating effect of cognitive flexibility in the relationship between work stress and psychological symptoms in Korean air force pilots. *Military Psychology*, 31(2), 100–106.  
<https://doi.org/10.1080/08995605.2018.1556083>.
- Şahin, N. H. ve Durak , A. (1994). Kısa semptom envanteri (Brief symptom inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Tamcan, G. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin genel psikolojik belirtisellik ile ilişkisinde öz-duyarlık ve algılanan sosyal desteğin rolü*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Temelcioğlu-Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tull, M. T., Barbano, A. C., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Edmonds, K. A., Rose, J. P. and Gratz, K. L. (2020). The prospective influence of COVID-19 affective risk assessments and intolerance of uncertainty on later dimensions of health anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 75. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102290>.
- Türk Dil Kurumu. (2020.9.4). Güncel Türkçe Sözlük, Belirsizlik. <https://sozluk.gov.tr/>. adresinden alındı.

- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulama*. (6.Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Vatan, S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 45-62. DOI: 10.18863/pgy.281117.
- Vrana, S. and Lauterbach, D. (1994). Prevalence of traumatic events and post-traumatic psychological symptoms in a nonclinical sample of college students. *Journal of Traumatic Stress*, 7(2), 289-302. DOI: 10.1007/BF02102949.
- Warriner-Gallyer, G. (2019). *Examining the relationship between cognitive flexibility and constructs of anxiety*. Unpublished doctoral dissertation, University of Southampton, United Kingdom.
- Watson, D. C. and Sinha, B. (2008). Emotion regulation, coping, and psychological symptoms. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 222–234. DOI: 10.1037/1072-5245.15.3.222.
- Willis, J. (2016). *Building students' cognitive flexibility*. 14.10.2020 tarihinde <https://www.edutopia.org/blog/building-students-cognitive-flexibility-judy-willis> adresinden alındı
- World Health Organization. (2004). Prevention of mental disorders effective interventions and policy options (Summary Reports). Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Mental health*. World Health Organization [Health Topics]: 30.7.2020 tarihinde [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2). adresinden alındı.
- Wright, J. H. and Beck, A. T. (1983). Cognitive theory of depression: Theory and Practice. *Hospital and Community Psychiatry*, 34(12), 1119-1127. <https://doi.org/10.1176/ps.34.12.1119>.
- Yazar, M. S. ve Şenyaşar Meterelliyoz, K. (2019). Klinik olmayan popülasyonda depresif semptomatoloji, bilişsel esneklik ve umutsuzluk ilişkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 155–163. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.24354>.

- Yelpaze, İ. ve Yakar, L.(2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yeşilyaprak, B. (2002). Üniversiteye devam eden ve etmeyen bir grup gencin psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 35-42.
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Yiğit, İ. (2013). *Çocukluk çağı ruhsal travma yaşantılarının genç yetişkinlik döneminde görülen psikolojik belirtilerle ilişkisi: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y. and Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(69), 623–628. DOI:10.1016/j.janxdis.2010.04.003.
- Yu, Y., Yu, Y. and Lin, Y. (2019). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 25-36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>.

## EKLER

### EK 1- BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı kapsamında bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Prof. Dr. Levent Sütçügil danışmanlığında yürütülen bu çalışmada, psikolojik belirtilerde birtakım bilişsel süreçlerin etkisini araştırmak amacıyla bir araştırma yapmaktayız. Tez aşamasında olduğum bu süreçte araştırma için yardımınıza ihtiyaç duymaktayım. Belirtilen anketi doldurarak katkıda bulunmanızın bu araştırma kapsamında benim için çok değerli olduğunu belirtmek isterim.

Bilgileriniz ve vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacaktır ve yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır, haricinde kullanılıp paylaşılmayacaktır. Çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Elde edilecek sonuçların güvenilirliği açısından sonuçları içtenlikle yanıtlamanız önemlidir. Lütfen soruları dikkatli bir şekilde okuyarak sizin için en uygun olan cevabı doğru bir şekilde yanıtlayınız.

Vakit ayırarak çalışmamıza katkıda bulunduğunuz için şimdiden teşekkür ederiz.

Yukarıdaki bilgileri okudum. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı İmza:

Araştırmacının Adı Soyadı:

Neslişah BERDAN



## EK 2- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenci arkadaşlarım, tüm maddeleri dikkatle okuyup sizin için uygun olan bir seçeneği işaretleme yapınız. Cevaplarınız yalnızca araştırma amaçlı kullanılacak olup bilgileriniz saklı tutulacaktır. Lütfen sizin için uygun olan seçeneğin yanına (X) işareti koyun. Hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Katıldığınız ve içtenlikle yanıtladığınız için sizlere teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

Yaşınız:

Okuduğunuz Bölüm:

Sınıf düzeyiniz: ( ) Hazırlık ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4

Eğitim Durumunuz: ( ) Yüksekokul ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora

Kardeş Sayısı (siz dâhil): ( ) Yok ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve üzeri

Ailenizin yapısı sizin için hangisine daha çok uyuyor?

( ) Demokratik ( ) Otoriter ( ) Koruyucu ( ) İlgisiz

Medeni Durumunuz: ( ) İlişkisi yok ( ) Flört ( ) Nişanlı ( ) Evli

Akademik başarılarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? : ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığınız var mı? ( ) Hayır ( ) Evet

Varsa belirtiniz:

### EK 3- KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

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

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

17.Hüzünlü, kederli hissetme					
18.Hiçbir şeye ilgi duymama					
19.Ağlamaklı hissetme					
20.Kolayca incinebilme, kırılma					
21.İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak					
22.Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23.Mide bozukluğu, bulantı					
24.Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu					
25.Uykuya dalmada güçlük					
26.Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme					
27.Karar vermede güçlükler					
28.Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma					
29.Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30.Sıcak, soğuk basmaları					
31.Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					
32.Kafanızın bomboş kalması					
33.Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34.Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi					
35.Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak					
36.Konsantrasyonda(dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma					
37.Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38.Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
39.Ölme ve ölüm üzerinde düşünceler					
40.Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41.Bir şeyleri kırma/dökme isteği					

42.Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak					
43.Kalabalıklarda rahatsızlık duymak					
44.Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45.Dehşet ve panik nöbetleri					
46.Sık sık tartışmaya girme					
47.Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme.					
48.Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi					
49.Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme.					
50.Kendini değersiz görme, değersizlik duyguları					
51.İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği duygusu					
52.Suçluluk duyguları					
53.Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

#### EK 4- BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.						
1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8	Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	1	2	3	4	5
9	Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10	Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.	1	2	3	4	5

11	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

### EK- 5 BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ (BEE)

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5

16	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

