



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ENDİŞE İNANÇLARI ÖLÇEĞİ GELİŞTİRİLMESİ VE ENDİŞE
İNANÇLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Umut AYDOĞDU
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

Burdur, 2022

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ENDİŞE İNANÇLARI ÖLÇEĞİ GELİŞTİRİLMESİ VE ENDİŞE
İNANÇLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Umut AYDOĞDU
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

Burdur, 2022



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

Burdur M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 24.03.2022 tarih ve 420/1 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 08.04.2022 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Umut AYDOĞDU'nun "Endişe İnançları Ölçeği Geliştirilmesi ve Endişe İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) : **Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ**

ÜYE : **Doç. Özlem TAGAY**

ÜYE : **Doç. Dr. Mehmet Ali YILDIZ**

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.....
tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Umut AYDOĞDU

Tarih

İmza

TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum bu araştırmada; beni her zaman bilim doğrultusunda yönlendiren, kendilerinden akademik olarak ve psikolojik danışman/psikoterapist yeterlikleri adına çok şey öğrendiğim, danışman hocam Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ'a teşekkür ve saygılarımı sunuyorum.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca kendilerinden ders alma imkânı elde ettiğim ve her birinden çok kıymetli bilgiler edindiğim; Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR, Doç. Dr. Özlem TAGAY, Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR ve Doç. Dr. Kenan DEMİR'e teşekkür ediyorum.

Araştırma sürecinde; geliştirilen ölçekte, uzman olarak çok değerli dönütler sağlayan; Doç. Dr. Mehmet Ali YILDIZ, Prof. Dr. Kadir ÖZDEL, Doç. Dr. Vahdet GÖRMEZ ve Doç. Dr. Sedat BATMAZ'a; tezimin hazırlanması sürecinde beni yönlendiren ve yardımlarını esirgemeyen Dr. Temel KALAFAT, Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU, Dr. Nevin USLU ve Arş. Gör. Mustafa BELLİ'ye teşekkür ediyorum.

Akademik olarak beni her zaman teşvik eden, tüm sorularımı yorulmadan cevaplayan, yardımsever ağabeyim Öğr. Gör. Kıvanç UZUN'a; gelecekte bilime önemli katkılar sunacağına inandığım yardımsever dostum Uzm. Psikolojik Danışman Olcan ASLAN'a ve birlikte çalışma imkânı elde ederek felsefe üzerine konuşma deneyimleri sağladığım Uzm. Sosyal Çalışmacı Ersin EREN'e teşekkür ediyorum.

Son olarak; bu satırları yazmamı sağlayan, her koşulda akademik gelişimimi destekleyen, bilime önem veren ailemin her bir üyesi; fedakâr annem Fatma AYDOĞDU, babam Ramazan AYDOĞDU, ablam Hatice AYDOĞDU ERYILMAZ ve ağabeyim Emre ERYILMAZ'a teşekkür ediyor, hiçbir zaman bilimden sapmamayı temenni ediyorum.

Umut AYDOĞDU

EndiŖe İnançları Ölçeği GeliŖtirilmesi ve EndiŖe İnançlarının ÇeŖitli DeđiŖkenler AçıŖından İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Umut AYDOĞDU

ÖZ

Bu araŖtırmada EndiŖe İnançları Ölçeği geliŖtirmek ve endiŖe inançlarını çeŖitli deđiŖkenler açıŖından incelemek amaçlanmıŖtır. Bu doğrultuda; birinci aŖamada, nitel görüŖmeler ardından madde havuzu hazırlanmıŖ ve uzman görüŖleri alınmıŖtır. 55 maddelik ölçek, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 809 kiŖiye uygulanmıŖtır. Elde edilen verilere açımlayıcı faktör analizi yapılmıŖtır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıŖ ve ölçek; 27 madde, 3 faktör ile toplam varyansın %59,375'ini açımlayacak biçimde oluŖturulmuŖtur. Ölçek maddelerinin toplam madde korelasyonlarının .33 ile .61 arasında değer aldığı gözlemlenmiŖtir. Açımlayıcı faktör analizinin ardından doğrulamalı faktör analizi yapılmıŖ ve madde faktör yük değerlerinin katsayılarının .58 ile .92 arasında değer aldığı gözlemlenmiŖtir. Ölçek 3 faktör ile dođrulanmıŖ ve faktörler, sırasıyla; endiŖelenmeye dair olumlu inançlar, endiŖlenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ve endiŖelenenin kontrol edilemeyeceği inancı olarak adlandırılmıŖtır. Ölçeğin, ölçüt geçerliğini tespit etmek amacıyla tüm boyutlar, EndiŖenin Sonuçları Ölçeği'nin alt boyutları ve EndiŖe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği'nin toplam puanıyla karŖılaŖtırılmıŖ ve yeterli uygunluk tespit edilmiŖtir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alpha ve Spearman Brown katsayıları hesaplanmıŖ ve sırasıyla .891, .751 olarak elde edilmiŖtir. AraŖtırmanın ikinci aŖamasında, deđiŖkenler arasındaki fark incelenmiŖ; ikili deđiŖkenlerde t testi, 3 ve daha fazla deđiŖkenlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıŖtır. DeđiŖkenler arası fark incelemesinde; cinsiyet, bölüm, öğrenim kademesi, doğum sırası deđiŖkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilirken; yaŖ düzeyi, aile bütünlük durumu, anne yaŖam durumu, baba yaŖam durumu, yaŖamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer, algılanan sosyal ekonomik düzey, psikolojik travma, fiziksel travma ve psikolojik yardım alma deđiŖkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiŖtir.

Anahtar Kelimeler: EndiŖe, EndiŖe İnançları, Ölçek GeliŖtirme

Sayfa Adedi: 127

DanıŖman: Prof. Dr. Zeynep KARATAŖ

Developing Worry Beliefs Scale and Examining Worry Beliefs in Terms of Various Variables

(Master Thesis)

Umut AYDOĞDU

ABSTRACT

In this study, it was aimed to develop the Worry Beliefs Scale and to examine the worry beliefs in terms of various variables. In this direction; In the first stage, after qualitative interviews, an item pool was prepared and expert opinions were obtained. The 55-item scale was applied to 809 students studying at Burdur Mehmet Akif Ersoy University in the 2021-2022 academic year. Exploratory factor analysis was performed on the obtained data. SPSS 26.0 package program was used in the analysis of the data and the scale; It was formed to explain 59.375% of the total variance with 27 items, 3 factors. It was observed that the total item correlations of the scale items ranged from .33 to .61. After the exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis was performed and it was observed that the coefficients of the item factor load values ranged from .58 to .92. The scale was validated with 3 factors and the factors were respectively; positive beliefs about worrying, the belief that worrying is dangerous or harmful, and the belief that worry cannot be controlled. In order to determine the criterion validity of the scale, all dimensions were compared with the sub-dimensions of the Consequences of Worry Scale and the total score of the Positive Beliefs Related to Worry Scale and sufficient suitability was determined. To determine the reliability of the scale, the Cronbach Alpha and Spearman Brown coefficients were calculated and obtained as .891 and .751, respectively. In the second stage of the study, the difference between the variables was examined; t test was used for binary variables, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used for 3 or more variables. In the analysis of the differences between the variables; While a significant difference was found in the variables of gender, department, education level, birth order; No significant difference was found according to the variables of age level, family integrity status, mother's living situation, father's life situation, the place where the majority of life was spent, perceived social economic level, psychological trauma, physical trauma and psychological help.

Key Words: Worry, Worry Beliefs, Scale Development

Page Number: 127

Supervisor: Prof. Zeynep KARATAS

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLOLAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Problemi	6
1.2.1. Alt Problemler.....	6
1.3. Araştırmanın Amacı	7
1.4. Araştırmanın Önemi	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6. Araştırmanın Sayıtları	10
1.7. Araştırmanın Tanımları	10
BÖLÜM II.....	11
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Kuramsal Çerçeve	11
2.1.1. Endişe Tanımları.....	11
2.1.2. Endişe Duyulan Alanlar.....	12
2.1.3. Endişe İnançları..	13
2.1.5. Endişe ve Patolojik Endişe.	19
2.1.6. Korku, Kaygı ve Endişe.....	22
2.1.7. Endişe ve Obsesyon.....	24
2.1.8. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.	27
2.1.9. Endişe ve Ruminasyon.....	30
2.1.10. Üstbilişsel Model (ÜBM).	32
2.1.11. Bilişsel Dikkat Sendromu (BDS).....	33
2.1.12. Beliren Yetişkinlik Dönemi.	33

2.1.13. Beliren Yetişkinlik Döneminin Ayırt Edici Özellikleri.....	34
2.2. İlgili Araştırmalar	34
2.2.1. Endişe İnançları ile İlgili Türkiye’deki Araştırmalar.	35
2.2.2. Endişe İnançları ile İlgili Yurt Dışındaki Araştırmalar.	37
BÖLÜM III	40
YÖNTEM.....	40
3.1. Araştırmanın Modeli	40
3.2. Çalışma Grubu.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.	42
3.3.2. Endişenin Sonuçları Ölçeği (ESÖ).	42
3.3.3. Endişeye İle İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği (EOİÖ).....	43
3.3.4. Endişe İnançları Ölçeği (EİÖ).	43
3.4. Verilerin Toplanması.....	46
3.5. Verilerin Analizi.....	47
BÖLÜM IV	48
BULGULAR VE YORUM.....	48
4.1. Endişe İnançları Ölçeğinin Geçerliği ve Güvenirliğine Yönelik Bulgular ve Yorum.....	48
4.1.1. Endişe İnançları Ölçeği Toplam Madde Korelasyonları.	48
4.1.2. Verilerin Faktör Analizine Uygunluğunun Değerlendirilmesi.	51
4.1.3. Endişe İnançları Ölçeğinin Açımlayıcı Faktör Analizi.....	51
4.1.4. Endişe İnançları Ölçeğinin Doğrulamalı Faktör Analizi.	57
4.1.5. Endişe İnançları Ölçeği Ölçüt Geçerliği.	59
4.1.6. Endişe İnançları Ölçeği Güvenirlik Analizi.....	60
4.2. Beliren Yetişkinlerin Cinsiyetine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	61
4.3. Beliren Yetişkinlerin Yaş Düzeylerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	62
4.4. Beliren Yetişkinlerin Eğitim Gördükleri Bölümlerine Göre Endişe İnançlarına Dair Bulgular ve Yorum.....	63
4.5. Beliren Yetişkinlerin Öğrenim Kademelerine Göre Endişe İnançlarına Dair Bulgular ve Yorum.....	65

4.6. Beliren Yetişkinlerin Aile Bütünlüklerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	66
4.7. Beliren Yetişkinlerin Doğum Sıralarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	66
4.8. Beliren Yetişkinlerin Anne Yaşama Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	68
4.9. Beliren Yetişkinlerin Baba Yaşama Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	68
4.10. Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Merkezlerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	69
4.11. Beliren Yetişkinlerin Algılanan Sosyal Ekonomik Düzeyine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	70
4.12. Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünme Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	71
4.13. Beliren Yetişkinlerin Fiziksel Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünme Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum	72
4.14. Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	72
BÖLÜM V	74
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	74
5.1. Sonuç ve Tartışma	74
5.1.1. Endişe İnançları Ölçeğinin Geçerliliğine ve Güvenirliğine İlişkin Sonuçlar.	74
5.1.2. Beliren Yetişkinlerin Cinsiyetine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	77
5.1.3. Beliren Yetişkinlerin Yaş Düzeylerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	78
5.1.4. Beliren Yetişkinlerin Öğrenim Gördükleri Bölüme Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	79
5.1.5. Beliren Yetişkinlerin Öğrenim Kademelerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	80
5.1.6. Beliren Yetişkinlerin Aile Bütünlük Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	81
5.1.7. Beliren Yetişkinlerin Doğum Sırası Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	82
5.1.8. Beliren Yetişkinlerin Anne/Baba Yaşam Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	83

5.1.10. Beliren Yetişkinlerin Yaşamın Büyük Çoğunluğun Geçtiği Yerleşim Yerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	83
5.1.11. Beliren Yetişkinlerin Algılanan Sosyal Ekonomik Düzeylerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	84
5.1.12. Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünmelerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	85
5.1.13. Beliren Yetişkinlerin Fiziksel Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünmelerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	86
5.1.14. Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Almalarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Sonuçlar.	86
5.2. Öneriler.....	87
KAYNAKÇA.....	89
EKLER.....	105
EK- 1	106
EK- 2	107
ÖZGEÇMİŞ	110

TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	41
Tablo 2 Endişe İnançları Ölçeği Toplam Madde Korelasyonları	50
Tablo 3 Endişe İnançları Ölçeği Varyans Değerleri.....	53
Tablo 4 Endişe İnançları Ölçeği Faktör Dağılımı	55
Tablo 5 Endişe İnançları Ölçeği Nihai Faktör Dağılımı	56
Tablo 6 Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	57
Tablo 7 Endişe İnançları Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi için Uyum İndeksleri.....	58
Tablo 8 Endişe İnançları Ölçeği Ölçütleri Geçerliği Korelasyon Değerleri.....	61
Tablo 9 Endişe İnançları Ölçeği Güvenirlik Analizi.....	62
Tablo 10 Beliren Yetişkinlerin Cinsiyetine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları.....	63
Tablo 11 Beliren Yetişkinlerin Yaş Düzeylerine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 12 Beliren Yetişkinlerin Bölümlerine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 13 Beliren Yetişkinlerin Öğrenim Kademelerine Göre Endişe İnanç Puanlarına Uygulanan İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	67
Tablo 14 Beliren Yetişkinlerin Aile Bütünlüklerine Göre Endişe İnanç Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları...	68
Tablo 15 Beliren Yetişkinlerin Doğum Sıralarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 16 Beliren Yetişkinlerin Anne Yaşama Durumlarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları.....	70

Tablo 17	Beliren Yetişkinlerin Baba Yaşama Durumlarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları.....	71
Tablo 18	Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Merkezlerine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 19	Beliren Yetişkinlerin Algılanan Sosyal Ekonomik Düzeye Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları.....	73
Tablo 20	Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünme Durumlarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları.....	74
Tablo 21	Beliren Yetişkinlerin Fiziksel Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünme Durumlarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları.....	75
Tablo 22	Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Durumlarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları.....	76

ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Sekiller</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 1 Açımlayıcı Faktör Analizi Öz-değer Grafiği (Scree Plot).....	54
Şekil 2 Endişe İnançları Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi grafiği	59



KISALTMALAR

- AFA:** Açımlayıcı Faktör Analizi
- DFA:** Doğrulayıcı Faktör Analizi
- EİÖ:** Endişe İnançları Ölçeği
- EKEMİ:** Endişelenmenin Kontrol Edilemeyeceği İnancı
- EOİ:** Endişelenmeye Dair Olumlu İnançlar
- EOİÖ:** Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği
- ESO:** Endişenin Sonuçları Ölçeği
- ETZİ:** Endişelenmenin Tehlikeli veya Zararlı Olduğu İnancı
- OKB:** Obsesif Kompulsif Bozukluk
- TSSB:** Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- ÜBM:** Üstbilişsel Model
- YKB:** Yaygın Kaygı Bozukluğu

BÖLÜM I

GİRİŞ

Giriş bölümünde problem durumu, problem cümlesi, alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsan, içinde bulunduğu hayatı, olayları ve hatta zihinsel ritüellerini bilişsel olarak algılar, yapılandırır ve uygun davranış biçimleri geliştirir (Türkçapar, 2018). İnsan, olayları değerlendirmesine bağlı olarak diğer bir ifade ile dünyada var olma biçimine göre yaşar. İnsanoğlunun dünyada yaşam sürerken karşılaştığı birtakım durumlar, değerlendirme biçiminin değişmesine neden olabilir. Özellikle geleceğe dair belirsiz durumlarda birey olayları tam değerlendiremeyebilir.

Belirsizlik, gelecek ile ilgili beklentilerin net olmamasıdır (Sarıçam, Erguvan, Akın & Akça, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumları tehdit kaynağı olarak algılama eğilimi; belirsizliğe tahammül ise belirsiz durumları kabul edilir biçimde, algılama eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Budner, 1962). Çeşitli yaşam deneyimlerinde ortaya çıkan belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve kaygının temel nedenlerindendir (Göç, 2017). Bireyin elinde tam bir verinin bulunmuyor olması, endişenin, iç sıkıntıdan kaçınmak veya sıkıntıyı azaltmak için bir çözüm yöntemi olarak kullanılmasına sebep olabilir (Buhr & Dugas, 2008).

Tarihsel açıdan endişe, kaygının bir uzantısı olarak görülmüş ve tek başına bir kavram olarak ele alınması uzun yıllar almıştır. Örneğin, O'Neill (1985), endişenin kaygı ile aynı mekanizmalar yoluyla söneceğini ve bu nedenle ayrı bir yapı olarak tanımlanma gerekliliğinin olmadığını savunmuştur. Ancak Borkovec (1985) aynı yıllarda, endişenin, kaygının bilişsel bileşeni olduğunu ve kaygının fizyolojik ve davranışsal bileşenleriyle ilişkisinin anlaşılması gerektiğini savunmuştur (Purdon & Harrington, 2006).

Geleceğe dair belirsizlik hali ve sonucunda ortaya çıkan endişe, her bireyin zaman zaman yaşayabileceği zihinsel bir süreç iken bazen psikopatolojiler oluşmasında da etken bir unsur olabilmektedir. Psikopatolojilerin oluşmasında tetikleyici ve devam ettirici olarak rol alan olumsuz, tekrarlayıcı ve kişiye göre kontrol edilemez olan ve sıkıntı veren düşünceler, çeşitli teorisyenler tarafından incelenmiştir. Bu düşünce türlerinden biri olan endişe, genel olarak kaygı ile ilgili bozuklukların incelenmesinde ön plana çıkmaktadır (Yılmaz, 2014).

Liebert, Larry ve Morris (1967) endişe ve duygusallık ile performans beklentisi arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada, endişeyi ilk kez tanımlamışlardır. Bu tanıma göre endişe, kişinin kendi performansıyla ilgili herhangi bir bilişsel kaygı olarak ele alınmıştır. Sonraki yıllarda ise sonucu belirsiz bir veya daha fazla olumsuz sonuç doğurma olasılığı olan bir konu üzerinde, zihinsel problem çözme uğraşısına girilmesi olarak tanımlanmış (Borkovec vd. 1983) ve bu zihinsel sürecin, ağırlıklı olarak sözlü olan ve problem çözmeyi amaçlayan uzun negatif düşünce zincirlerinden oluştuğu bildirilmiştir (Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree, 1983, akt. Wells, 1995). Bir başka deyişle endişe; sonucu belli olmayan fakat olumsuz sonuçlanacağına inanılan, gelecek durumlar hakkında duyulan kaygıya eşlik eden, bilişsel bir etkinlik olarak tanımlanabilir (MacLeod vd. 1991, akt. Yılmaz, 2014).

Hayatta bireylerin karşılaştığı koşul ve olaylar ile özellikle algı biçimleri endişenin çeşitli alanlarda olmasına neden olabilmektedir. En yaygın üç endişe alanının okul, sağlık ve zarar görme olduğu bildirilmiştir (Silverman, La Greca & Wasserstein, 1998, akt. Stallard, 2019). Bazı teorisyenler tarafından da endişe edilen ana konuların sağlık sorunları, okul, felaketler ve zarar görme ile ilgili olduğu belirtilmiştir (Wemms, Silverman & Greca, 2000, akt., Stallard, 2019). Yaygın kaygı bozukluğunda ise en sık karşılaşılan endişe konuları; sağlık (kendisi veya yakınlarının sağlığı), ekonomik konular, kariyer konuları (iş veya okul), aile içi problemler ve ilişki problemleridir (Akyay, 2016).

Endişe, zaman zaman her insanın yaşayabileceği, daha çok geleceğe dönük belirsizliklerle ilintili, içinde bazı zihinsel süreçleri ve kaygı duygusunu da barındıran bir yapıdır. Endişe, belirtildiği üzere sıklık ve yoğunluğunun artması, diğer

semptomların eşlik etmesi ile işlevsel olmayan durumda özellikle yaygın kaygı bozukluğu (YKB) biçiminde de karşımıza çıkmaktadır.

Yaygın kaygı bozukluğu (YKB) tanısı, aşırı düzeyde anksiyete ve endişe yaşayan kişilere dönük değerlendirilmektedir. Anksiyete ve endişenin yoğunluğu, süresi ve sıklığı gerçeklikle uygunluk göstermekten çok uzaktır. YKB'nin tipik belirtileri huzursuzluk, konsantre olmakta zorluk, kolayca yorgun hissetme ve sinirli olmaktır (Roth, 2016).

Endişe, en yaygın olarak bir düşünce ve imge zinciri, olumsuz etki yüklü ve nispeten kontrol edilemez bir zincir olarak tanımlanmaktadır. Endişe, tehditlere yönelik beklenti ve hazırlığa öncelik veren, yaşamın taleplerine ve zorluklarına yönelik bir yönelimi temsil etmektedir (Mathews & Funke, 2006). Endişe süreci ise sonucu belirsiz; ancak bir veya daha fazla olumsuz sonuç olasılığını içeren bir konuda zihinsel sorun çözme girişimi olarak açıklanmıştır (Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree, 1983).

Endişe kavramı özellikle Wells (2009)'ın Üstbilişsel Terapi ekolünde önemli bir konuma sahiptir. Kuramın kurucularından olan Wells (1999), endişeyi “tip 1 endişe” ve “tip 2 endişe” olarak ikiye ayırmaktadır. Wells (2009), karşılaşılan olaylara veya durumlara ilişkin olumsuz düşüncelere yanıt olarak ortaya çıkan endişeyi “tip 1 endişe” olarak kavramsallaştırırken; endişeye dair olumlu ve olumsuz inançları da kapsayacak biçimde endişe üzerine endişelenme inancını da meta endişe (tip 2 endişe) olarak kavramsallaştırmış ve endişenin olumsuz değerlendirilmesinden oluşan bir değişken olarak tanımlamıştır (Wells, 1994). Endişenin olumsuz değerlendirilmesinden beslenen meta endişeye sahip bireylerin, düşünce süreçlerini yorumlayarak endişelenmenin kontrol edilemez ve zararlı olduğuna inandıkları da bildirilmiştir (Wells, 2005).

Deneyimlenen endişeye dair; kişiler, belirtildiği üzere olumsuz inançlar geliştirebilirler, olumlu inançlarda geliştirebilirler. Endişelenmeye dair olumlu inançlar; endişelenmenin işlevsel olduğu ile ilgilidir ve “endişelenmek beni geleceğe hazırlar”, “endişelenmek problemleri çözmeme yardımcı olur” veya “endişelenmek beni güvende tutar” gibi örneklendirilebilir (Wells, 2009). Diğer yandan bireyler, endişenin anlamsız ve gereksiz olduğunu kabul etmelerine rağmen, yine de endişenin yararlı olduğunu inanabilirler (Freston, Rheume, Letarte, Dugas ve Ladauceur, 1994).

veya endişenin olumsuz olayların meydana gelme olasılığını azaltmaya yardımcı olduğunu düşünebilirler (Brown, O'Leary & Barlow, 1993).

Bireylerin; yaşam deneyimlerinden yola çıkarak endişenin olumlu sonuçları ortaya çıkarmada etkin bir rol oynadığına inandıkları, bu inancın da endişelenmeyi sürdürdüğü bildirilmiştir (Wilkinson, Meares & Freeston 2011). Sürdürücü olduğu düşünülen endişe inançları, çeşitli gelişim dönemlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Bu gelişim dönemlerinden biriside “beliren yetişkinlik dönemidir”.

Beliren yetişkinlik dönemi, alanyazına yeni giren ve yeni tanımlanan bir gelişim dönemidir. Bireyin, çocukluk ve ergenliğin bağımlılığını bıraktığı ve yetişkinlikte olan kalıcı sorumluluklara henüz girmediği; genellikle aşk, iş ve dünya görüşlerinde çeşitli olası yaşam yönlerini keşfettikleri bir dönem olarak tanımlamaktadır (Arnett, 2000). Bu gelişim dönemi 18-25 yaş aralığını kapsamaktadır ve gençlik ile yetişkinlik arasında bir köprü görevi görmektedir. Tanımdan da anlaşılacağı üzere bu dönemin üyesi olan bireylerin, iş, evlilik, çocuk büyütme gibi yaşamlarındaki belirsiz durumları düşünüldüğünde, endişelenmeyi çözüm yöntemi olarak kullanabilecekleri ve bu yönetime birtakım inançlar geliştirebilecekleri aklı gelmektedir. Bireylerin geliştirebilecekleri inançlar ise birtakım özelliklerine (cinsiyet, yaş, bölüm, öğrenim kademesi, aile bütünlük durumu, araştırmaya katılan kişinin kaçınıcı çocuk olduğu, anne ve baba yaşam durumu, yaşamın büyük çoğunluğun geçtiği yerleşim yeri, algılanan sosyal ekonomik düzey, psikolojik travma yaşadığını düşünme, fiziksel travma yaşadığını düşünme ve daha önce psikolojik veya psikiyatrik yardım alma) göre farklılık gösterebilir. Bu farklılıkların neler olduğunu tespit etmek ise sunulacak yardımı kaçınılmaz etkileyecektir.

Alanyazından hareketle, endişelenmeye; olumlu, tehlikeli veya zararlı, kontrol edilemeyeceği gibi inançlar geliştirilebildiği görülmekte, özellikle Üstbilişsel Terapi ekolüne göre bu verilerin önem arz ettiği değerlendirilmektedir. Bundan dolayıdır ki yurtdışında bu inançları belirlemeye dönük araştırmalar yapılmış ve bazı ölçekler geliştirilmiştir. Örneğin, “Endişenin Sonuçları Ölçeği”, Davey ve Capuzzo (1996) tarafından üçü olumsuz, ikisi olumlu inançları kapsayan beş faktörlü bir yapıda geliştirilmiştir. İlgili ölçeğin Sarı ve Dağ (2009) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Yine endişeye dair inançları ölçmeyi amaçlayan

bir diğerk ölçek ise “Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar” ölçeğidir. Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilen ölçek, Sarı ve Dağ (2009) tarafından daha sonra Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bir diğerk ölçek ise Wells (1995) tarafından geliştirilen hem içerik hem de süreç boyutlarını kapsayan “Endişeli Düşünceler Envanteri’dir”. Ancak bu ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmasına rastlanmamıştır.

İlgili ölçekler incelendiğinde, alanyazındaki endişelenmeye dair geliştirilen inanç türlerinin tümünü karşılamadığı, Türk Kültürü’ne veya beliren yetişkinlik dönemine özgü geliştirilmediği veya Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda; araştırma kapsamında önemli bir gelişim dönemi olan beliren yetişkinlikteki bireylerin endişe inançlarının, hem danışan hem de terapist tarafından keşfedilmesi ve bu doğrultuda terapi sürecine ışık tutması amacıyla “Endişe İnançları Ölçeği” geliştirilmiştir. Geliştirilen Endişe İnançları Ölçeği bağlamında beliren yetişkinlerin endişe inançları çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir (Wells, 2005, 2009). Bu çalışmada geliştirilen ölçek kullanılarak beliren yetişkinlerin endişe inançlarının tespit edilmesi mümkün olabilecektir.

Wells(2009)’in Üstbilişsel Terapi modelinden hareketle endişe inançlarının, 18-25 gibi erken yaşlarda tespit edilmesi, özellikle üniversite eğitimi alan bireylere önleyici psikolojik danışma, ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı veya grupla psikolojik danışma hizmetinin sunulması adına bir argüman görevi görebilecektir. Bu doğrultuda; yüksek endişe inancına sahip bireylerin, herhangi bir psikopatoloji geliştirmeden önce erken yaşlarda tespit edilmesi ve sonrasında psikolojik danışma hizmeti alması kişinin ruh sağlığına katkı sağlayabilecektir.

Üniversite eğitimi almayan veya herhangi bir eğitim öğretim sürecinde olmayan yüksek endişe inancına sahip beliren yetişkinlerin ise psikolojik tarama - araştırma çalışmalarında tespit edilmesi veya herhangi bir kuruma (sosyal hizmetler, rehberlik araştırma merkezi vb.) başvurması halinde, ruhsal değerlendirme aşamasında Endişe İnançları Ölçeği kullanılabilir ve endişe inanç durumlarına göre ilgili bireylere uygun psikolojik danışma hizmeti sunulabilecektir.

1.2. Araştırmanın Problemi

Beliren yetişkinler için geliştirilen Endişe İnançları Ölçeği geçerli ve güvenilir midir, beliren yetişkinlerin endişe inançları çeşitli değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

1.2.1. Alt problemler

1. Beliren yetişkinler için geliştirilen Endişe İnançları Ölçeği geçerli ve güvenilir midir?
2. Beliren yetişkinlerin endişe inançları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Beliren yetişkinlerin endişe inançları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
4. Beliren yetişkinlerin endişe inançları öğrenim gördükleri bölüme göre farklılaşmakta mıdır?
5. Beliren yetişkinlerin endişe inançları öğrenim kademesine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Beliren yetişkinlerin endişe inançları aile bütünlük durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
7. Beliren yetişkinlerin endişe inançları doğum sırasına göre farklılaşmakta mıdır?
8. Beliren yetişkinlerin endişe inançları anne yaşam durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Beliren yetişkinlerin endişe inançları baba yaşam durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
10. Beliren yetişkinlerin endişe inançları yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre farklılaşmakta mıdır?
11. Beliren yetişkinlerin endişe inançları algıladıkları sosyal ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?
12. Beliren yetişkinlerin endişe inançları psikolojik travma yaşıyıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre farklılaşmakta mıdır?
13. Beliren yetişkinlerin endişe inançları fiziksel travma yaşıyıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre farklılaşmakta mıdır?
14. Beliren yetişkinlerin endişe inançları psikolojik yardım alma durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; beliren yetişkinler için Endişe İnançları Ölçeği geliştirmek ve beliren yetişkinlerin endişe inançlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Dünyada modern kent yaşamı ve 21. Yüzyılda gelişen teknoloji ile birlikte insanların yaşam standartları, ihtiyaçları gibi birçok unsur farklılaşmıştır. Farklılaşan unsurlardan biriside eğitim ve öğretim faaliyetlerinde geçirilen süredeki artıştır. Bireylerin eğitim kurumlarındaki uzun deneyimleri birçok durumu da etkilemektedir. Bireylerin nitelikli bir meslek elemanı olmalarında eğitim kurumlarının kaçınılmaz etkisinin olması yanında, bireylerin bulunduğu yaş grubunun gelişim dönemleri açısından farklı bir isimle adlandırılması gereği doğmuştur. Bu dönem beliren yetişkinliktir. Beliren yetişkinlik, 18 ile 25 yaş aralığını kapsayan (Arnett, 2000) gelişim dönemi olarak adlandırılmış ve geçtiğimiz son yıllarda adından çok söz edilir ve çeşitli disiplinlerde araştırmalara konu olan bir alan olmuştur.

Son yıllarda, evlenme yaşı ve ebeveyn olma yaş ortalamaları keskin bir şekilde yükselmiştir. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde bu yaş döneminin özellikleri belirgin şekilde farklılaşmıştır. Ergenlik döneminin sonlarından 20'li yaşların ortalarına kadar geçen yıllar, istikrarlı, kalıcı yetişkin rollerine alışma döneminden, duygusal birliktelik, işte istikrarsızlık ve bağımsız kimlik keşifleri dönemine dönüşmüştür. Bu dönüşüm ile birlikte Arnett (2000) tarafından 18-25 yaş aralığındaki bireylerin gelişim özelliklerini açıklar biçimde “beliren yetişkinlik dönemi” önerilmiştir. Bu kavramsallaştırma ile birlikte “beliren yetişkinlik dönemi” çeşitli alanlarda araştırmalara konu olmuştur.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler çeşitli yaşam deneyimleri ve özellikle belirsiz gelecek dolayısıyla endişe duymaktadırlar. Endişe türleri sağlık, ekonomik, duygusal ilişkiler gibi çok farklı alanlarda olabilmekte ve bu endişe haline inanç geliştirmektedirler. Endişeye atfedilen bu inançlar; olumlu ve olumsuz inançlardır (Wells, 2009). Olumlu inançlar, endişenin bireyi koruduğu, geleceğe hazırladığı veya yararlı olduğuyla ilgiliyken; olumsuz inançlar, endişenin “tehlikeli veya zararlı” olduğu ve “kontrol edilemeyeceğiyle” ilgilidir.

Endişeye duyulan inançlar, bireyin psikopatolojiye sürüklenmek ile normallik arasında kalmasında da önemli bir rol üstlenmektedir. YKB, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)’nun Üstbilişsel Modeline göre endişeye atfedilen olumlu ve olumsuz inançların tespiti ve sonrasında müdahale yönteminin gidişatının belirlenmesi açısından önem taşımaktadır (Wells, 2009). Endişeye duyulan bu inanç biçimleri danışanlara sunulacak müdahale yöntemlerini de etkileyebilmektedir.

Yurt dışı alanyazınında, endişe inançlarını tespit etmek adına geliştirilmiş birçok ölçeğe rastlanmıştır (Wells, 1995; Meyer, Miller, Metzger & Borkovec, 1990; Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas & Ladouceur, 1994 ve Davey, Tallis & Capuzzo, 1996, akt. Sarı ve Dağ, 2009). Yabancı alanyazında geliştiren bu ölçeklerin bazılarının Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ancak yabancı alanyazında geliştirilmiş ölçekler endişeye dair inançları daha dar kapsamlı olarak almışlar, Türkiye kültürüne ve beliren yetişkinlik dönemine özgü geliştirilmemişlerdir.

Yapılan araştırma ile bireylerin endişeye yükledikleri “olumlu” ve “olumsuz (kontrol edilemezlik ve tehlikelilik)” inançları içeren daha geniş kapsamlı ve beliren yetişkinlik dönemine özgü bir ölçek geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçek ile birlikte beliren yetişkinlerin endişeye yükledikleri anlamlar tespit edilebilecek ve bu tespit bireylere sunulacak bir müdahale varsa müdahale sürecine ışık tutacaktır. Diğer yandan Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı’na göre beliren yetişkinlerin kariyer planlarında önemli bir konuma sahip olan seçim, performans, yetkinlik beklentisi ve baş etme yetkinliği (Özyürek, 2009) gibi inançlar ile araştırma sonucunda geliştirilen “Endişe İnançları Ölçeği’nden” elde edilen verilerin birlikte değerlendirilmesi mümkün olacaktır. Bu değerlendirme, kariyer psikolojik danışmanlığı ve araştırma süreçlerine de kaçınılmaz katkı sunacaktır. Diğer yandan yapılacak psikolojik tarama çalışmalarında geliştirilen ölçek kullanılabilecek ve endişe inançları, özellikle “endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı” ile “endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı” yüksek çıkan bireylere ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı hizmeti sunulabilecektir. İlgili inanç düzeylerinin değişimi ise sunulan yardımın öncesinde ve sonrasında yapılacak araştırmalar ile incelenebilecektir. Endişe inanç

düzeyi düşük çıkan bireylere ise önleyici psikolojik danışma hizmeti sunulabilecek ve inanç düzeylerinin belirli bir standarta seyir göstermesi sağlanabilecektir.

Araştırma sürecinde geliştirilen ölçek, yükseköğretim kurumlarında hizmet veren psikolojik danışma merkezlerinde kullanılabilmesi, bu merkezlere başvuran bireylerin endişelenmeye yükledikleri anlam ve değerlerin tespit edilmesi, sunulacak psikolojik danışma modelinin belirlenmesi ve psikolojik danışma sürecinin yapılandırılması açısından da önem arz etmektedir.

Araştırmanın ikinci aşamasında beliren yetişkinlerin birtakım demografik özelliklerine göre endişe inanç biçimlerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu inceleme ile birlikte, sonraki araştırma ve önleyici psikolojik danışma uygulamalarında spesifik seçimler yapabilmek mümkün olabilecek ve endişe inanç düzeyi yüksek çıkan gruplara uygun psikolojik danışma hizmeti sunulabilecektir. Diğer yandan endişe inanç düzeyi yüksek çıkan gruplar üzerinde ileri araştırmalar yapılabilecektir.

Elde edilen veri doğrultusunda, endişe inanç düzeyi yüksek çıkan grupların endişe inanç türlerinin sebepleri yükseköğretim kurumlarında hizmet sunan psikolojik danışma uygulama ve araştırma merkezlerinde araştırılabilir. Araştırma sonuçlarına göre gerekli gruplara dönük önleyici psikolojik danışma, ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı ve/veya grupla psikolojik danışma hizmeti sunulabilecektir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılında Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde eğitim ve öğretime devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada endişe inançları ile ilgili bilgiler araştırmacı tarafından geliştirilen Endişe İnançları Ölçeği'nin ölçtüğü alanlar ile sınırlıdır.
3. Araştırma kapsamında yer alan alanyazınına ait bilgiler ulaşılabilen kuramsal çerçeve ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmada katılımcı olarak yer alan bireyler ölçme araçlarındaki maddelere güvenilir ve doğru cevaplar vermişlerdir.
2. Araştırmada katılımcı olarak yer alan bireyler, ölçek maddelerine içten ve samimi olarak cevap vermişlerdir.

1.7. Araştırmanın Tanımları

Endişe; geleceği düşünerek neler olabileceğini kestirmeye çalışmak ve geleceğe dair planlar yaparak farklı durumlara karşı nasıl başa çıkılabileceği hakkında detaylı senaryolar üretmektir (Robichaud & Dugas, 2015).

Endişe inancı; endişelenmeye yüklenen anlam ve değerdir. Bu anlam, olumlu ve olumsuz olmak üzere 2'ye ayrılabilir. Endişelenmeye dair olumlu inanç; endişelenmenin yararlı ve özellikle geleceğe hazırlıklı hale getirdiği ile ilgiliyken; endişelenmeye dair olumsuz inanç ise endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu ile kontrol edilemezliği hakkındadır (Wells, 2009).

Üstbilişsel model; bireylerin düşünce içeriğini değil, düşünce biçimini değiştirmeye odaklanan bir kuramdır. Bu kurama göre problemlerin oluşması ve sürmesindeki etken; olumsuz düşünce, his ve inançlara karşı verilen katı ve tekrarlayıcı düşüncedir (Wells, 2009).

Beliren yetişkinlik dönemi; bireylerin, çocukluk ve ergenlik bağımlılığını bıraktığı ve yetişkinlikte olan kalıcı sorumluluklara henüz girmediği; genellikle aşk, iş ve dünya görüşlerinde çeşitli olası yaşam yönlerini keşfettikleri bir dönemdir (Arnett, 2000).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde endişenin teorik çerçevesi ve ilişkili kavramlar tanıtılmıştır.

2.1.1. Endişe tanımları. Endişe, olumsuz etki yüklü ve görece kontrol edilemez bir düşünce ve imge zinciri olarak tanımlanırken; endişe süreci, sonucu belirsiz olan ancak bir veya daha fazla olumsuz sonuç olasılığını içeren bir konuda zihinsel problem çözme girişimi olarak açıklanmaktadır ve bu süreç içinde korku da önemli bir konuma sahiptir (Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983). Borkovec (1994) daha sonra bu tanımları genişleterek endişenin, imgelemeden ziyade özellikle düşünce işlemini içerdiğini bildirmiştir (Borkovec, 1994, akt. Fresco, Heimberg, Mennin & Turk). Endişe olgusunun kaygı ile ilgili bilişsel süreçlerden kaynaklandığı da düşünülmektedir (Thayer, Friedman & Borkovec, 1996; Borkovec & Inz, 1990).

Endişe, en gelişmiş davranış türlerinden biridir, çünkü bireylerin gelecekteki tehlikeyi tahmin etmelerini, planlamalarını, bunları uygulamadan önce fikirleri denemelerini ve alternatif seçenekleri değerlendirmelerini sağlar (Mathews, 1990, akt. Ruiz vd., 2018). Sjöberg (1998) ise en gelişmiş davranış türlerinden olan endişeyi; belirsiz ve hoş olmayan olaylarla ilgili düşüncelerle meşgul olma olarak tanımlarken, Wells (2009) endişenin, kontrol sahibi olunmayan ve felaketleştirme deneyimleri barındırdığını bildirmiştir. Wells (2009), sözel ve yavaş işleyen bir süreç olan endişenin; bireylerin, belirsiz gelecekte karşılaşılabileceği durumlar için hazırlık yaptığı, ruminasyona benzer biçimde, tekrarlayıcı düşünceler aracılığıyla bu hazırlık sürecini pekiştirdiği bir korunma yolu olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir.

Endişe; imgeden ziyade düşünceden oluşan, tehditle ilgili somut fikirlerin aksine belirsizliği içeren ve problem çözümü yerine problemin detaylandırılmasını içeren ruminatif bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Borkovec, Ray & Stöber, 1998). Bu

durum gerçek bir tehdit olmadan yaşanırsa, kaygı bozuklukların temelinde yer alan aşırı ve yoğun endişelerin oluşmasına da neden olabilmektedir (Akyay, 2016).

2.1.2. Endişe duyulan alanlar. Endişe, hemen her zaman günlük hayatta başvurulabilen, zihinsel bir mekanizmadır. Bu mekanizma, sağlık, kariyer, sosyal ilişkiler, ekonomi gibi çok farklı alanlar ile ilgili olabilmektedir. Endişenin farklı alanlarda ve farklı yaşlarda kendisini göstermesi, bu alanda daha fazla çalışma gereksinimi doğurmuş ve yapılan çalışmalarda bunların hangi yaşam döneminde, hangi gruplarda nasıl dağılım gösterdiği belirlenmeye çalışılmıştır.

Endişelenilen alanlarından ilki kariyer konularıdır. Lee ve Woo (2016)'ya göre kariyer endişesi, kişinin gelecekteki kariyeriyle ilgili kararsızlığı sonucu geliştirdiği olumsuz duygular ve kontrol edemediği düşünceler olarak tanımlanmıştır. Ancak sadece kararsızlık durumunda değil, kariyer kararını gerçekleştirmiş bireylerde de düşük düzeyde olsa bile kariyer endişesinin görülebildiği bildirilmiştir. Bu endişe türünün ise gelecekte yaşanabilecek olumsuz durumları önlemek veya gerçekleştikten sonra mücadele etmek için zihinsel problem çözme stratejisi olarak kullanılabileceği belirtilmiştir.

Ekonomik konular ile ilintili olarak endişe alanlarından bir diğeri de finansal endişedir. Finansal endişe, özellikle kişiyi negatif olarak etkileyebilen ve bunun yanında kişiyi yeni bir iş bulma arayışına sokma ve mali sorunlarını yönetebilme yetisini artırma gibi pozitif değişimler de sağlayabilen bir yapı olarak tanımlanmıştır (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Endişelenilen alanlardan bir diğeri ise sosyal endişedir. Sosyal endişe, kişilerin zaman zaman kendi çıkarlarına kıyasla başkalarını önemsemeye iten birtakım eğilimler olarak tanımlanmıştır (Agnew, 2014).

Medya araçlarının yaygınlaşması, teknolojinin hızla gelişmesiyle beraber farklı bir endişe türü daha doğmuştur. Bu endişe türü, modern sağlık endişesidir. Modern sağlık endişesi; gelişen teknolojinin bazı yönlerinin insanların yaşamları ve sağlıkları üzerindeki birtakım etkileri ve zararlarıyla ilgili endişe olarak tanımlanmıştır (Petrie, 2001).

Çeşitli yaş gruplarında veya çeşitli özelliklere sahip bireyler üzerine, endişelenilen alanlara ilişkin bazı araştırmalar yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, kontrol grubundaki bireylerin (*herhangi bir tanı almamış*) en fazla okul, en az maddiyat; deney grubundaki bireylerin (*kaygı bozukluğu tanısı almış*) en fazla gelecek, en az maddiyat ve performans hakkında endişelendikleri bildirilmiştir (Tunay, 2006). Üniversite öğrencisi olan kadın ve erkeklerin endişe alanlarının incelendiği bir çalışmada ise kadınların özgüven eksikliği endişesi, erkeklere göre daha yüksek bildirilirken; mali konular, gelecek, kişilerarası ilişkiler ve işyerindeki yeterlikler konularında benzer puanlar bulgulanmıştır (Robichaud, Dugas & Conway, 2003). İnternet güvenliği hakkında duyulan endişeye ilişkin ebeveynler üzerine yapılan bir araştırmada ise ebeveynlerin çok düşük bir kısmı internet güvenliğiyle ilgili endişe duyduklarını bildirmişlerdir (Garbutt, Leeger, Sterkel, Gentry, Wallendorf & Strunk, 2012).

Bir çalışmada; yaşlı yetişkinlerin endişe düzeylerinin, gençlere kıyasla daha düşük düzeylerde olduğu bildirilmiştir (Hunt, Wisocki & Yanko, 2003). Buradan hareketle, Neikrug (2003), yaşlılık endişesi kavramını, kişinin yaşlılık öncesi bir dönemde, doğrudan ya da dolaylı olarak bu dönemdeki ilişkileri veya bazı deneyimleri yoluyla, yaşlılığa dair geliştirdiği olumsuz tutumlar olarak tanımlamıştır (Neikrug, 2003).

Feldman, Hodgson, Corber ve Quinn (1986) tarafından genç bireyler üzerine yapılan bir başka araştırmada ise örneklem grubundaki kişilerin yoğun olarak sivilce, adet düzensizlikleri, aşırı kilo, diş sorunları gibi konularda endişe yaşadıkları bildirilmiştir.

2.1.3. Endişe inançları. Endişe inancı, zihne gelen olumsuz düşünceye cevap niteliğinde oluşan, zihinsel sürece verilen anlam ve değer ile ilgilidir. Özellikle bu anlam ve değer, olumlu ve olumsuz inançlar olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir ve yaygın kaygı bozukluğunun Üstbilişsel Modeli bu inceleme için önemli bir argümandır (Wells, 1995, Hatton & Wells, 1997; Wells & Carter, 1999; Francis & Dugas, 2004; Koerner & Dugas, 2006).

Endişelenmeyle ilgili olumlu inançlar: endişelenmenin kişiye işlevsel ve yararlı olduğu, problem çözmeye katkıda bulunduğu hakkındadır. Endişelenmeye dair olumlu inançlara örnekler:

- Endişelenmek gelecekteki sorunlardan kaçınmama yardımcı olur.
- Düzenli kalabilmem için endişelenmem gerekiyor.
- Endişelenme kafamda her şeyi düzene sokma konusunda bana yardımcı olur.
- Endişelenmek felaket durumlarından kaçınmama yardımcı olur.
- Endişeler başa çıkmama yardımcı olur.
- Endişelenmeseydim daha fazla hata yapardım.
- Endişelenmek, problemimi daha etkili bir şekilde çözmeme yardımcı olur.
- Endişelenmek, işlerimi halletmek için motivasyonumu artırır.
- Endişelenmek, gelecekte olumsuz sonuçlara karşı duygusal tepkilerimi (şaşıрма, hayal kırıklığı) azaltır.
- Endişelenmek, olayların gidişatını doğrudan değiştirebilir.
- Endişelenmek, iyi niyetli ve ilgili olduğumu gösterir.
- Endişelenmek, en kötüye hazırlanmamı sağlar.

Endişelenmeyle ilgili olumsuz inançlar; endişelenmenin kişiye zarar vereceği veya tehlikeli bir duruma sürükleyeceği, yanı sıra endişelenmenin kontrol edilemeyeceği ile ilgilidir. Endişelenmeye dair olumsuz inanç örnekleri;

- Endişelerim benim için tehlikelidir.
- Endişeyle kendimi hasta edebilirim.
- Endişe verici düşüncelerimin kontrolden çıkmasına izin verirsem, sonunda beni kontrol ederler.
- Endişe verici düşüncelerimi ne kadar durdurmaya çalışsam da devam ediyor.
- Endişe verici düşüncelerimi görmezden gelemem.
- Endişelerim beni çıldırtabilir.
- Endişe bir durumu net bir şekilde görmeme engel olabilir.

Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından yapılan “insanlar niçin endişelenir?” adlı çalışmada endişeye dair olumlu inançları içeren ve beş boyuttan oluşan “neden endişe” adlı ölçek geliştirilmiş ve geliştirilen ölçekte bulunan boyutlar, her bir endişeye dair olumlu inanç ile adlandırılmıştır Bu çalışmaya göre tespit edilen endişelenmeye dair olumlu inançlar:

(1) Endişe problem çözmeme yardımcı olur (örneğin, “endişelenmem, bir sorunu çözmek için eylemlerimi planlamama yardımcı olur”)

- (2) Endişe beni motive etmeye yardımcı olur (örneğin, “endişelenmem, yapmam gereken şeyleri yapmam için beni motive ediyor”)
- (3) Endişe, olumsuz bir sonuç durumunda bireyi zor duygulardan korur (örneğin, “endişelenirsem, olumsuz bir olay meydana geldiğinde daha az mutsuz olurum”)
- (4) Endişelenme eyleminin kendisi olumsuz sonuçları önler (örneğin, “endişelerim kendi başlarına tehlike risklerini azaltabilir”)
- (5) Endişe olumlu bir kişilik özelliğidir (örneğin, “endişelenmem iyi bir insan olduğumu gösterir”).

Endişelenme hakkında geliştirilen bu olumlu ve olumsuz inançlar, belirsiz bir durumun sonucunu bir şekilde değiştirmeyi veya olumsuz sonuçlanabilecek bir olayın yıkıcı etkisini hafifletmeyi amaçlamaktadır ve bu amaç belirsizliğe tahammülsüzlüğün sonucu gibi görünmektedir (Koerner, Dugas, 2006).

Endişeye dair geliştirilen olumlu inançların oluşması süreci, Dugas ve Robichaud (2007)’e göre edimsel koşullanma ilkelerine bağlanarak açıklanmaktadır. Örneğin, bir kişi endişelenme eyleminin ardından istenen sonuçlara (olumlu pekiştirme) ulaşıyor veya istenmeyen sonuçlardan kaçınıbiliyorsa (olumsuz pekiştirme), kişinin endişelenme hakkında olumlu inançlar geliştirmesi ve endişelenmeye devam etmesi muhtemeldir. Bu durum, endişelenmenin sürdürücü bir unsurunun endişeye dair olumlu inançlar olabileceğini akla getirmektedir.

2.1.4. Endişenin nedenleri ve sürdürücü unsurları. İnsanın hayat deneyimlerinde iyi ve kötü yaşantılar birlikte bulunmaktadır. Birlikte bulunan bu yaşantılar içinde eğer kişi aynı zamanda endişeleniyorsa, bu endişe halini yaşam deneyimlerinden bazılarıyla ilişkilendirebilir. Örneğin hayatının büyük bir bölümünde endişelenen bir kişi, muhtemelen hayatındaki olumlu şeyleri endişelenmeye bağlayacaktır (Robichaud ve Dugas, 2015). Bu ifade, endişelenmeye dair olumlu inançların endişenin nedeni ve sürdürücü bir unsuru olabileceğini akla getirmektedir. Tallis, Davey ve Capuzzo (1994) tarafından yapılan bir çalışmada da araştırmaya katılan bireylerin %83’ünün endişelenmeyi, meydana gelen sorunlara çözüm bulmada yardımcı bir unsur olarak değerlendirdikleri bildirilmiştir. Bu bulgunun yanı sıra klinik gözlemlerde, birçok insan endişelenmenin anlamsız olduğunu

kabul etmesine rağmen, yine de endişenin yararlı olabileceğine inandıklarını bildirmektedir (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas & Ladouceur, 1994). Bu bulgu da endişelenmeye dair olumlu inançların sürdürücü nitelikte olabileceğini doğrulamaktadır.

Freeston vd. (1994)'nın insanların niçin endişe duyduklarını araştırdıkları çalışmada, bireylerin endişelenme nedenleri üzerine iki neden tespit etmişlerdir:

1. Bireyler, endişelenmenin, olumsuz sonuçları engelleyebildiğine inanmakta ve bu inanç suçluluğu azaltarak, hayal kırıklığından kaçınmayı sağlamaktadır. Faydalı bu durum; olumsuz olayların etkilerini en aza indirebilmeyi sağlamasının yanında, kötü şeyler hakkında düşünmekten de dikkati dağıtabilmeyi sağlamaktadır.
2. İnsanlar, endişelenmenin, işleri yapmanın daha iyi bir yolunu bulma, kontrolü artırma ve çözüm bulma gibi olumlu etkilerinden dolayı bu yöntemi devam ettirmektedirler.

Freeston vd. (1994) tarafından yapılan bu araştırmada, endişelenmenin hem sebebi hem de sürdürücü unsurunun endişelenmeye dair olumlu inançlardan kaynaklandığını düşündürmektedir. Endişelenmenin nedeni ve sürdürücü etkeni olduğu varsayılan endişelenmeye dair olumlu inançlar, aslında endişenin üst bilişinin bir alt boyutudur. Üst biliş; düşüncenin doğası ve işlevi hakkındaki inançlardır (Leahy, Holland & McGinn, 2012).

Belirsiz durumlar karşısında ortaya çıkabilen endişenin arka planında, olumlu ve olumsuz üst bilişler yatmaktadır, çünkü endişe hali kişiden bağımsız olup biten bir eylem değildir. Aksine zihne gelen otomatik tetikleyici düşüncenin ardından bireyin kasıtlı olarak tetikleyiciyi ele aldığı ve bununla uğraşı haline girerek ortaya çıkardığı bir eylemdir (Wells, 2009). Bu eylem tamamıyla endişelenmeye dair üst bilişlerden etkilenmektedir.

Endişenin sürdürücü unsurlarından olabilecek üst bilişlerden ilki “endişelenmek belirsizliği azaltır” olabilir ve bu üst bilişe sahip birey endişelenmeyi tercih ederek belirsizliği azaltmaya çalışabilir. İkinci bir üst biliş ise “endişelenmek problem çözümünü kolaylaştırır” olabilir (Robichaud & Dugas, 2015). Bu düşünüş biçimi ile kişi endişelenerek problemi çözmeye çalışabilir ve bu yöntem ile endişelenmeyi sürdürebilir. Diğer sürdürücü özellik taşıyan üst bilişler ise “endişelenmek, gelecek

sorunlarla baş etmemde bana yardım eder” ve “tüm olası kötü şeyler hakkında endişelenerek onları önlemek için hazırlıklı olurum”dur (Wells, Butler & 1997, akt. Leahy & Holland, 2000). Endişelenmenin niçin tercih edildiğini belirlemeye dönük yapılan diğer araştırmalarda; bir tür kaçınma (Borkovec & Inz, 1990), problem çözmeyi kolaylaştırıcı işlevi (Davey (1994) ve bir tür başa çıkma stratejisi rolünden (Wells, 1994) dolayı endişelenmenin tercih edildiği bulgusu elde edilmiştir.

Endişelenme, bilişsel bir kaçınma olarak rahatsız edici düşüncelerin yarattığı olumsuz duygu halini anlık olarak yok etmede çözüm aracı olarak kullanılabilir. Bu çözüm yöntemi aslında bir tür olumsuz pekiştirme görevi üstlenmekte (Fresco vd., 2002) ve birçok psikopatolojide olduğu gibi işlevsiz döngünün devam etmesine sebep olmaktadır. Özellikle YKB’ın Üstbilişsel Modeline göre “tip 2” endişe ile birlikte bireyler, birtakım başa çıkma davranışlarını çözüm yöntemi olarak kullanmaktadırlar. Endişe senaryolarının meydana gelme olasılığının genellikle çok düşük olduğu göz önüne alındığında, olumsuz pekiştirmenin de endişenin sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Borkovec, Hazlett-Stevens & Diaz, 1999).

Rahatsız edici düşünceden kurtulma yöntemi olarak bireyler, güvence arama, kaçınma (*tetikleyici düşüncenin gelmesini sağlayacak ortamlardan kaçınma*), bilgi toplama (*bilgi toplamanın amacı; tahmin edilen zor durumun gerçekleşmeme ihtimalini zihinde arttırmaktır. Bu amaç, çevredeki kişilere endişelenilen konu hakkında sürekli soru sorma, internette araştırma yapma vb. durumlar olarak gözlemlenmektedir*) alkol, madde kullanımı veya dikkat dağıtmayı sağlayacak başka stratejileri tercih edebilirler. Bu yöntemlerde endişelenme gibi olumsuz pekiştirmeyi sağlamaktadır. Davranışsal açıdan tercih edilen bu stratejiler, anlık olarak bireyi rahatlatılabilir özelliği taşısa da aslında problemin sürdürücü bir unsuru olarak da görev yapmaktadır. Endişenin kontrol edilebilirliğini dış unsurlara bağlamaya dönük izlenen bu davranış; bireylerin, öz- kontrol becerilerine dönük olumsuz atıflarını da etkileyebilir. Bu da endişelenmenin kontrol edilemezlik inancının pekişmesine ve endişe halinin sürmesine neden olmaktadır (Wells, 2009).

Endişelenmenin diğer bir sürdürücü unsuru ise endişenin işlevleri ile ilgilidir. Endişenin; alarm, uyarı ve hazırlık olmak üzere üç ana işlevi vardır. Alarm işlevi, tehdit hakkındaki bilgilerin bilinçli farkındalık alanına girmesinde etkiliyken; uyarı

işlevi, uzun süreli bellekte tehditle ilgili düşünce ve görüntüleri harekete geçirmekte etkin rol oynamaktadır. Hazırlık işlevi ise kişinin soruna bir çözüm bulma veya beklenen olumsuz sonuçlara duygusal olarak hazırlanma çabalarını desteklemektedir (Eysenk, 1992, akt. Davey, Wells, 2006). Bu üç işlevde bireyin endişelenmeye sürüklenmesinde etkin bir rol oynuyor olabilir, çünkü üç işlevde endişelenmeye dair olumlu inançların oluşmasında etkili olan unsurlardır.

Endişelenmenin nedeni ve sürmesinin diğer bir unsuru olarak; belirsiz gelecekte tehdit unsurunun net olarak algılanmamasıdır, çünkü tehdit unsuru somut olarak anda yoktur. Ayrıca, gelecekte korkulan şeylerin bile, genellikle düşük bir gerçekleşme olasılığı vardır. Her iki nedenle de tehdit gerçekte mevcut değildir. Var olmayandan nasıl kaçınılacağı, bireyi içinden çıkılmaz bir sorunla karşı karşıya bırakır. Kişinin davranışsal herhangi bir eyleminin çözüm olamayacağı bir sorunu algıladığı düşünüldüğünde, algılanan tehdidi ortadan kaldırmak için sürekli zihinsel girişimler dışında başvurabileceği stratejiler çok sınırlıdır. Başvurulabilecek çözüm stratejisinin sadece zihinsel aktiviteler ile mümkün olabileceği inancı da endişelenmenin nedeni ve sürdürücü niteliği olarak görülmektedir (Davey & Tallis, 1994).

Endişenin sürdürücü unsurlarından olabilecek diğer bir durum ise kişinin yapabileceği davranışsal hataların önüne geçmek için endişelenmeyi tercih etme stratejisidir. Davranışsal faaliyet yerine tercih edilen endişelenme stratejisi, tehdit olarak algılanan mevcut tehditlerin devam etmesine, dolayısıyla endişelenmenin devam etmesine sebep olabilir. Diğer yandan bu strateji, tehdit olarak algılanan durumları artırabilir, hatta ek tehditler üretebilir, çünkü başlangıçta çözülebilecek koşulda olan problemler birikerek nihayetinde çözülemeyecek problemlere dönüşebilir (Tallis, 1990).

Endişelenmenin sürdürücü unsurlarından birisi de Klasik Zeigarnik etkisi ile ilişkili olabilir. İnsan, Zeigarnik etkisine göre tamamlanmamış veya bitmemiş işleri, tamamlanan veya biten işlere göre daha çok hatırlanmaktadır (Zeigarnik, 1927, akt. Burke, 2011). Belirsiz geleceğin tamamlanmamış bir durum olduğu düşünüldüğünde; insanlar, başarılı bir şekilde çözülmüş olanlardan ziyade çözülmemiş problemler hakkında zihinsel olarak derin derin düşünmeye, yani endişelenmeye sürüklenebilir. Bu sürüklenme, çözümden ziyade sorunu çözmeden bir sürdürme aracı olarak işlev görmektedir (Davey & Tallis, 1994).

Alanyazından hareketle, endişenin hem nedeni hem de sürdürücü bir unsuru, endişelenmeye dair inançlar olabilir. Çok farklı perspektiften endişenin nedenleri ve sürdürücü unsurları açıklandığında, tümünün endişelenmeye yüklenen anlamlar çatısı altında toplanabileceği düşünülmektedir.

2.1.5. Endişe ve patolojik endişe. İnsanların geleceği tahmin etmesi, iyi olayları en üst düzeye çıkarmak, kötü olayları en aza indirmek için başa çıkma tepkilerini planlaması ve soyut sözel-dilsel sistemi kullanması şaşırtıcı değildir (Davey & Tallis, 1994). Bu durumun, yani geleceğe dönük planlamalar yapmanın, tam olarak düşünmenin amacı ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bir grup araştırmacıya göre "Düşünce sistemlerinin, kişinin başına gelebilecek önemli temel olaylara ilişkin beklentisi etrafında geliştiği ve bu sistemlerin, kişinin bu olası olaylarla gerçekçi veya otistik bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olduğudur" (McGuire & McGuire, 1991).

Endişe, özellikle belirsiz gelecek ile karşılaşıldığında, zaman zaman her insanın, yaşam deneyimlerinde tercih edebileceği bir yöntemdir. Yani herkesin arada bir endişelenmesi normal olarak adlandırılır. Ancak tercih edilen bu yöntem; aşırı olduğunda, kontrol edilemez hissedildiğinde, kronikleştiğinde, sürekli rahatsızlık verici olduğunda, bazı yaşamsal faaliyetlerde aksama ve neşe kaybına sebep olduğunda patolojik endişe olarak adlandırılmaktadır (Borkovec, Ray & Stober, 1998) Bu adlandırılma ise yaygın kaygı bozukluğu için önemli bir tanı ölçütü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Endişe ve patolojik endişe, birbirinden farklı içeriklere sahip kavramlar değildir. Diğer bir deyişle normal ve patolojik endişe ayrı yapılar değil, bir sürekliliğin zıt uçları olarak temsil edilmektedir (Ruscio, Borkovec & Ruscio, 2001). Endişelenmenin sıklığının ve süresinin artması ile kişinin hayatındaki işlev kaybının yoğun bir şekilde olması durumunda endişe, patolojik endişe olarak adlandırılmaktadır. Diğer bir ifadeyle patolojik endişe, hissedilen sıkıntı düzeyi, kontrol edilemezlik hissi, aşırı ve sürekli olması biçimiyle endişeden ayrılmaktadır (Stöber & Joormann, 2001). Yapılan bir araştırmada da endişe miktarı ile patolojik endişe arasındaki ilişkinin, normal endişeye göre daha yüksek düzeyde olduğu bildirilmiştir (Stöber & Joormann, 2001).

Patolojik endişe, psikopatolojiler içinde en çok YKB’da görülmektedir ve tanı ölçütlerinde önemli bir konuma sahiptir. YKB tanısı alan kişiler; endişelenmeyi hayatlarının büyük çoğunluğunda tercih etmelerinden kaynaklı olsa gerek, endişeye dair çeşitli anlamlar yükleyebilmektedirler. Bu anlamlardan ilki, endişelenmenin bir başa çıkma stratejisi olduğudur. Bu endişelenmenin faydası hakkında olumlu bir inançtır. Bununla birlikte, endişeye katı olumlu inanç besleyen bu bireyler endişeyi “kontrol edilemez” ve “tehlikeli” olarak da değerlendirirler. Aslında bu değerlendirme, endişeye dair olumsuz inançlarında geliştirildiğini göstermektedir (Wells, 2009).

Endişeye yüklenen bu anlamlar, bilişler ve ilişkili yanıtların birleşimi, artan endişe sıklığına, dolayısıyla YKB’nın patolojik endişe özelliğine yol açmaktadır (Wells & Carter, 1999). Endişelenmeye yüklenen bu olumlu ve olumsuz inançlar YKB’nın üstbilişsel modelinde Wells (1997) tarafından önemli bir konum da ele alınmış ve yapılan bir araştırmada; patolojik endişenin, YKB’nın üstbiliş modelindeki tip 1 endişeden ziyade tip 2 (meta-endişe) ile doğrudan ilişkili olduğu gösterilmiştir (Wells & Carter, 1999). Diğer yandan YKB’nın bilişsel modelinin açıklamasında patolojik endişenin; belirsizliğe tahammülsüzlük, endişelenmeyle ilgili inançlar, zayıf problem çözme yönelimi ve bilişsel kaçınmalardan olmak üzere dört unsurdan oluştuğu bildirilmiştir (Dugas, Gagnon, Ladouceur & Freeston, 1997).

Belirtildiği üzere tip 2 endişe, patolojik endişeyle daha çok ilişkili, belki de aynı içeriğe sahip kavramlardır. Wells (1995)’e göre tip 2 endişe; normal endişenin, patolojik endişeye dönüşmesiyle ilgilidir ve bunun meydana gelmesinde çeşitli mekanizmalar bulunmaktadır:

1. Endişe hakkında endişelenmek, normal endişe dönemlerini uzatarak olumsuz duygulanımın sürdürülmesine ve bilişsel bozulmaya yol açmaktadır.
2. Tip 2 endişe, işleme kaynaklarını yönlendirerek tip 1 endişelerin eksik işlenmesine yol açabilir (çünkü tip 1 ve tip 2 endişeler muhtemelen ortak kaynaklarla sınırlıdır).
3. Tip 2 endişenin, kontrollü işlem sistemini endişe verici düşüncelerin tespiti için hazırlaması ve böylece endişe tetikleyicilerine duyarlılığı artırması muhtemeldir.
4. Tip 2 endişe, bazıları ters tepebilecek düşünce kontrol girişimleri için motivasyonu artırabilir.

5. Tip 2 endişe, diğer düşünce türlerinin işlenmesini etkileyebilecek işlevsiz meta inançların aktivasyonunu doğrudan uzatabilir.

Endişe ve patolojik endişe arasındaki bu farklıların ardından cevaplanması gereken bir diğer soru ise neden sadece bazı insanların patolojik düzeyde endişelendiğidir? Diğer bir ifadeyle “Neden herkes patolojik düzeyde endişelenmiyor?” Bu sorunun cevabını Davey ve Tallis (1994) bireysel farklılıklarla ilişkili olarak açıklamaktadır. Burada farklılaşmaya sebep olan bireysel faktörlerden birisi, kişinin dünyayı ne oranda tehlikeli olarak algıladığı ve bu tehlikeli dünya ile ne oranda başa çıkabileceğini ilişkin inançlarıdır. Bu durumu formül ile ifade etmek gerekirse “*Endişe = Tehlike/ Başa çıkma*” denilebilir (Karaosmanoğlu, 2016).

Farklılaşmaya sebep olan bir diğer durum ise yapılan bu eylemin sonucunda ulaşılan açıklayıcı bilgiyle ilgilidir. Spekülatif olsa da kişi endişelenerek karşılaştığı koşulların kendisi için makul bir açıklamasını bulabilir. Bu açıklayıcı bilgi ise endişenin nedeni ve sürdürücü unsuru olmaktadır. Diğer yandan bu açıklayıcı bilgi, endişe ve patolojik endişe bir sürekliliğin zıt uçları (Ruscio, Borkovec & Ruscio, 2001) olarak temsil edilmesinden hareketle, endişenin patolojik endişeye dönüşmesinde etkin bir rol oynamaktadır.

Davey ve Tallis (1994), neden bu kadar çok yaygın tehdidin algılandığını ve/veya kişinin neden zor yaşam deneyimleri ile başa çıkamayacağına inandığını anlamak için YKB'ye giden iki olası gelişim yoluna odaklanmıştır. Birinci yol, geçmiş travmatik olaylar ile ilgili olabilir. Gerçek deneyim nedeniyle, dünyanın gerçekten tehlikeli bir yer olduğuna dair bireyin geçerli kanıtları varsa, gelecekte korkmak için iyi bir neden vardır. Diğer yol ise erken çocukluktaki bağlanma ile ilgili olabilir (Bowlby, 1973, akt. Davey ve Tallis, 1994). Kişi, sevgi dolu bir ortamda, güvenli bağlanma geliştirebileceği bir ortamda büyütülmemişse, gelecekte endişelenebilir. Bu görüş ile aynı doğrultuda Tallis (1990) de endişeli ve endişeli olmayanların, farklı çocukluk deneyimlerine sahip olabildiği hipotezini öne sürmüştür.

Sonuç olarak ampirik literatür, patolojik ve patolojik olmayan gruplar arasındaki temel farklılıkların fenomenin sıklığı, yoğunluğu ve kontrol edilemezliğinde yattığını göstermektedir (Davey & Tallis, 1994). Diğer yandan endişelenmenin nedeni ve sürdürücü unsuru olarak görev üstlenen endişelenmeye dair inançlar, endişenin

patolojik düzeye ulaşmasında, yani patolojik endişenin oluşmasında da etkin bir rol oynamaktadır.

2.1.6. Korku, kaygı ve endişe. Korku, kaygı ve endişeyi acaba insan dünyaya ayak bastığı andan itibaren mi yaşamaktadır? Yoksa bunlar daha sonra insanın öğrenme deneyimleri ile ortaya çıkmış durumlar mıdır? Korku, mevcut, tanımlanabilir bir tehdide (örneğin yırtıcı bir hayvan tarafından saldırıya uğramak) karşı koruyucu bir tepkidir ve tipik olarak, güçlü bir fizyolojik reaksiyon (örneğin, kalp atım ritminde artış, kan basıncı artışı, kas gerginliği, irkilme tepkisi) ile birlikte bir savaş ya da kaç tepkisinin eşlik ettiği bir duygudur (Barlow, 2002). Walker ve Davis (1997) korkunun, tehlikeyi öngören uyaranlara ilişkin öğrenilmiş bir tepki (koşullu korku) veya içsel korku uyandıran özelliklere sahip uyaranlara, doğuştan gelen bir tepki (koşulsuz korku) olabileceğini belirtmiştir. Çalışkan ve Stork (2018)'e göre ise korku ve kaygı, potansiyel olarak tehlikeli durumlarda uyum sağlamak ve hayatta kalmak için gerekli olan evrimsel bir savunma mekanizmasıdır.

Etolojik bir bakış açısından, hem korku hem de kaygı, oldukça uyumlu tepkilerdir. Bu uyum sadece insan için değil, incelenen tüm omurgalı hayvanlar için de geçerlidir. Ancak, korku ve kaygıyla birlikte üretilen davranışlar zaman ve emek bakımından yoğundur. Üretilen bu yoğun tepki ise her canlı organizmanın tehlikeleri karşılaması veya hayatta kalması için işlevsel bir öneme sahiptir (Blanchard, Blanchard, Griebel & Nutt, 2008). Bu etolojik bakış açısına göre korku ve kaygı insana atalarından miras kalan bir hayatta kalma gücüdür.

Özdel (2021)'e göre korku; kaygıya göre kaynağı ve nesnesi daha net belirlenebilen, daha keskin ve daha kısa süre hissedilen, tehlikelere karşı korunmamızı ve hayatta kalmamızı sağlayan, en önemli ve en yararlı temel duygularımızdandır. Diğer bir ifadeyle, korku; kişinin, açıkça tehdit edici uyaranlara maruz kaldığında, ortaya çıkan bir dizi davranışla ilişkili motivasyondur (Blanchard vd., 2008).

Yine Özdel (2021)'e göre kaygı ise geleceğe dönük, içinde belirsizlik barındıran, daha yaygın, şiddeti korkuya göre daha az, uzun süre hissedilen, bir duygudur. Yani korkunun seyreltilmiş halidir. Blanchard vd. (2008)'e göre ise kaygı, potansiyel, ve belirsiz bir tehdide karşı ortaya çıkan davranışlarla ilişkili motivasyon olarak tanımlanmaktadır.

Korku ve kaygı kavramları arasında böyle bir ayrım söz konusu, ancak fiili hayata sadece kaygı ve korku kavramları karıştırılmamaktadır. Endişe ve kaygı kavramını da günlük hayatta birbirinin yerine kullanılabilmekte veya endişe ve kaygı kavramı için kullanılan tanımlar birbirini kapsayabilmektedir. Bu karışıklık, geçmiş araştırmalarda da kendini göstermiştir. Önceleri endişe ve kaygı arasında işlevsel olarak bir fark olmadığı ve endişenin yalnızca kaygının bilişsel bir tezahürü olduğu ileri sürülmüştür (O'Neill, 1985, akt. Stöber & Joormann, 2001; Barcovec, 1985; Eysenck, 1992). Sonraki yıllarda ise endişenin sadece kaygının bir yan fenomeni olmadığı, ayrıca incelemeye değer önemli bir fenomen olduğu kabul edilmiş ve birtakım araştırmalar yapılmıştır (Meyer, Miller, Metzger & Borkovec, 1990; Stöber & Joormann, 2001).

Bu araştırmalardan birisi olarak Davey, Hampton, Farrell ve Davidson (1991) tarafından endişe ve kaygının bazı özellikleri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada, endişe ve kaygının her biri, kendi benzersiz değişkenlik kaynaklarına sahip, ayrı yapılar olarak kabul edilebileceği ileri sürülmüştür. Özellikle endişe, kaygıdan farklı olarak uyarlanabilir problem odaklı başa çıkma stratejileri ve bilgi arama bilişsel stili ile ilişkilendirilmiştir. Roemer ve Borkovec (1993) tarafından yapılan bir çalışmada da endişe; istenmeyen somatik deneyimi kontrol eden, istenmeyen bilişsel etkinlik olarak tanımlanmıştır. Bir grup araştırmacıda bu çalışmayı destekler nitelikte endişe ve kaygıyı ayrı yapılar olarak ele almışlardır. Endişe ve kaygıyı ayrı yapı olarak ele alan bu araştırmaya göre endişe; uyarlanabilir, problem odaklı başa çıkma stratejileri ve bilgi arayan bilişsel stille ilişkili olarak açıklanmış, kaygı ise zayıf problem çözme güveni, zayıf algılanan kişisel kontrol olarak tanımlanmıştır (Davey vd.,1992). Kaygı ve endişe kavramlarının karşılaştırıldığı diğer başka çalışmalarda ise endişenin problem çözme stiliyle, kaygının ise olumsuz duygulanımla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Davey, 1994; Davey & Levv, 1999; Zebb & Beck, 1998, akt. Gana, Martin & Canouet, 2001).

Yapılan araştırmalardan hareketle, yıllar ilerledikçe kaygı ve endişe kavramı birbirinden farklılaşmaya başlamış ve farklı yapılar olarak ele alınmaya devam etmiştir. Bu doğrultuda, endişenin geleceğe dönük (az da olsa geçmişe dönük endişelerden söz eden araştırmalarda mevcuttur) (Molina, Borkovec & Peasley, 1998) problem çözme süreçlerini içeren zihinsel bir aktivite, kaygının ise geleceğe

dönük, korkuya göre şiddeti daha az, rahatsızlık verici olarak hissedilen bir duygu olarak tanımlayabiliriz.

Endişe ve kaygıya ilişkin yapılan bu tanım bir soruyu daha doğurmaktadır. “Acaba kaygılandığımız için mi endişeleniyoruz?” Yoksa “Endişelendiğimiz için mi kaygılanıyoruz?” bu sorunun henüz tam ve net bir cevabı bulunmamaktadır. Ancak “endişelendiğimiz için kaygılanıyoruz” Hipotezini destekleyen bazı araştırmalar bulunmaktadır (Gana vd., 2001). Bu görüşü destekler nitelikte, endişe yalnızca kaygının bilişsel yan ürünüyse, kaygının ortadan kaldırılması ile endişenin de ortadan kalkması gerekmektedir. Ancak bunun böyle olmadığı; sadece endişenin, kaygıya bir sebep niteliğinde olabileceği ortaya konmuştur (Barcovec, 1985). Gana vd. (2001) tarafından yapılan araştırmada elde edilen diğer bir bulgu ise belirsizliğin kaygı üzerinde hiçbir etkisi olmadığı; ancak endişe ve depresyon üzerinde önemli etkisi olduğudur.

2.1.7. Endişe ve obsesyon. Endişe ve obsesyon, insanın günlük hayatta karşılaştığı olaylara ilişkin oluşturduğu zihinsel bir süreçtir (Wells, 2009; Rachman, 1985). Merak edilen konu ise bu iki zihinsel sürecin aynı zihinsel mekanizmalar tarafından mı üretildiği yoksa farklı mekanizmalara mı sahip olduğudur. Bu sorunsala ilişkin alanyazında birtakım çalışmalar bulunmaktadır.

Wells (2009)’ e göre endişe; mantık ile orantılı ve isteyerek ortaya konulan bilinçli ve stratejik zihinsel bir girişimken; obsesyon, endişeye göre daha kısa süreli, dürtü olarak meydana gelen ve daha fazla imaj içeren zihinsel bir zorlantı hali olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle obsesyon, bireyin kabul edilemez olarak algıladığı, öznel sıkıntıya yol açan, tekrarlayıcı düşünceler, görüntüler ve dürtülerdir (Rachman, 1985). Obsesyonlar alanyazında normal ve anormal obsesyon olarak tanımlanabilmektedir. Yapılan bir araştırmada normal ve anormal obsesyonların biçim, anlam ve içerik bakımından benzer olduğu bildirilmiştir (Rachman & Silva, 1978). Ancak bu benzerliğin yanında, anormal obsesyonların, daha uzun sürdüğü, daha sık zihne geldiği ve daha rahatsız edici olduğu tespit edilmiştir (Rachman & Silva, 1978).

Endişe ve obsesyon, genel popülasyonda ve çeşitli psikopatolojik durumlar arasında bulunabilen bilişsel etkinliklerdir. Endişe ve obsesyon terimlerinin farklı bilişsel

fenomenleri mi tanımladığı, yoksa aynı zihinsel sürece mi atıfta bulundukları, belki de farklı yoğunluk derecelerini mi yansıttıkları belirsizdir (Turner, Beidel & Stanley, 1992).

Turner vd. (1992) yapmış olduğu derleme çalışmasına göre obsesyon ve endişe arasında tespit edilen benzerlikler şunlardır:

- (1) Her ikisi de normal ve hasta popülasyonlarında bulunur.
- (2) Her ikisinin de biçim ve içeriği normal ve klinik gruplarda benzer görünmektedir.
- (3) Her iki fenomen de klinik popülasyonlarda normal gruplara göre daha güçlü kontrol edilemezlik algıları ile ilişkilidir.
- (4) Her ikisi de olumsuz ruh hali ile ilişkilidir.
- (5) Her iki zihinsel sürecin, bireyde patolojik düzeyde seyretmesini belirleyen unsurun ise savunmasızlık faktörleriyle ilişkili olabileceği bildirilmiştir.

Turner vd. (1992) tarafından yapılan çalışmada obsesyon ve endişe arasında tespit edilen farklılıklar:

- (1) Endişe, daha çok mevcut devam eden zorluklarla ilgilidir ve anlık zihne gelen obsesyonların aksine kişinin bu zihinsel süreçte kendi iradesi daha yoğundur.
- (2) Endişede düşüncenin içeriği, genellikle mutsuzluğa neden olan gerçek problemler veya deneyimlerle bağlantılıdır. Çoğu zaman hastanın kişiliği ve/veya önceki geçmişi ile tutarlı değildir. Buna karşın obsesyonlar, genellikle kişilik normlarıyla ve geçmiş tarihle çelişir (Hoogduin, 1986, akt., Turner vd., 1992).
- (3) Endişe, büyük ölçüde kişinin kendi kendine başlatabileceği ve günlük yaşamın belirli ortak koşullarına yanıt olarak ortaya çıkan bilişsel bir süreçtir. Obsesyonların içeriği ise genellikle tuhaf, tiksindirici, kişinin normal deneyiminin dışında ve günlük yaşam aktiviteleriyle ilgisizdir.
- (4) Endişenin en sık görüldüğü psikolojik problem olan YKB'deki endişelerin içeriği ile obsesyonların en sık görüldüğü psikolojik problem olan OKB' de obsesyonların içeriği birbirinden farklıdır. YKB danışanları, tipik olarak OKB'nin karakteristik özelliği olan kir ve kontaminasyon, agresif dürtüler veya korkunç görüntülerle ilgili endişelerini bildirmezler. Aksine, kontrol

edilemezlik algısına rağmen, YKB danışanları günlük yaşamdaki problemlerle ilgili endişe duyduklarını bildirmektedir.

- (5) Endişenin içeriği tipik olarak günlük yaşamdaki normal deneyimlerle (örneğin, aile, para, iş) ilişkilidir, oysa obsesyonların içeriği sıklıkla pislik/bulaşma, din, seks ve saldırganlık temalarını içerir.
- (6) Endişe genellikle bir düşünce biçiminde ortaya çıkarken; obsesyonlar, düşünceler, imgeler ve dürtüler biçiminde ortaya çıkar.
- (7) Endişelerin içeriği, klinik örneklerde biraz gerçek dışı olarak algılansa da OKB'de yaygın olduğu gibi “kabul edilemez” olarak algılanmamakta ve bu doğrultuda, kişisel kontrolün dışında endişenin daha az yaşandığı görülmektedir.

Klinik olmayan bir popülasyona dair endişe ve obsesyonların karşılaştırıldığı bir diğer araştırmada ise şu farklılıklar tespit edilmiştir (Langlois, Freeston & Ladouceur, 2000):

- (1) Turner vd. (1992) tarafından yapılan çalışmada elde edilen bulgunun aksine; endişenin içeriği ve varlığının, obsesyon içeriğinden daha nahoş ve rahatsız edici olduğu bildirilmiştir. Bu bulgu, endişe içeriğinin gerçekleşme olasılığının, obsesyona göre daha yüksek olmasından kaynaklanabileceği biçiminde yorumlanmıştır.
- (2) Endişe, obsesyona göre işlevselliğe daha fazla müdahale eder ve daha fazla üzüntü ve güvensizlik duygularını beraberinde getirir.
- (3) Endişe, obsesyona göre daha sık, belirsiz ve yaygın bir biçimde ortaya çıkmaktadır.
- (4) Endişe, obsesyonlardan farklı olarak günlük aktiviteler üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olabilir.
- (5) Endişe daha çok sözel biçimde yaşanırken, obsesyonlar daha çok görüntü olarak yaşanmaktadır.

Klinik olmayan başka bir popülasyonda otojen (genellikle belirli bir uyaran olmadan zihne gelen obsesyonlardır) (Korkmaz, Baykara, Gürok, Kaya, Taşçı & Atmaca, 2020) ve tepkisel obsesyonlar ile endişenin karşılaştırıldığı bir çalışmada elde edilen farklılıklar şunlar olmuştur (Leea, Leeb, Kimb, Kwonb, & Telcha, 2005):

- (1) Otojen obsesyonlar; endişeye göre daha tuhaf, daha gerçek dışı, daha kabul edilemez ve gerçekleşme olasılığı daha düşük olarak algılanır.
- (2) Otojen obsesyonlar daha fazla dürtü ve imge biçiminde olurken; endişe daha fazla düşünce düzeyinde ve şüphe içerir.
- (3) Araştırmaya katılan kişilerce; endişe, obsesyonlara göre daha gerçekçi, daha az egodistonik (ego ile uyumsuz), daha ısrarcı ve daha sözel yönelimli olarak algılanmaktadır.

Alanyazında yapılan çalışmalardan hareketle obsesyon ve endişenin, aynı zihinsel mekanizmalar tarafından oluşturulduğunu söylemek pek mümkün değildir. Obsesyon, zihne kendiliğinden gelen rahatsız edici ve egodistonik yapıda, gerçekleşme olasılığı düşük olan zihinsel bir unsurdur. Endişe, günlük hayat ile daha uyumlu, obsesyona göre gerçekleşme olasılığı daha yüksek görülen ve bu sebepten dolayıdır ki daha rahatsızlık verici ve daha kontrol edilebilir zihinsel bir süreçtir. Kısaca obsesyonları otomatik zihne gelen bir düşünce, endişeyi bizim tercih ederek gerçekleştirdiğimiz zihinsel bir aktivite olarak düşünebiliriz.

2.1.8. Belirsizliğe tahammülsüzlük. Yaşam sürdüğümüz 21. Yüzyılda, gelişen teknoloji ile birlikte, gelecek on yıl, elli yıl veya yüz yıl sonra dünyanın nasıl bir yer olacağını tahmin etmek gerçekten güç gözükmemektedir. Geçen 20. Yüzyıldaki insanların yaşadıkları ve şu an insanların deneyimledikleri düşünüldüğünde gelecek yıllar içinde değişikliğın ne yönde ve nasıl olacağı bilenememektedir. Ne olacağının kestirilemediğı bu hal, insanı bir yönden de heyecana sürüklemektedir. Ancak bu heyecanın olabilmesi için de kişinin belirsiz gelecek ile başa çıkabileceğine dair kendine güvenmesi gerekmektedir (Karaosmanoğlu, 2016).

Belirsiz geleceğin hoş duygular uyandırabilmesi için gerekli olan koşul gerçekleşmez ise yani kişinin belirsiz gelecek ile baş edebileceğine dair kendine güveni yok ise bu sefer aynı belirsiz gelecek, insanların endişeye sürüklenmesinde etkin bir rol oynamaktadır (Karaosmanoğlu, 2016), çünkü endişelenmek de belirsiz gelecek ile baş etmede kullanılan bir yöntemdir ve bu yöntem, belki de kişi için işlevsel hissedilmektedir (Wells, 2009).

Günlük hayatın akışı içinde; gelecekte yaşanılacak olayları kestirmek zor olmaktadır, çünkü gelecek henüz yaşanmamıştır ve bu deneyimlenmeyen geleceğı bilebilmek

henüz mümkün değildir. Bu belirsiz gelecek ise geleceğe dair net bilgi ihtiyacı güden kişilerde zorlanmaya, günlük işlev kayıplarına ve belirsizliği azaltmak için birtakım düşünce ritüellerine, yani endişelenmeye süreklenmelerine sebep olabilmektedir.

Karaosmanoğlu (2016) ve Wells (2009)'e göre belirsizlik ve endişe arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişki, bir sorunsalı daha gündeme getirmektedir. “Niçin belirsiz bir dünyada yaşayan herkes endişelenmiyor?” veya “Niçin belirsiz dünyada herkes aynı oranda endişelenmiyor?” Bu farkın neden meydana geldiği ise Koerner ve Dugas (2006) tarafından; bazı bireylerin hayatın belirsizlikleriyle iyi başa çıkarken ve hatta onları kucaklarken, diğerlerinin ise bu belirsizliklerden oldukça rahatsız ve hatta tehdit altında hissetmeleri ve yaşamlarındaki belirsizlikleri ortadan kaldırmak için her türlü çabayı göstermeleri ile ilgili olduğunu bildirmiştir. Yani belirsizlik ve endişe kavramları arasındaki ilişkiyi kuran şey, kişinin belirsiz gelecek hakkında ne yapıp ettiğiidir. Eğer kişinin belirsiz geleceğe dair tahammülü belirli oranda az ise sebebi belirsizliğe tahammülsüzlük olabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığı ne kadar düşük olursa olsun, bunu kabul edilemez olarak algılama eğilimidir (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). Bu tanım, endişe ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir ilişki olduğunu da göstermektedir. Belirsizliğe tahammülü az düzeyde olan bir kişi düşünüldüğünde, gerçekleşme olasılığı düşük olan bir durumda bile, kişi bu ihtimali azaltmaya dönük bilgi toplama stratejilerini kullanabilecektir (Wells, 2009).

Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan kişiler, yakın gelecekte örneğin, sevdiklerinin bir araba kazasında öldüğünü veya ciddi şekilde hastalandığı olasılığına gerçekteki ihtimalden daha yüksek düzeyde inanmaktadırlar. Ayrıca bu kişiler, ihtimal konusunda gerçekçi bir sonuca ulaşırsalar bile “olabilecek o küçük ihtimal” onları endişelendirir (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997). Belirsizliğe tahammülü olmayan bu bireyler diğer yandan belirsizliğin stresli ve üzücü olduğuna, gelecekle ilgili belirsizliğin adil olmadığına, beklenmedik olayların olumsuz sonuçlanacağına ve bunlardan kaçınılması gerektiğine inanırlar (Dugas & Robichaud, 2007).

Dugas, Freeston ve Ladouceur (1997) tarafından yapılan bir araştırmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlük iki şekilde doğrudan endişeye yol açmaktadır.

(1) Belirsizliğe tahammüzlüğü olan bireyler, gelecekte meydana gelme olasılığı, düşük olan bir olayın, gerçekleşme olasılığını daha yüksek görürler.

(2) Gelecekteki bu olayların meydana gelme olasılığı çok düşük kabul edilse bile bunun yine de bir olasılık barındırdığı ve bunda kabul edilemez olduğunu bildirirler.

Bu araştırmayı destekler nitelikte bir başka araştırmada ise belirsizliğe tahammülü düşük olan bireyler, olumsuz sonuçlanma olasılığı olan olaylar ile ilgili şu ifadeleri kullanmışlardır (Dugas & Robichaud, 2007):

- “Uçağımın düşme olasılığının üç milyonda bir olduğunu biliyorum; ancak böyle bir olasılık olduğu sürece, ne kadar küçük olursa olsun, endişelenmeden edemiyorum.”
- “Patronumun iş performansından dolayı hayal kırıklığına uğramasının üstesinden gelebileceğimi biliyorum; ancak bu konuda endişelenmeyi bırakamıyorum.”

Endişeli bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada da endişelenen kişilerin bir kararı vermeden önce daha fazla bilgiye ihtiyaç duydukları, diğer bir deyişle daha yüksek kanıt gereksinimlerine sahip oldukları bildirilmiştir (Tallis, Eysenck & Mathews, 1991). Koerner ve Dugas (2006) tarafından yapılan bir çalışmada ise belirsizliğe tahammülü olmayan bireylerin, belirsiz veya belirsizliğe işaret eden uyarıların, belirsizliğe daha fazla tahammülü olan bireylerden farklı şekilde işlediğini göstermiştir. Araştırmaya katılan kişiler; olumlu, olumsuz veya belirsiz içerik barındıran senaryoların tehdit değerini farklı değerlendirmişlerdir. Belirsizliğe tahammülü yüksek olan kişilere kıyasla, belirsizliğe tahammülü düşük olan kişilerin belirsiz senaryoları daha tehdit edici olarak değerlendirme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin yapılan bazı araştırmalarda da endişelilerin belirsizliğe tahammül etmekte güçlük çektikleri de gösterilmiştir (Butler & Mathews, 1983; Ladouceur, Gosselin & Dugas, 2000; Russell & Davey, 1993). Buradan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük, klinik ve klinik olmayan endişenin dikkate değer bir özelliği gibi görünmektedir (Dugas, Freeston & Ladouceur, 1997).

Alanyazından hareketle; bireyin, hayatın içinde var olan belirsizliğe karşı tahammülü veya tahammülsüzlüğü endişelenme sıklığını etkileyebilmektedir. Özellikle belirsizliğe tahammülsüzlüğün altında yatan “belirsizlik tehlikelidir”, “belirsizlik

dayanılmazdır” ve “belirsizlikle baş edemiyorum” gibi inaçlar (Koerner & Dugas, 2006), belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişelenmek arasında yakın bir ilişki olduğu düşündürmektedir (Greco & Roger, 2001; Laugesen, Dugas & Bukowski, 2003).

2.1.9. Endişe ve ruminasyon. Endişe kavramının, kaygı, korku ve obsesyon ile benzerlik ve farklılıklarının ardından belki de en önemlisi ruminasyon kavramı ile benzerlik ve farklılığıdır. Endişe ve ruminasyon kavramı, üstbilişsel modelde önemli bir konuma sahiptir. Endişe kavramı, üstbilişsel modele göre daha çok yaygın kaygı bozukluğunun içinde önemli bir konumda iken ruminasyon kavramı ise depresif bozukluklar içinde önemli bir yerdedir (Wells, 2009).

Her iki kavramın, benzer düşünce mekanizmalarına sahip olup olmadığı alanyazında merak edilen bir konu olmuştur. Eğer bu kavramlar, benzer düşünce mekanizmaları tarafından üretilen zihinsel süreçler ise bu tip sorunlar yaşayan kişilere dönük sunulacak psikolojik danışma veya psikoterapi süreçleri tek bir çatı altında toplanabilir. Bu çatının ise Wells (2009) tarafından ortaya konulan Üstbiliş Terapisi (metakognitif terapi) olabileceği kayda değer bir gerçektir. Bu modelde, tam olarak endişe ve ruminasyonun benzer düşünce mekanizmaları tarafından üretildiği tezini sunmaktadır.

Aynı zihinsel mekanizmalar tarafından üretildiği iddia edilen endişe ve ruminasyon kavramlarını içerik bakımından incelemek gerekirse; endişe, gelecekteki belirsiz durumlara yönelik olan, tehlike temalarını ve düşünce zincirlerini barındıran bir ögedir (Wells, 2009). Barcovec vd. (1983)’e göre ise endişe, belirsiz ve gelecekteki olumsuz olaylara ilişkin zihinsel faaliyettir.

Ruminasyon ise yetersizlik, kayıp ve başarısız öyküler üzerine sürekli düşünme eylemidir (Wells, 2009). McEvoya, Mahoney ve Moulds (2010)’a göre ruminasyon; bireyin ruh halinin, sorunlarının ve geçmişteki olayların nedenlerini, anlamlarını ve sonuçlarını analiz ettiği, üzgün ruh haline yanıt olarak tekrarlayan bir düşünce kalıbıdır. Diğer bir ifadeyle ruminasyon, gerçek veya görünür bir çözümü olmayan, kendi kendine belirlenen bir sorunu çözmek için uzun süreli ve çoğu zaman sonuçsuz girişimlerdir (Beech, 1974). Bu tanımlardan hareketle endişe, ruminasyon ile ilişkilendirilebilir ve her ikiside aynı bilişsel fenomene atıfta bulunmaktadır (Turner

vd., 1992). Ancak benzer mekanizmalar gibi görünen endişe ve ruminasyon zamansal odakları açısından da farklı kavramlardır (Papageorgiou & Wells, 1999).

Endişe ve ruminasyon kavramının, tamamen farklı yapılar olmadığı ve transdiagnostik, çok boyutlu, istikrarlı, tekrarlayan olumsuz düşünme biçimleri (repetitive thinking) olarak kavramsallaştırılabileceği görülmektedir (Topper ve diğerleri, 2014). Endişe ve ruminasyon düşünce sürecini kapsayan tekrarlayan negatif düşünme (RNT) ise içerik bakımından negatif, kontrol edilmesi zor olan, ısrarcı bir bilişsel aktivitedir (Ehring & Watkins, 2008). Bu bilişsel aktivite, psikopatolojilerin gelişimine ve sürdürülmesine de neden olmaktadır (Feurer, Jimmy, Chang, Langenecker, Phan, Ajilore & Klumpp, 2021).

Bahsedilen bilişsel aktivite geleceğe dönük olduğunda endişe olarak adlandırılmakta ve daha çok kaygı bozukluklarının incelenmesinde karşımıza çıkmaktadır. Eğer bu bilişsel aktivite geçmişe dönük olursa ruminasyon olarak adlandırılır. Ruminasyon, genellikle zor veya acı geçmiş deneyimleri olan kişilerin tercih ettiği bir düşünce biçimidir ve dolayısıyla daha çok depresif bozukluklarda kendisini ön plana çıkaran düşünce yöntemidir (Yılmaz, 2014).

Endişe ve ruminasyonun, RNT kapsamında bir düşünce süreci olup olmadığına dönük bir dizi araştırma yapılmıştır. Endişe ve ruminasyon için yapısal eşitlik modelleme yaklaşımının kullanıldığı ve hipotezlerin, üç çalışmada karşılaştırıldığı bir araştırmada; endişe ve ruminasyonun RNT'nin bir alt unsuru olduğu bildirilmiştir (Toppera, Molenaar, Emmelkamp & Ehring, 2014).

Klinik olmayan bir grupta endişe ve ruminasyonun karşılaştırıldığı başka bir araştırmada ise endişe ve ruminasyonun aynı süreçleri paylaştığı, ancak farklı içeriklere sahip olduğu bildirilmiştir (Watkins, Moulds & Mackintosh, 2005). Yine yapılan başka bir çalışmada da endişe ve ruminasyonun tek bir yapının iki ürünü olduğu gösterilmiştir (Segerstrom, Tsao, Alden & Craske, 2000). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan başka bir araştırmada, endişenin sadece kaygıya, ruminasyonun ise sadece depresif durumlara ait olmadığı gösterilmiş, bu bulgunun ise RNT'den kaynaklandığı bildirilmiştir (Yılmaz, 2014).

Yapılan araştırmalardan hareketle, düşünce içeriğinden ziyade, düşünce süreçlerine insanın yüklediği anlamların, diğer bir deyişle düşünce süreçlerine ilişkin inançların, psikolojik sorunlara süreklenmede önemli bir etken olabileceği görülmektedir.

Düşünce süreçlerine atfedilen anlamlara ilişkin modellerin oluşturulduğu ve üstbilişlerin ele alındığı Wells (2009)' in Üstbiliş Modeli ise gelecek terapi uygulamalarına ışık tutacak gibi gözükmektedir.

2.1.10. Üstbilişsel model (ÜBM). Zihnimize günde ortalama 4000 düşünce gelmektedir. Bu düşüncelerden bir kısmı çok rahatsız edici, bir kısmı daha az rahatsız edici ve bir kısmı da haz verici düşüncelerdir. Bu düşünce içerikleride günlük ruh halimizin oluşmasında etkin bir rol oynamaktadır.

Bilişsel davranışçı terapi, kişinin günlük ruh halinin oluşmasında etkin rol oynayabilen bu düşüncelerin aynı zamanda insanoğlunun psikopatolojilere süreklenmesinde de etkin bir rol oynadığı tezini ortaya koymaktadır ve bu düşünce içeriklerinin gerçekliğe ne oranda yaklaştığı, bilişsel ve davranışçı teknikler ile sorgulanmaktadır (Türkçapar, 2018). Yani bilişsel davranışçı terapinin öne sürdüklerine göre kişinin düşünce içerikleri, ruh halinin ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Bu hipotezden hareketle yapılan çok sayıdaki araştırmada, düşünceler ile davranış ve duygular arasında önemli bir bağın olduğu, düşüncelere yapılan bilişsel davranışçı müdahaleler ile psikopatolojinin rehabilitasyonu sağlanmıştır (Arch, Eifert, Davies, Vilardaga, Rose & Craske, 2012; Cohena, Mannarinoa, Kliethermes & Murrayc, 2012; Kiropoulos, Klein, Austin, Gilson, Pier, Mitchell & Ciechowski, 2008, Covin, Ouimet, Seeds & Dozois, 2008).

Üstbilişsel model ise bilişsel davranışçı psikoterapiler içinde doğmuş üçüncü kuşak bir bilişsel davranışçı psikoterapi modelidir. Yine dünyaca ünlü bilişsel davranışçı terapistlerden olan Adrian Wells'in öncüsü olduğu bu model, 1990'lı yıllarda bilişsel davranışçı psikoterapiler içinde özellikle BDT'nin etkinliğinin sınırlı olduğu alanlarda ortaya çıkan bir tedavi yöntemidir (Batmaz, 2021).

Üstbilişsel model, en kısa tanımıyla; BDT'nin düşüncelerin gerçekliğini veya içeriğini sorgulama yaklaşımının aksine düşünce süreçlerine odaklanan bir terapi yöntemidir (Wells, 2009). Bu modele göre kişilerin sorun yaşamaları veya psikopatolojilere süreklenmelerindeki etkin unsur, zihinlerine gelen düşünceler karşılığında ne yaptığıdır. Eğer kişi zihne anlık gelen düşünceleri kontrol etmeye çalışıyor, denetleme girişiminde bulunuyor veya anlık düşünceler ile bir uğraşıya giriyor ise sıkıntıya süreklenebilir (Wells, 2009).

Psikolojik sorunların, kişilerin düşünceler ile girdikleri bir uğraşının sonucu olarak ortaya çıktığını savunan Üstbilişsel Model, terapi sürecinde; kişileri, düşünce süreçlerindeki işlevsiz katılıktan kurtarmayı, kişinin yeniden özgür seçimler yapabilmesini ve bireysel öncelikler doğrultusunda hayata yeni bir bakış açısı geliştirmesini amaçlamaktadır (Wells, 2009; Batmaz, 2021). Yani BDT, kişilerin düşünce içeriklerini değiştirme iddiasında bulunurken; Üstbilişsel Model, kişilerin düşünce süreçlerini değiştirmeyi savunmaktadır.

Üstbilişsel Modele göre yapılandırılmış psikoterapi yaklaşımlarının etkinliğini değerlendiren bazı çalışmalarda da bu yöntemin etkin bir terapi yöntemi olduğu gösterilmiştir (Wells, King, 2006; Normann, Emmerik & Morina, 2014; Sadeghi, Mokhber, Mahmoudi, Asgharipour & Seyfi, 2015; Normann & Morina, 2018; McEvoy, 2019).

2.1.11. Bilişsel dikkat sendromu (BDS). Üstbilişsel Modelin temel kavramlarından birisi olan BDS, kişinin kendisiyle ilgili özellikle olumsuz içeriğe dikkatini yöneltmesi ile karakterize, kontrolü zor, bazı konulara aşırı odaklı, tekrarlayıcı (endişe veya ruminasyon biçiminde) ve diğer uyumsuz başa çıkma davranışlarını (örneğin, düşünce bastırma) içeren bir düşünce ritüelidir. Bu ritüel geleceğe dönük olursa, yani gelecekte karşılaşılma ihtimali olan bir durum ile nasıl başa çıkılacağıyla ilgiliyse endişe; geçmişte olup biten bir olaya ilişkin analiz etme ve kendini sorgulama çabasını içeriyorsa ruminasyon olarak adlandırılmaktadır (Wells, 2009; Fergus, Bardeen & Orcutt, 2012; Batmaz, 2021).

2.1.12. Beliren yetişkinlik dönemi. Beliren yetişkinlik dönemi, gençlik ile yetişkinlik arasında bir geçiş niteliğinde yer alan, yeni bir gelişim dönemidir. Bu tanımlama ilk kez Arnett (2000) tarafından 18-25 yaşlarını kapsayan bir dönem olarak ortaya atılmış ve beliren yetişkinlik döneminin ne ergenlik ne de genç yetişkinlik olduğu, teorik ve ampirik olarak her ikisinden de farklı olduğu iddia edilmiştir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, kendilerinin ergen olamayacak kadar büyük olduklarını, ancak tam anlamıyla da yetişkin özelliklerini gösteremediklerini

düşünürler (Reifman, Colwell & Arnett, 2007). Arnett (2000), bu dönemi; “bireyin, çocukluk ve ergenliğin bağımlılığını bıraktığı ve yetişkinlikte olan kalıcı sorumluluklara henüz girmediği; genellikle aşk, iş ve dünya görüşlerinde çeşitli olası yaşam yönlerini keşfettikleri bir dönem olarak tanımlamıştır.” Armet (2000)’in beliren yetişkinlik dönemini kavramsallaştırmasının kuramsal arkaplanında ise Erikson (1950, 1968), Levinson (1978) ve Keniston (1971)’un çalışmaları bulunmaktadır.

2.1.13. Beliren yetişkinlik döneminin ayırt edici özellikleri. Arnett'e göre beliren yetişkinlik, kimlik araştırmaları çağıdır ve beliren yetişkinlik dönemi diğer dönemlerden beş madde de ayrılmaktadır (Arnett, 2004; Reifman, Colwell & Arnett, 2007):

1. Beliren yetişkinlik; kimlik keşiflerinin olduğu bir dönemdir. Çünkü beliren yetişkinlerin çoğu artık ergen olmadıklarını, ancak henüz tam olarak da yetişkin olmadıklarını düşünürler.
2. Olasılıklar çağıdır. Çünkü çeşitli potansiyel eşler, iş fırsatları, sosyal nedenler ve diğer taahhütler, beliren yetişkinler tarafından uygun olarak algılandığından, yaşamın iyimser bir dönemi olma eğilimindedir.
3. Kişinin, hayatında en fazla kendine odaklandığı bir dönemdir.
4. Beliren yetişkin, bu dönemde kendisini ergenlik ve yetişkinlik arasında bir konumda değerlendirmektedir.
5. Umutların yeşerdiği, insanların hayatlarını dönüştürmek için eşsiz bir fırsata sahip oldukları, olasılıklar çağıdır

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yurt içi ve yurt dışı alan yazında endişe inançları alanında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Endişe inançları ile ilgili türkiye’deki araştırmalar. Uzun ve Karataş (2020) tarafından 717 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, endişe ile ilgili olumlu inançların, akademik öz-yeterliliğin yordayıcı olduğu bildirilmiştir.

Uzun (2019) tarafından 303 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada; bazı hissedilen ebeveyn tutumlarının (reddedici anne tutumu ve aşırı koruyucu anne ve baba tutumu) patolojik endişeye yatkınlığı arttırdığı bulgusu elde edilmiştir. İki durum arasındaki ilişkiye uyumsuz üstbilişsel inançlar, bilişleri kontrol etme ihtiyacı hissetme ve belirsizliğe tahammülsüzlük aracılık etmektedir. Diğer yandan bu ebeveyn tutumları uyumsal olmayan üstbilişsel inançların ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün oluşmasında etkin bir rol oynamaktadır.

Kilit (2019) tarafından 173 üniversite öğrencisi üzerine yapılan bir araştırmada kadın öğrencilerin endişe düzeylerinin, erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu ve endişe düzeyi ile sınav kaygısı arasındaki korelasyonun da .41 olduğu tespit edilmiştir.

Karataş ve Uzun (2018) tarafından, 175 üniversite öğrencisi üzerine yapılan bir araştırmada endişeye dair olumlu ve olumsuz inançların belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayısı olduğu tespit edilmiştir.

Göç (2017) tarafından, bir terapi merkezine başvuran 46 yetişkin kişi üzerine yapılan bir araştırmada; “sürekli kaygı”, “geleceği bilmemek rahatsız edicidir”, “bireysel sorumluluk” ve “belirsizlik stres ve üzüntü vericidir” değişkenleri ile endişenin sonuçları (endişeye dair olumlu ve olumsuz inançlar) arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan “belirsizlik eyleme geçmeyi engeller” değişkeni ile endişenin olumsuz sonuçları (endişeye dair olumsuz inançlar) arasında, “problem çözme” ve “tehlikeli sonuçları önleme” değişkeni ile endişenin olumlu sonuçları (endişeye dair olumlu inançlar) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan bu araştırmada, erkeklerde kadınlara göre “endişelenmenin tehlikeli durumları engelleyeceği inancı” daha yüksek bulunmuş, 18-25 yaş aralığındaki bireylerde (beliren yetişkinler) ise “endişelenmek problem çözme yardımcı oluyor inancı) diğer tüm yaş gruplarından daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. “endişenin olumsuz duyguları önleyeceği inancının” beliren yetişkinlerde 26-30 ve 31-35 yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğu bildirilmiştir. Diğer yandan endişeye dair olumlu inançların 26-30 yaş aralığındaki

bireylerde, 18-25, 36-40 ve 40 yaş üstü bireylerden daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Görgü (2014) tarafından, kaygı bozukluğu tanısı almış (86 kişi) ve tanı almamış kişiler (86 kişi) yetişkin örnekleme üzerinde yapılan çalışmada; kaygı bozukluğu tanısı almış kişilerin, olumlu inanç, bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık ve düşünce kontrol ihtiyacı üstbilişlerinin tümünde tanı almayan gruba göre daha yüksek puan aldığı bildirilmiştir. Ayrıca, anne baba tutumlarının endişeyi yordadığı, kontrol edilemezlik ile tehlike değişkeninin endişeyi yordadığı ve endişeye dair olumlu inançların ise obsesyonu yordadığı tespit edilmiştir.

Yılmaz (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerine bir araştırmada; endişe ve rumimasyon oranının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine bu araştırmada endişenin sadece kaygıyı değil, depresif belirtileri açıklamada da önemli bir değişken olduğu bildirilmiştir.

Tunay (2006) tarafından yetişkin örnekleminde yapılan bir araştırmada; endişe kavramının sadece kaygı bozukluklarında değil; diğer psikopatolojik durumlarda da görülebileceği gösterilmiş, özellikle depresif ve kaygı belirtileri birlikte olan olgularda, endişe düzeyinin ciddi düzeyde olduğu ve bu tip olguların terapisinde endişe odaklı yaklaşımların umut vaat edeceği bildirilmiştir.

Dugas, Freeston, Provencher, Lachance, Ladouceur ve Gosselin (2001) tarafından; endişe edinilen alanları, aşırı ve kontrol edilemeyen endişenin yönünü, rahatsızlığın süre ve sıklığını, bedensel belirtiler ile bu belirtilerin bireyin yaşamını ne oranda etkilediğini ölçmeyi hedefleyen 11 maddeli olarak geliştirilen Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ), Akyay (2016) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yetişkin örnekleminde yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ise Cronbach alfa değeri .891, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .528; ($p < .05$) olarak tespit edilmiş, ölçüt geçerliği için tercih edilen Yaygın Anksiyete Bozukluğu 7 Maddeli Testi arasında .636 düzeyinde korelasyon olduğu bildirilmiştir.

Alanyazında ulaşılan araştırmalar incelendiğinde; ebeveyn tutumlarının, endişe inançlarının farklılaşmasında ve endişe inançlarını yordamada etkinliği, endişe ile ilgili olumlu inançların ise akademik öz-yeterliliğin yordayıcı olduğu görülmektedir. Diğer üstbilişsel inançlar ve şema alanlarının endişe inançlarıyla anlamlı ilişkide olduğu, endişe inançlarının psikiyatrik tanı alan kişilerde daha yüksek düzeyde bildirildiği

görülmektedir. Diğer yandan kadınların endişe düzeyleri erkeklere göre daha yüksek düzeyde bulgulanırken; endişe inançlarında cinsiyete göre birtakım farklılıklar bildirilmiştir. Yabancı alanyazında bu alanda geliştirilen bazı ölçeklerin ise Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

2.2.2. Endişe inançları ile ilgili yurt dışındaki araştırmalar. Warren ve Yu (2022) tarafından yaygın kaygı bozukluğu, majör depresif bozukluk veya başka türlü adlandırılmayan kaygı bozukluğu tanısı almış klinik grup ile klinik olmayan yetişkin örneklemin endişeye dair olumlu inançlarının karşılaştırıldığı bir araştırmada, klinik grubun puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Bright (2018) tarafından yetişkin örnekleminde yapılan bir araştırmada; endişeyle ilgili olumlu, kontrol edilemezlik ve tehlikelilik inançları ile sosyal işlevsellik (*hayat becerileri, ilişkiler vb.*) arasında negatif ilişki bulgulanmıştır.

Calleo, Hart, Björgvinsson ve Stanley (2010) tarafından OKB tanısı alan yetişkin örneklem grubu üzerine yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri incelenmiş ve mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kelly ve Kelly (2007) tarafından lisans öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada endişe düzeyi yüksek olan bireylerin, sorunları çözmek için endişelenmeleri gerektiğine inanma olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiş; ancak endişenin, kişinin sorunlara mükemmel bir çözüm bulması gerektiği inancıyla anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı bildirilmiştir.

Sica, Steketee, Ghisi, Chir ve Franceschin (2007) tarafından klinik olmayan 80 kişilik yetişkin örneklem üzerine yapılan bir araştırmada ise endişeye dair olumlu inançların uyumsal olmayan başa çıkma stratejilerinin sürdürülmesinde etkin bir rol oynadığı bildirilmiştir.

Wells (2005) tarafından yetişkin örneklem grubu üzerinde yapılan bir araştırmada; meta-endişe inancı ile YKB arasındaki ilişkinin meta-endişe sıklığına bağlı olduğu bildirilmiştir. Ayrıca bu araştırmada, meta endişe sıklığının YKB'nin varlığı ile

doğrudan ilişkili olduğu gösterilmiş, bu ilişkinin ise tamamıyla meta endişe ile ilgili olduğu, tip 1 endişeden bağımsız olarak gerçekleştiği bildirilmiştir.

Ladouceur, Blais, Freeston ve Dugas (1998) tarafından yetişkin örneklem grubu üzerine yapılan bir araştırmada; “endişelenmek, bir çözüm bulmak için olumlu bir eylemdir.” ile “endişe, olumsuz sonuçları önleyebilir veya en aza indirebilir.” inançları test edilmiştir. Yapılan araştırma ile YKB danışanlarının, klinik olmayan orta düzeyde endişelilerden daha güçlü inançlar bildirdikleri tespit edilmiştir.

Baker ve Morrison (1998) tarafından yetişkin örnekleme üzerine yapılan bir çalışmada halüsinasyonları olan şizofreni hastalarının, halüsinasyonları olmayan şizofreni hastalarına göre endişelenmenin birtakım faydası olduğuna inandıkları, yani diğer gruba kıyasla endişeye daha fazla olumlu inanç geliştirdikleri bildirilmiştir.

Davey, Tallis ve Capuzzo (1996) tarafından yetişkin örnekleminde geliştirilen “Endişenin Sonuçları Ölçeği” ise beş faktörlü olarak tanımlanmıştır. Bu faktörlerden üçü olumsuz endişe inançları ve ikisi olumlu endişe inançlarını temsil etmektedir. Olumsuz endişe inançları; etkili performansı bozan endişe, sorunu abartan endişe ve duygusal sıkıntıya neden olan endişe olarak tespit edilmiştir. Endişeye dair olumlu inançlar ise endişenin analitik düşünmeye yardımcı olduğu ve endişenin motivasyonel etkisi olarak belirlenmiştir. Bu ölçek Sarı ve Dağ (2009) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve araştırma sürecinde örneklem grubu olarak Hacettepe Üniversitesi’nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 441 öğrenci belirlenmiştir.

Davey, Tallis ve Capuzzo (1996) tarafından yetişkin örnekleminde yapılan bir çalışmada Endişenin Sonuçları Ölçeği’ nin alt boyutları birtakım psikopatolojiler karşılaştırılmıştır. Üç olumsuz ve iki olumlu inanç alt ölçeğindeki puanlar, bir dizi psikopatoloji (*depresyon, kötü psikolojik sağlık, patolojik endişe ve olumsuz bilişlerin sıklığı*) ölçümü ile yüksek oranda ilişki göstermiştir. Araştırmanın çarpıcı sonucu ise endişenin sonuçları hakkında hem olumsuz hem de olumlu inançlara sahip olan denekler, çeşitli psikopatoloji ölçümlerinde sadece olumsuz inançlara sahip olan deneklerden önemli ölçüde daha yüksek puan almışlardır. Bu elde edilen sonuç ile araştırmacılar, patolojik endişenin, endişelenmenin olumlu sonuçları hakkındaki işlevsiz inançlar tarafından sürdürülebileceğini öne sürmüşlerdir.

Wells (1995) tarafından yetişkin örnekleminde hem içerik hem de süreç boyutlarından oluşan çok boyutlu ölçüsü olan “Endişeli Düşünceler Envanteri” isimli, sosyal endişe ve sağlık endişesi ile bir karma içerik ve süreç boyutu (meta endişe) bulunan bir envanter geliştirilmiş, ilgili ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına rastlanmamıştır.

Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından yetişkin örneklemini üzerine yapılan bir araştırmada; YKB ölçütlerini karşılayan klinik olmayan bireylerin, ölçütlerin hiçbirini karşılamayan klinik olmayan bireylere göre endişe hakkında daha fazla olumlu inanç bildirdikleri tespit edilmiştir.

Meyer, Miller, Metzger ve Borkovec (1990) tarafından yetişkin örnekleminde “Penn State Endişe Anketi” geliştirilmiş ve bu ankette faktör yapısı bir genel faktör ile fiziksel güvenlik ve sağlık endişelerini, sosyal değerlendirme endişelerini, olumlu bir başa çıkma stratejisi olarak endişe inançlarını yansıtan daha küçük faktörlere de yer vermiştir. İlgili ölçek, Yılmaz, Gençöz ve Wells (2008) tarafından 561 üniversite öğrencisi örneklem grubu olarak belirlenerek Türkçe’ye uyarlaması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Craske, Rapee, Jackel ve Barlow (1989) yetişkin örnekleminde YKB tanısı almış ve YKB tanısı almamış grupların endişelenmeyi ne oranda kontrol edebildiklerini karşılaştırmışlardır. Araştırmada tanı alan bireyler, tanı almayan bireylere göre endişelenmeye direnme veya azaltmada daha başarılı olduklarını, endişelerini daha kontrol edilebilir ve gerçekçi olarak değerlendirdiklerini bildirmişlerdir.

Yurt dışı alanyazında ulaşılan araştırmalar incelendiğinde; meta-endişenin zararlı olabileceği, özellikle psikiyatrik tanı oluşmasında endişelenmeye dair olumlu inançların önemli bir etken olduğu ve uyumsal olmayan başa çıkma stratejilerinin sürdürülmesinde etkin bir rol oynadığı görülürken; YKB tanısı alan bireylerin endişelenmeyi daha kontrol edilemez buldukları tespit edilmiştir. Endişe ve endişe inançlarının tespit edilmesine dönük bazı ölçeklerin geliştirildiği görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Yöntem bölümünde; araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi alt bölümleri yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırmada genel tarama modellerinden betimsel yöntem tercih edilmiştir. Karasar (2012)'a göre betimsel araştırma modeli; bireylerin, bilişlerini, eğilimlerini, farkındalık ve inançlarını tespit etmek için kullanılan, evreni temsil eden örneklem grubundaki bir durumu betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.

3.2. Çalışma Grubu

Yapılan araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada, ölçek geliştirme amacıyla madde havuzu, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde 2021 yılı güz döneminde farklı bölümlerde öğrenim gören 1100 öğrenciye uygulanmış, uygulama yapılan ölçeklerin 291'inde boş maddeler olması veya uç değer barındırması dolayısıyla analiz sürecine dâhil edilmemiştir. Analiz sürecine dâhil edilen 809 ölçeğin bölümlere göre dağılımı; PDR (92), okul öncesi öğretmenliği (92), sosyal bilgiler öğretmenliği (95), sınıf öğretmenliği (86), fen bilgisi öğretmenliği (71), Türkçe öğretmenliği (52), ilköğretim matematik öğretmenliği (44), İngilizce öğretmenliği (60) ve hemşirelik (217) bölümü şeklindedir. Doğrulayıcı faktör analizi için ise Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde 2021 yılı güz döneminde farklı bölümlerde öğrenim göre 250 öğrenciye uygulama yapılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasındaki çalışma grubunu ise değişkenler arası farkı belirlemek için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde 2021 yılı güz döneminde farklı bölümlerde öğrenim gören 506 öğrenci oluşturmuştur. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İstiklal Yerleşkesinde bölümlerin belirlenmesinde basit seçkisiz

örneklem belirleme yöntemi tercih edilmiş, 9 farklı bölümde değişkenler arası fark incelenmiştir. Araştırmaya katılan kişilere ait demografik bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Özellikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	385	74.5
	Erkek	132	25.5
Yaş	18 ve altı	28	5.4
	19	74	14.3
	20	161	31.1
	21	129	25.0
	22 ve üzeri	125	24.2
Bölüm	PDR	50	9.7
	Okul Öncesi Öğr.	55	10.6
	Sosyal Bilgiler Öğr.	60	11.6
	Sınıf Öğr.	52	10.1
	Fen Bilgisi Öğr.	50	9.7
	Türkçe Öğr.	45	8.7
	İlköğretim Mat. Öğr.	40	7.7
	İngilizce Öğr.	45	8.7
	Hemşirelik	120	23.2

Tablo 1’de görüldüğü gibi 537 katılımcıdan oluşan örneklem grubunun %74,5’i kadın, %25,5’i erkek bireylerden oluşmakta; %5,4’ü 18 yaşının altında %14,3’ü 19 yaşında, %31,1’i 20 yaşında, %25’i 21 yaşında ve %24,2’si 22 yaşının üzerindedir. Örneklem grubundaki beliren yetişkenlerin %9,7’si PDR, %10,6’sı okul öncesi öğretmenliği, %11,6’sı sosyal bilgiler öğretmenliği, %10,1’i, sınıf öğretmenliği, %9,7’si fen bilgisi öğretmenliği, %8,7’si Türkçe öğretmenliği, %7,7’si ilköğretim matematik öğretmenliği, %8,7’si İngilizce öğretmenliği ve %23,2’si hemşirelik bölümünde öğrenim görmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Demografik Bilgi Formu, Endişenin Sonuçları Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişe İnançları Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik bilgi formu. Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda; cinsiyet, yaş, bölüm, öğrenim kademesi, aile bütünlük durumu, araştırmaya katılan kişinin doğum sırası, anne ve baba yaşam durumu, yaşamın büyük çoğunluğun geçtiği yerleşim yeri, algılanan sosyal ekonomik düzey, psikolojik travma yaşıyıp yaşamadığını düşünme, fiziksel travma yaşıyıp yaşamadığını düşünme ve daha önce psikolojik yardım alma değişkenlerine yer verilmiştir.

3.3.2. Endişenin sonuçları ölçeği (ESÖ). Endişenin Sonuçları Ölçeği, Davey ve Capuzzo (1996) tarafından beş faktörlü bir yapıda geliştirilmiş ve faktörlerin üçü endişenin olumsuz sonuçlanacağı ile ilgiliyken ikisi endişenin olumlu sonuçlanacağı ile ilgili olarak bulunmuştur. Davey ve Capuzzo (1996) tarafından geliştirilen bu ölçek, Sarı ve Dağ (2009) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve araştırma sürecinde örneklem grubu olarak Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 441 öğrenci belirlenmiştir.

Türkçe formunun oluşturulması sürecinde ilgili ölçeğe dair iki temel faktör (endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler- endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler) tespit edilmiştir. İç tutarlılık katsayıları ise endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler için .95, endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler için .93 olarak bulunmuş; test tekrar test korelasyonlarının ise endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler için $r=.46$, $p<0.01$; endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler için $r=.72$, $p<0.01$ olarak tespit edilmiştir. Bu tespitin ise orijinal form ile uyumlu olduğu bildirilmiştir. Ayrıca ölçek, beşli likert tipi (hiç anlatmıyor, biraz anlatıyor, orta derecede anlatıyor, oldukça anlatıyor, çok anlatıyor) cevaplama biçiminde 29 madde olarak tanıtılmıştır. Toplam madde korelasyonunun .39 ile .79; faktör yüklerinin .44 ile .82 arasında yer aldığı ve ölçeğin 2 faktör ile toplam varyansın %66'sını açıkladığı belirtilmiştir. Yapılan araştırmada ise Cronbach alpha değeri .901 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Endişeye ile ilgili olumlu inançlar ölçeği (EOİÖ). Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilen “Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği” orijinal formunda beş faktörlü bir yapıda tanıtılmıştır. Sarı ve Dağ (2009) tarafından daha sonra Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bu ölçek için uyarlama sürecinde örneklem grubu olarak Hacettepe Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 441 öğrenci belirlenmiştir.

Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ölçek; orijinal formunun aksine üç faktörlü (endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır, endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller, endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur) bir yapıda, beşli likert tipi (kesinlikle doğru değil, biraz doğru, kısmen doğru, çok doğru, kesinlikle doğru) cevaplamaya sahip 25 madde olarak tanıtılmıştır. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .95, test tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=.74$, $p<0.01$ olarak bildirilmiştir. Toplam madde korelasyonunun .39 ile .83; faktör yüklerinin .30 ile .82 arasında yer aldığı ve ölçeğin 3 faktör ile toplam varyansın %57’sini açıkladığı belirtilmiştir. Yapılan araştırmada ise Cronbach alpha değeri .949 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Endişe inançları ölçeği (EİÖ). Bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilen beliren yetişkinlere yönelik Endişe İnançları Ölçeği; endişelenmeye dair olumlu inançlar, endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ve endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı olmak üzere üç faktörlü bir yapıda tanıtılmaktadır. Ölçeğin geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) tercih edilmiş, güvenilirlik katsayısının belirlenmesi amacıyla Cronbach Alpha ve Spearman Brown katsayısı hesaplanmıştır.

3.3.4.1. Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği kapsamında yapılan çalışmalar.

Geçerlik; ölçülmek istenen şeyin, başka şeylerle karıştırılmadan doğru bir şekilde ölçülebilmesi iken; güvenilirlik, ölçme sonuçlarının tesadüfi hatalardan arınık olma derecesidir (Büyüköztürk, 2014; Karasar, 2016). Araştırma kapsamında da ölçeğin; kapsam, yapı, ölçüt geçerliği ve güvenilirliği incelenmiştir.

3.3.4.1.1. Ölçeğin Kapsam Geçerliği Kapsamında Yapılan Çalışmalar.

Kapsam geçerliği; testin ölçmeye çalıştığı alanı ne derece temsil ettiği ve ölçme sonucunun genelleneceği durum veya niteliğe ne derece yaklaştığını gösteren geçerlik türüdür (Özbek, 2017). Araştırma kapsamında geliştirilen Endişe İnançları Ölçeği'nin kapsam geçerliğinin belirlenmesi amacıyla ulusal ve uluslararası alanyazını taranmış, alanyazındaki davranış örüntülerini örnekleyebilecek madde havuzu hazırlanmış ve uzman görüşü alınmıştır.

3.3.4.1.1.1. Madde yazım aşamaları. Araştırma kapsamında ölçek maddelerini belirleme sürecinde öncelikle alanyazını taranmış, nitel görüşme formu hazırlanmış ve görüşmeler gerçekleştirilmiş, madde havuzu hazırlanmış ve son olarak uzman görüşü alınmıştır.

1. *Aşama:* Endişe İnançları Ölçeği geliştirme sürecinde, ilk olarak endişe ve endişe inançlarına dönük araştırmalar incelenmiş, Türk Kültürüne özgü geliştirilmiş endişe inançlarını ölçen bir ölçeğe rastlanmamıştır. Yurt dışı alanyazını incelendiğinde ise bu alanda geliştirilmiş çeşitli ölçeklere rastlanmıştır. Bu ölçeklerin bir kısmı da Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Sarı ve Dağ, 2009). Ancak Türk Kültürüne özgü Wells (2009)'in Üstbilişsel Modeli temelinde geliştirilmiş, beliren yetişkinler özelinde endişe inançlarını ölçen bir ölçeğe rastlanmaması dolayısıyla alanyazını araştırmaya konu olan kavram ve alt boyutları noktasında taranmıştır.
2. *Aşama:* Alanyazını tarandıktan sonra bu aşamada araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış ve Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İstiklal Yerleşkesinde 2021 yılı Güz döneminde eğitim öğretime devam eden 30 öğrenci ile yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yarı

yapılandırılmış görüşme formunda aşağıdaki soru veya ifadelere yer verilmiştir:

- Hayatta endişe duymak sizin için ne anlama geliyor?
- Endişe nedir?
- Endişe etmenin sonuçlar üzerinde nasıl bir etkisi olabilir?
- Endişe, nasıl gerçekleşir?
- Endişe etmenin, bireye yararı veya zararı konusunda ne düşünüyorsunuz?
- Gelecekte karşılaşılabileceğim olayları sürekli düşünürüm. Çünkü:
- Endişenin kontrol edilebilirliği veya edilemezliği hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Geleceği şimdiden düşünmemin sebepleri şunlardır;

Yukarıdaki ifadelere katılımcıların cevapları doğrultusunda temalar oluşturulmuş, oluşturulan temalar ve alanyazından elde edilen bilgiler doğrultusunda 60 maddelik havuz oluşturulmuştur.

3. *Aşama:* Bu aşamada 60 maddelik hazırlanan madde havuzu; bir psikolojik danışmanlık ve rehberlik anabilim dalından öğretim üyesi, iki yetişkin psikiyatrisi anabilim dalından öğretim üyesi ve bir çocuk ve ergen psikiyatrisi anabilim dalından öğretim üyesi olmak üzere 4 uzmana, uzman görüşü almak amacıyla gönderilmiştir. Uzmanların yapmış oldukları değerlendirme ve düzeltmeler sonrasında madde havuzu 55 madde ile uygulamaya hazır hale gelmiştir.

3.3.4.1.2. Ölçeğin Yapı Geçerliği Kapsamında Yapılan Çalışmalar. Yapı geçerliği, gözlenen değişkenler vasıtasıyla gözlenemeyen değişkenler hakkında yapılan çıkarımın geçerliğiyle ilgilidir (Şekercioğlu, 2020). Bu araştırmada da yapı geçerliğini belirleme yöntemlerinden olan faktör analizi yöntemi tercih edilmiştir (Özbek, 2017). Faktör analizi uygulaması ise iki basamakta gerçekleştirilmiştir. Birinci basamakta faktörleri tespit etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA), tespit edilen faktörleri teyit etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır.

3.3.4.1.2.1. *Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)*. Açımlayıcı faktör analizi; ölçekte değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle kavramsal olarak anlamlı yeni değişkenler bulmayı hedefleyen çok değişkenli bir istatistiktir (Büyüköztürk, 2014). Yapılan araştırmada da ölçeğin kaç alt faktörde toplandığını belirlemek amacıyla AFA yapılmış, bu aşamada Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde 2021-2022 yılı Güz Döneminde eğitim- öğretime devam eden 809 kişi araştırma kapsamında örneklem grubu olarak belirlenmiştir.

3.3.4.1.2.2. *Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)*. DFA, AFA ile daha önceden tespit edilen faktörleri, hipotezi veya kuramı test etmek amacıyla kullanılan istatistiksel yöntemdir (Büyüköztürk, 2014). Bu araştırmada da AFA ile elde edilen değişkenleri sınamak için DFA tercih edilmiş, DFA uygulaması için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde eğitim öğretime devam eden 250 kişi örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Elde edilen istatistiksel bilgiler, bulgular bölümünde sunulmuştur.

3.3.4.1.2. *Ölçeğin Güvenilirliği Kapsamında Yapılan Çalışmalar*. Ölçeğin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla; Cronbach Alpha ile Spearman Brown katsayısı hesaplanmış ve ilgili ölçütler ile karşılaştırılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma sürecinde, öncelikle ölçeğin ölçmeyi amaçladığı alana ilişkin ulusal ve yurt dışı alanyazını taranmış, kuramsal bilgi elde edilmiştir. Elde edilen kuramsal bilgidен hareketle araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formu geliştirilmiş, araştırmanın etik açıdan uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 02.12.2020 tarih ve 2020/12 sayılı “etik kurul izni” alınmıştır. Görüşme formu, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde eğitim öğretime devam eden öğrencilerden basit seçkisiz örneklem yoluyla seçilen öğrencilere yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır. Elde edilen veriler ve alanyazın doğrultusunda madde havuzu oluşturulmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmak amacıyla Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde eğitim öğretime devam eden

öğrencilere uygulama gerçekleştirilmiştir. Ardından yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizi ile ölçeğe son hali verilmiştir. Geliştirilen ölçek, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde eğitim öğretime devam eden öğrencilere uygulanmış ve araştırmaya katılan kişilerin endişe inançları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, SPSS 26.0 ve AMOS paket programları tercih edilmiştir. Beliren yetişkinlerin sosyo demografik özellikleri frekans yüzde tablosu ile sunulmuştur. Geliştirilen ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. AFA yapılırken; veri setinin, faktör analizine uygunluğunun değerlendirilmesi, faktörlerin ve maddelerin faktör yüklerinin tespit edilmesi ve faktörlere ilişkin rotasyon çalışması yapılması sırasılması takip edilmiş, analiz sürecinde “direct oblimin” döndürme yöntemi kullanılmış, toplam madde korelasyonlarında .30, faktör yüklerinin tespitinde ise .45 ölçüt olarak tercih edilmiştir. DFA yapılırken χ^2/sd hesabı yapılmış, sonrasında GFI, CFI ve RMSEA uyum anlamlılık testleri incelenmiştir. Ölçeğin ve alt boyutlarının normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla normallik analizi kullanılmıştır. Ölçek ile beliren yetişkinlerin; cinsiyet, aile bütünlük durumu, anne yaşam durumu, baba yaşam durumu, psikolojik travma yaşıyıp yaşamadığını düşünme, fiziksel travma yaşıyıp yaşamadığını düşünme ve psikolojik yardım alma değişkenleri arasında karşılaştırma yapılırken bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Yaş, öğrenim görülen bölüm, öğretim kademesi, doğum sırası, yaşamın büyük çoğunluğun geçtiği yer ve algılanan sosyal ekonomik durum değişkenleri arasındaki fark incelenirken tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA analizi kullanılırken, değişkenler arası farklar tespit edildiğinde Post Hoc testlerinden Scheffe analizi tercih edilmiştir. Veri analizlerinde anlamlılık kriteri olarak .05 ($p < .05$) olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bulgular ve yorum bölümünde; araştırmacı tarafından geliştirilen “Endişe İnançları Ölçeği’ne” ilişkin istatiki analiz sonuçları ile araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formunda yer alan değişkenler arasında beliren yetişkinlerin endişe inançlarının farklılaşması incelenerek istatistikî açıdan sunulmuştur.

4.1. Endişe İnançları Ölçeğinin Geçerliği ve Güvenirliğine Yönelik Bulgular ve Yorum

Endişe İnançları Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması kapsamında bu bölümde; ilgili ölçeğe ilişkin ilk olarak yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçları ve ardından doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1.1. Endişe inançları ölçeği toplam madde korelasyonları. Ölçekte yer alan maddelerin; ölçek ile korelasyonu maddenin, ölçeğin hedefi ile ne oranda ilişkili olduğunun bir göstergesidir (Tezbaşaran, 2008). Madde toplam korelasyonunun .30 ve üzerinde olması katılımcıları iyi derecede ayırt ettiği; .20 ve .30 arasında olan maddelerin ise zorunlu kalındığı takdirde veya düzeltilerek ölçekte kalabileceği; .20’den daha düşük toplam madde korelasyonuna sahip ifadelerin ölçekten çıkartılması gerektiği bildirilmektedir (Büyüköztürk, 2014). Bu bağlamda toplam madde korelasyonu hesaplanmış ve 8 maddenin (m1, m15, m30, m31, m33, m53, m54, m55) .30’un altında değer aldığı görülmüş ve ölçekten çıkarılmıştır. Toplam madde korelasyonları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Endişe İnançları Ölçeği Toplam Madde Korelasyonları

MADDELER	Madde Toplam Korelasyonu
1. Endişelenmek başıma gelmesini istemediğim olayları yaşamamı engeller.	.272
2. Endişelenmek işlerimin daha iyiye gitmesini sağlar.	.315
3. Endişelenmek beni başarılı kılar.	.361
4. Endişelenmek önemli bir kişilik özelliğidir.	.514
5. Olabilecek en kötüyü düşünmek, en kötüyü yaşamamı engeller.	.302
6. Endişelendiğimde daha mantıklı kararlar aldığımı inanırım.	.427
7. Endişelenmemin karşılaşılabileceğim kötü olaylara karşı beni hazırlıklı tuttuğuna inanırım.	.360
8. Endişelenmek gelecekte kendimi suçlamamı engeller.	.476
9. Endişelenmek bir konuya odaklanmamı sağlar.	.401
10. Endişelenmek sorunlara daha iyi çözümler bulmamı sağlar.	.391
11. Endişelenmemin olaylar üzerindeki kontrolümü arttırdığına inanırım.	.424
12. Toplumda kaygısız veya gamsız biri olarak algılanmaktansa, endişeli biri olarak algılanmak daha iyidir.	.379
13. Endişelenmemin belirsizlik yaşamamı azalttığına inanırım.	.418
14. Endişelenmek benim iyi birisi olduğumu gösterir.	.382
15. Gelecek yaşamımı, uzun uzadıya incelersem hayatın ne getireceğini bulabilirim.	.277
16. Olabilecek en kötü sonuçlar hakkında endişelenirsem başarılı olurum.	.413
17. Olabilecek kötü şeyleri, her yönüyle düşünmek sorunları çözüm yöntemimdir.	.392
18. Endişelenmemin sevdiğilerimi koruduğuna inanırım.	.466
19. Olası olumsuz durumlara karşı endişelenerek çözüm yöntemi üretebilirim.	.463
20. Endişelenmemin; olayları ve durumları daha net görmemi sağlayacağına inanırım.	.488
21. Endişelenmek harekete geçmemi sağlar.	.415
22. Endişelenmek tehlikeyi azaltır.	.450
23. Endişelenmemin, beni güvende tutacağına inanırım.	.529
24. Olumsuz bir durum öncesinde endişelenince, işlerimin daha iyiye gideceğine inanırım.	.445
25. Endişelenmemin, beni hata yapmaktan koruduğuna inanırım.	.446
26. Endişelenerek her an tetikte olmanın beni olası olumsuz durumlardan koruduğuna inanırım.	.492

27. Ne kadar çok endişelenirsem olabilecek kötü şeyleri o kadar çok engelleyebileceğime inanırım.	.397
28. Olabilecek kötü şeylere ilişkin ne kadar çok endişelenirsem o kadar çok cevap üretebileceğime inanırım.	.472
29. Endişelenerek olabilecek olumsuz durumları her açıdan tasarlamanın beni koruduğuna inanırım.	.492
30. Endişelenmemin bana hiçbir yararı olmadığına inanırım.	-.013
31. Endişelenmemin aslında beni hiçte korumadığına inanırım.	.016
32. Endişelendiğimde çıldırabileceğime inanırım.	.447
33. Endişelendiğimde kontrolümü kaybedebilirim.	.290
34. Endişelenmek bedenime zarar verebilir.	.403
35. Endişelenmemin kalp krizi riskini arttıracığına inanırım.	.372
36. Çok endişelenirsem, sonunda sağlık problemi yaşayabilirim.	.456
37. Endişelendiğimde çevreme zarar verebileceğime inanırım.	.484
38. Endişelenmek kişiliğime zarar verebilir.	.357
39. Endişelenmemin ruh sağlığıma zarar verebileceğine inanırım	.422
40. Gelecekte olabilecekler hakkında sürekli endişelenmek beni delirtebilir.	.481
41. Endişelendiğim şeylerin başıma geleceğine inanırım.	.454
42. Endişelenmemin beni hasta edeceğine inanırım.	.466
43. Endişelenmemi, kontrol edememenin beni yetersiz veya güçsüz bir insan yapacağına inanırım.	.438
44. Endişelenmemin beynime bir gün zarar vereceğine inanırım.	.437
45. Endişelenmek tehlikede olduğumu gösterir.	.460
46. Endişelenmek kötü şeylerin olmasına neden olabilir.	.416
47. Endişelenmeye devam edersem, istemediğim bir insan haline gelebilirim.	.451
48. Endişelenmeye başladığımda kendimi durduramam.	.506
49. Ben istemesem de zihnim endişelenmeyi tercih eder.	.538
50. Endişelenmemek elimde olmadığı için endişelenirim.	.514
51. Endişelenmekten kendimi alamıyorum.	.538
52. Yararını görmesem de kendimi endişelenirken bulurum.	.535
53. Endişelenmemi kontrol edebilirim.	-.015
54. Eğer istersem endişelenmem.	-.070
55. Endişelenmemi erteleyebilirim.	.016

4.1.2. Verilerin faktör analizine uygunluğunun değerlendirilmesi. Veri setinin, örneklem grubuna uygulanmasında 1:15 yöntemi, yani madde sayısının 15 katı oranında uygulama yapılması yöntemi tercih edilmiş, 55 maddelik madde havuzu 1100 kişiye uygulanmıştır. Ancak tam doldurulmayan 209 ölçek uygulaması analiz sürecine dâhil edilmemiş, 809 uygulama açımlayıcı faktör analizinde veri seti olarak kabul edilmiştir. Gorush’a (1983) göre örneklem büyüklüğünün, madde sayısının 15 katı oranına göre belirlenmesi önerilmekte (Akt. Delice & Ergene, 2015) ve 1000 kişilik örneklem büyüklüğü mükkemel olarak tanımlanmaktadır (Comrey & Lee, 1992).

Verilerin faktör analizine uygunluğunu ve değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyini değerlendirmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ve Bartlett anlamlılık düzeyi hesaplanmıştır. KMO katsayısı; yapılan uygulama ile elde edilen veri matrisinin faktör analizine uygunluğu ve veri yapısının faktör çıkarma için uygunluğunu değerlendirmede kullanılan değerken; Bartlett anlamlılık düzeyi değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılığı hakkında bilgi veren değerdir (Büyüköztürk, 2014). Yapılan analizde; KMO değeri .93 olarak heseplanmış ve bu değer Büyüköztürk (2014)’e göre örneklem büyüklüğünün “çok iyi” olduğu anlamına gelmektedir. Barlett anlamlılık düzeyi ise .00 $p < .05$ olarak bulunmuş ve bu değer değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunun göstermektedir.

4.1.3. Endişe inançları ölçeğinin açımlayıcı faktör analizi. Endişe İnançları Ölçeği’ne dönük yapılan açımlayıcı faktör analizinde, 55 maddelik ölçek 10 faktörde toplanmış ve toplam açıklanan varyans değeri %63,376 olarak hesaplanmıştır. Toplam madde korelasyonları hesaplandıktan ve 8 madde ölçekten çıkartıldıktan sonra ölçek 9 faktörde toplanmış ve açıklanan varyans değeri %63,735 olarak bulunmuştur.

İlk döndürme (direct oblimin) işleminde 11 madde (m4, m7, m16, m17, m19, m21, m32, m43, m45, m46, m47) .45’in altında yer aldığı için 5 madde (m2, m5, m9, m30, m31) ise iki faktöre hizmet edip faktör yükleri arasında .10’un altında fark bulunduğu için ölçekten çıkarılmıştır. İkinci döndürmede ise 2 madde (m10, m18) .45’in altında yer aldığı için 1 madde (m20) ise iki faktöre hizmet edip faktör yükleri arasında .10’un altında fark bulunduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Yapılan üçüncü

döndürmede ise 2 madde (m14, m33) iki faktöre hizmet edip faktör yükleri arasında .10'un altında fark bulunduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Son olarak yapılan dördüncü döndürmede ise 1 madde (m12) iki faktöre hizmet edip faktör yükleri arasında .10'un altında fark bulunduğu için ölçekten çıkarılmıştır. 4. döndürmenin sonrasında 3 faktörlü Endişe İnançları Ölçeği elde edilmiş ve varyans değerleri Tablo 3'de sunulmuştur.

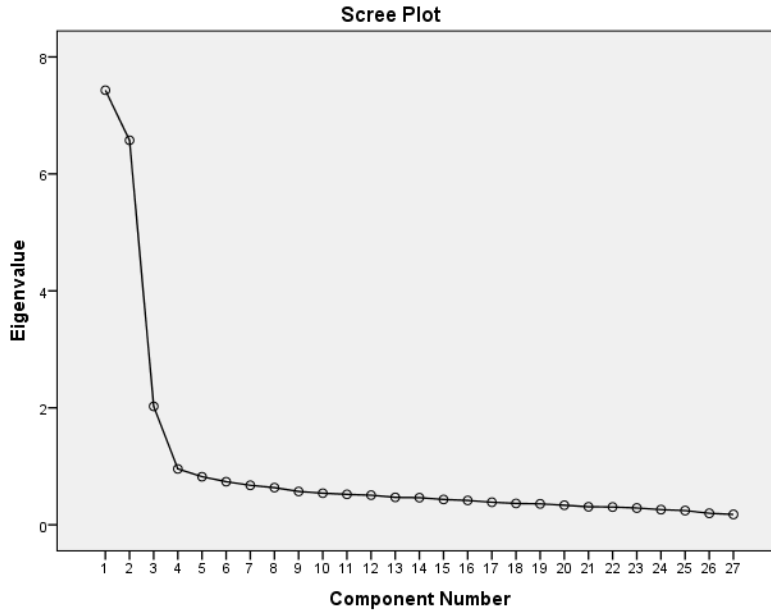
Tablo 3.

Endişe İnançları Ölçeği Varyans Değerleri

Maddeler	Toplam	Varyans %	Birikimli %	Toplam	Varyans %	Birikimli%
1	7.431	27.521	27.521	7.431	27.521	27.521
2	6.575	24.353	51.874	6.575	24.353	51.874
3	2.025	7.501	59.375	2.025	7.501	59.375
4	.956	3.541	62.917			
5	.822	3.046	65.963			
6	.737	2.731	68.693			
7	.676	2.502	71.195			
8	.636	2.356	73.551			
9	.570	2.110	75.662			
10	.541	2.002	77.664			
11	.520	1.927	79.591			
12	.506	1.875	81.466			
13	.469	1.738	83.204			
14	.464	1.717	84.922			
15	.433	1.604	86.526			
16	.416	1.542	88.068			
17	.385	1.426	89.495			
18	.366	1.354	90.849			
19	.358	1.326	92.175			
20	.336	1.243	93.418			
21	.308	1.141	94.559			
22	.303	1.124	95.682			
23	.287	1.064	96.747			
24	.260	.963	97.710			
25	.243	.900	98.610			
26	.197	.730	99.340			
27	.178	.660	100.000			

Tablo 3'de görüldüğü üzere özdeğeri 1'den büyük olan 3 faktör bulunmaktadır. Büyüköztürk (2014)'e göre özdeğeri 1 veya 1'den büyük olan faktörler, önemli faktör olarak alınmaktadır. Bu doğrultuda ölçek için 3 faktör belirlenmiş ve 3 faktör,

toplam varyansın %59,375'ini açıklamaktadır. Öz değerleri gösteren ise grafik Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Açımlayıcı Faktör Analizi Öz-değer Grafiği (Scree Plot)

Şekil 1'e göre açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin 3 faktörden oluştuğu görülmektedir. İkinci faktörde çok daha fazla dik bir düşüş görülürken; birinci ve üçüncü faktörde, ikinci faktöre göre daha az ancak önemli bir düşüşün olduğu görülmektedir. Üçüncü faktörden sonraki faktörlere bakıldığında ise bir düşüşün yaşanmadığı, grafiğin yatay bir biçimde devam ettiği görülmektedir. Bu doğrultuda ölçek maddelerinin 3 faktöre ilişkin faktör yükleri Tablo 4'da gösterilmiştir.

Tablo 4.

Endişe İnançları Ölçeği Faktör Dağılımı

Faktörlerin Varyansları Açıklama Oranları	Maddeler	1.Faktör	2.Faktör	3.Faktör
27.521	m23	.813		
	m25	.792		
	m24	.771		
	m22	.761		
	m26	.754		
	m11	.718		
	m28	.713		
	m6	.711		
	m8	.688		
	m3	.679		
	m29	.679		
	m13	.675		
	m27	.642		
24.353	m36		.805	
	m39		.798	
	m42		.772	
	m35		.751	
	m44		.715	
	m34		.710	
	m37		.702	
	m38		.701	
	m40		.695	
7.501	m50			.896
	m49			.895
	m51			.851
	m52			.798
	m48			.710

Tablo 4'e göre Endişe İnançları Ölçeği'nin birinci faktörünün toplam varyansa katkısının 27.521, ikinci faktörünün toplam varyansa katkısının 24.353 ve üçüncü faktörünün toplam varyansa katkısının 7.501 olduğu görülmektedir.

Toplam madde korelasyonu hesabı ve açımlayıcı faktör analizi ile ölçekten çıkarılan maddelerin ardından ölçeğin nihai haline ait toplam madde korelasyonları, faktör yükleri ve ortak varyans değerleri Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5.

Endişe İnançları Ölçeği Nihai Faktör Dağılımı

Madde No	Faktörler ve Değişkenler	Faktör Yüğü	Ortak Varyans	Madde Toplam Korelasyonları
Endişelenmeye Dair Olumlu İnançlar				
m23	Endişelenmemin, beni güvende tutacağına inanırım.	.807	.651	.486
m25	Endişelenmemin, beni hata yapmaktan koruduğına inanırım.	.786	.617	.417
m24	Olumsuz bir durum öncesinde endişelenince, işlerimin daha iyiye gideceğine inanırım.	.769	.601	.394
m22	Endişelenmek tehlikeyi azaltır.	.755	.558	.417
m26	Endişelenerek her an tetikte olmanın beni olası olumsuz durumlardan koruduğına inanırım.	.748	.592	.462
m11	Endişelenmemin olaylar üzerindeki kontrolümü arttırdığına inanırım.	.729	.544	.335
m28	Olabilecek kötü şeylere ilişkin ne kadar çok endişelenirsem o kadar çok cevap üretebileceğime inanırım.	.718	.535	.425
m6	Endişelendiğimde daha mantıklı kararlar aldığıma inanırım.	.714	.485	.356
m8	Endişelenmek gelecekte kendimi suçlamamı engeller.	.695	.490	.403
m29	Endişelenerek olabilecek olumsuz durumları her açıdan tasarlamamın beni koruduğına inanırım.	.684	.509	.450
m13	Endişelenmemin belirsizlik yaşamamı azalttığına inanırım.	.679	.454	.368
m3	Endişelenmek beni başarılı kılar.	.676	.448	.391
m27	Ne kadar çok endişelenirsem olabilecek kötü şeyleri o kadar çok engelleyebileceğime inanırım.	.642	.433	.375
Endişelenmenin Tehlikeli veya Zararlı Olduğı İnanıcı				
m36	Çok endişelenirsem, sonunda sağlık problemi yaşayabilirim.	.829	.661	.496
m39	Endişelenmemin ruh sağlığıma zarar verebileceğine inanırım	.818	.708	.470
m42	Endişelenmemin beni hasta edeceğine inanırım.	.775	.698	.516
m35	Endişelenmemin kalp krizi riskini arttıracığına inanırım.	.725	.499	.426
m44	Endişelenmemin beynime bir gün zarar vereceğine inanırım.	.724	.589	.477
m40	Gelecekte olabilecekler hakkında sürekli endişelenmek beni delirtebilir.	.718	.608	.509
m37	Endişelendiğimde çevreme zarar verebileceğime inanırım.	.704	.513	.490
m38	Endişelenmek kişiliğime zarar verebilir.	.704	.427	.354
m34	Endişelenmek bedenime zarar verebilir.	.703	.534	.428
Endişelenmenin Kontrol Edilemeyeceğı İnanıcı				
m50	Endişelenmemek elimde olmadığı için endişelenirim.	.914	.819	.600
m49	Ben istemesem de zihnim endişelenmeyi tercih eder.	.907	.817	.608
m51	Endişelenmekten kendimi alamıyorum.	.902	.825	.630
m52	Yararımı görmesem de kendimi endişelenirken bulurum.	.848	.761	.618
m48	Endişelenmeye başladığımda kendimi durduramam.	.709	.656	.551

Tablo 5’e göre ölçek 3 alt boyutta toplamış; birinci boyut 13 maddeden (m3, m6, m8, m11, m13, m22, m23, m24, m25, m26, m27, m28, m29), ikinci boyut 9 maddeden (m34, m35, m36, m37, m38, m39, m40, m42, m44) ve üçüncü boyut ise 5 maddeden (m48, m49, m50, m51, m52) oluşmuştur. Bu bağlamda; alan yazından (Wells, 2009) hareketle birinci boyut, “endişelenmeye dair olumlu inançlar”, ikinci boyut, “endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı” ve üçüncü boyut, “endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı” olarak adlandırılmıştır.

Tablo 5’e göre birinci boyutta yer alan maddelerin; faktör yük değerlerinin .640 ile .870 arasında yer aldığı, ortak varyans değerlerinin .433 ile .651 arasında değiştiği ve toplam madde korelasyonlarının .335 ile .486 arasında olduğu görülmektedir. İkinci boyut yer alan maddelerin; faktör yük değerlerinin .703 ile .829 arasında yer aldığı, ortak varyans değerlerinin .427 ile .708 arasında değiştiği ve toplam madde korelasyonlarının .354 ile .516 arasında olduğu görülmektedir. Üçüncü boyut yer alan maddelerin; faktör yük değerlerinin .709 ile .914 arasında yer aldığı, ortak varyans değerlerinin .656 ile .825 arasında yer aldığı ve toplam madde korelasyonlarının .551 ile .630 arasında olduğu görülmektedir. Bahsi geçen boyutların birbirleri arasındaki korelasyon değerleri ise Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6.

Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Faktörler	EOİ	ETZİ	EKEMİ
EOİ		-	-
ETZİ	-.058		-
EKEMİ	-.204	-.438	

**p<.01

Tablo 6’ya göre Endişe İnançları Ölçeği’ndeki endişelenmeye dair olumlu inançlar boyutu ile endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ve endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı arasında negatif anlamlı ilişkinin olduğu; endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ile endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı arasında da negatif anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir.

4.1.4. Endişe inançları ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi. Doğrulayıcı faktör analizi, açımlayıcı faktör analizi ile değişkenler arasındaki ilişkiye dair bulunan hipotezin ya da kuramın test edilmesi amacıyla kullanılan istatistiki yöntemidir (Büyüköztürk, 2014). Bu aşamada da açımlayıcı faktör analizi ile edilen boyutlar doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak χ^2 değerleri ile serbestlik derecesi (df) hesaplanarak oranlanmıştır. Bu oranının 1/3 olarak bulunması mükemmel uyum olarak; 1/5 olması da kabul edilebilir uyum olarak bildirildiğinden ölçüt olarak her ikisi de alınmıştır (Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000). χ^2/sd hesabının sonrasında GFI, CFI, RMSEA ve NFI uyum anlamlılık testlerine de bakılmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi yapmak için 2021-2022 güz dönemi eğitim öğretim yılında Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde öğrenim gören 250 öğrenci örneklem grubu olarak basit seçkisiz yöntem ile belirlenmiştir. Yapılan analize göre hesaplanan χ^2 değeri 652.861; serberstlik derecesi ise 321’dir. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum indeksleri Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7.

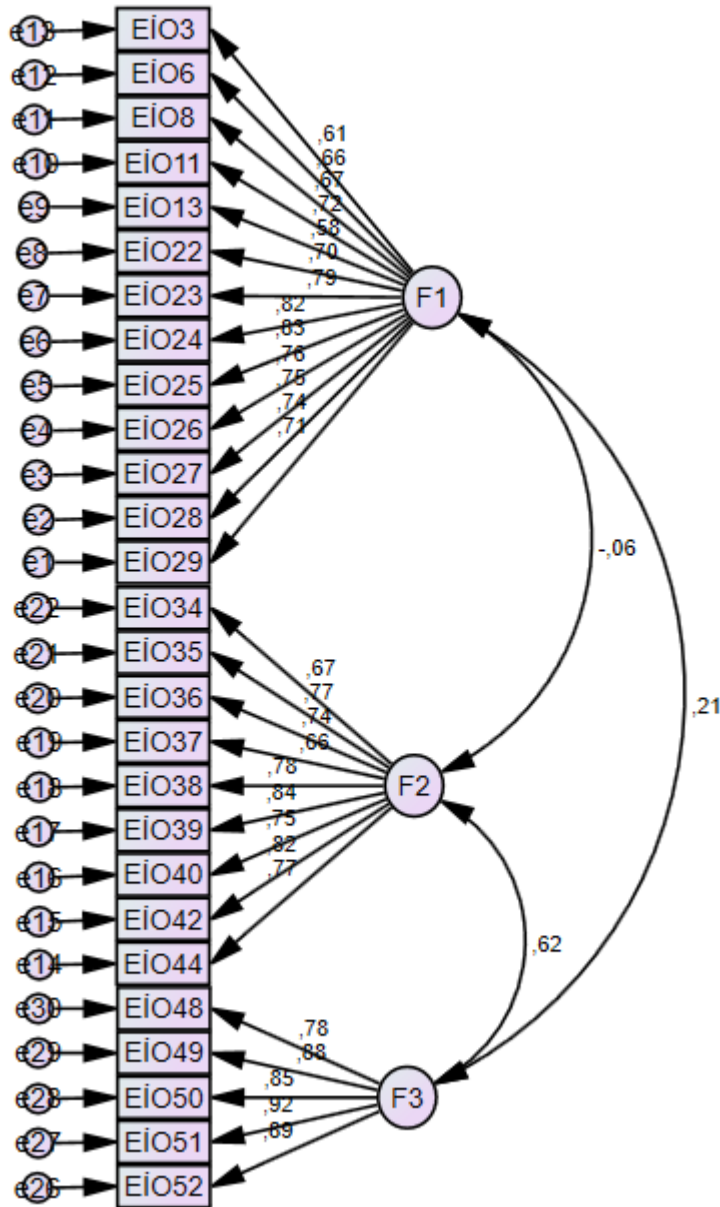
Endişe İnançları Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi için Uyum İndeksleri

Uyum İndeksleri	EİÖ Uyum İndeksleri	Ölçüt
χ^2/sd	2.034	≤ 3 mükemmel uyum ≤ 5 kabul edilebilir uyum
GFI	.926	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum $\geq .95$ mükemmel uyum
CFI	.928	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum $\geq .95$ mükemmel uyum
RMSEA	.071	$\leq .05$ mükemmel uyum $\leq .08$ kabul edilebilir uyum
NFI	.919	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum $\geq .95$ mükemmel uyum

(Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000)

Tablo 7’e göre χ^2/sd oranının $2.034 \leq 3$; olması verininin modele mükemmel uyum sağladığını; GFI değerinin $.926 \geq .90$; CFI değerinin $.928 \geq .90$; RMSEA değerinin $.071 \leq .08$ ve NFI değerinin $.919 \geq .90$ olması ise verinin modele kabul edilebilir düzeyde uyum sağlandığını göstermektedir. İndekslerin iyi uyum sağlaması, Endişe

İnançları Ölçeği'nin model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunun göstergesidir (Kline,2014). Uyum indeklerinin bu doğrultuda kabul edilebilir düzeyde olmasından ötürü modifikasyon önerisi uygulanmamıştır. Diğer yandan birinci düzey DFA sonucuna göre Endişe İnançları Ölçeği'ne ait tüm maddelerin t değerleri $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Endişe İnançları Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi grafiği ise Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Endişe İnançları Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi grafiği

Şekil 2'ye göre faktör yükleri; faktör 1 (endişelenmeye dair olumlu inançlar) için .61 ile .83; faktör 2 (endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı) için .66 ile .84 ve faktör 3 (endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı) için .69 ile .92 arasında bulunmaktadır. Ayrıca Şekil 2'de görüldüğü üzere faktörler arasında dikkate değer bazı ilişkiler mevcuttur. Bu noktadan hareketle ulaşılan üç faktörlü ölçek yapısı, ikinci düzey DFA ile test edilmiş ve ölçekten toplam puan alınıp alınamayacağı kontrol edilmiştir. İkinci düzey DFA'ya ait uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerlerin içerisinde yer almaması ($\chi^2/sd=6.291$, GFI=.842, CFI=.801, RMSEA=.094, NFI=.814), modelin veri ile uyumsuz ve kabul edilemez olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda her ne kadar faktörler arasında bazı ilişkiler bulunmuş olsada geliştirilmiş olan bu üç faktörlü ölçekten toplam puan alınamayacağı ve her bir faktörün kendi içerisinde değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmıştır. Şekil 2'den elde edilen veriler ve Wells'in (2009) Üstbilişsel Modeli'nden hareketle ölçek, yapılacak olan araştırmalarda ve klinik uygulamalarda toplam puan alınmadan alt faktörler düzeyinde kullanılmalıdır.

4.1.5. Endişe inançları ölçeği ölçüt geçerliği. Ölçek geliştirme çalışmalarında, geliştirilen bir ölçeğin geçerliğini belirleme yöntemlerinden biriside ölçüt geçerliğidir. Ölçüt geçerliği, ölçek puanlarının belirlenen bir veya birkaç dış ölçütle ilişkisini inceleyen istatistiksel tekniktir (Büyüköztürk, 2014).

“Endişe İnançları Ölçeği'nin” ölçüt geçerliğini sağlayıp sağlamadığını görmek için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8.

Endişe İnançları Ölçeği Ölçütleri Geçerliği Korelasyon Değerleri

Ölçek/ Boyutlar	ESÖ-Olumsuz Değerlendirmeler B.	ESÖ-Olumlu Değerlendirmeler B.	Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ö.
EOİ		.704**	.756**
ETZİ	.640**	-	-
EKEMİ	.649**	-	-

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

Tablo 8'e göre Endişe İnançları Ölçeği'nin birinci boyutu olan EOİ ile Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin boyutu olan endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.704$, $p<.01$). Yine EOİ ile Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.756$, $p<.01$). Endişe İnançları Ölçeği'nin ikinci boyutu olan ETZİ ile Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin boyutu olan endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.640$, $p<.01$). Endişe İnançları Ölçeği'nin son boyutu EKEMİ ile Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.704$, $p<.01$). Bu doğrultuda Endişe İnançları Ölçeği'nin tüm boyutları ölçüt geçerliği koşullarını sağlamış, dolayısıyla Endişe İnançları Ölçeği de ölçüt geçerli koşullarını sağlayan bir ölçek haline gelmiştir.

4.1.6. Endişe inançları ölçeği güvenirlik analizi. Endişe İnançları Ölçeği'nin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve Spearman-Brown güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve ilgili veriler Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9.

Endişe İnançları Ölçeği Güvenirlik Analizi

Ölçek/ Boyutlar	EİÖ	EOİ	ETZİ	EKEMİ
Cronbach Alpha	.891	.924	.900	.924
Spearman-Brown	.751	.875	.883	.912

Tablo 9'a göre Endişe İnançları Ölçeği'nin güvenilirliğini belirleme çalışması kapsamında Cronbach Alpha ve Spearman-Brown katsayısı hesaplanmış; ölçeğin tümü için sırasıyla .891 ve .751 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar olan endişelenmeye dair olumlu inançlar faktörü için Cronbach Alpha katsayısı .924, Spearman-Brown katsayısı .875; endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı için Cronbach Alpha katsayısı .900, Spearman-Brown katsayısı .883 ve endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı için Cronbach Alpha katsayısı .924, Spearman-Brown katsayısı .912 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu veriler .70 ve üzerinde oldukları için ölçek güvenilirlik koşulunu sağlamıştır (Landis & Koch, 1977).

4.2. Beliren Yetişkinlerin Cinsiyetine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız örneklem için t testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10.

Beliren Yetişkinlerin Cinsiyetine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	sd	T	p
EOİ	Kadın	378	23.32	8.584	504	-5.013**	.000
	Erkek	128	28.02	10.73			
ETZİ	Kadın	378	28.21	9.758	504	1,471	.810
	Erkek	128	26.74	9.935			
EKEMİ	Kadın	378	13.18	6.076	504	.709	.076
	Erkek	128	12.75	5.469			

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

Tablo 10'a göre kadın beliren yetişkinler ile erkek beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($t_{(504)}=-5.013$, $p<.01$). Farklılaşmanın hangi grup lehine olduğunu görmek için puan ortalamaları incelendiğinde, erkek beliren yetişkinlerin puan ortalamalarının ($\bar{x}=28.02$) kadın beliren yetişkinlerin puan ortalamalarından ($\bar{x}=23.32$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 10'a göre kadın beliren yetişkinler ile erkek beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ile endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

4.3. Beliren Yetişkinlerin Yaş Düzeylerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları yaş düzeyi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiş ve Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11.

Beliren Yetişkinlerin Yaş Düzeylerine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan İlişkisiz Örneklem İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Yaş	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Endişelenmeye Dair Olumlu İnançlar	18 yaş ve altı (A)	27	23.70	8.926			
	19 yaş (B)	74	24.64	8.937			
	20 yaş (C)	158	24.05	9.081	.523	.719	Yok
	21 yaş (D)	125	25.50	10.17			
	22 yaş ve üzeri (E)	122	24.50	9.38			
Endişelenmenin Tehlikeli veya Zararlı Olduğu İnancı	18 yaş ve altı (A)	27	26.37	9.479			
	19 yaş (B)	74	27.22	10.70			
	20 yaş (C)	158	27.80	9.413	2,166	.072	Yok
	21 yaş (D)	125	26.54	9.898			
	22 yaş ve üzeri (E)	122	29.92	9.558			
Endişelenmenin Kontrol Edilemeyeceği İnancı	18 yaş ve altı (A)	27	12.74	5,997			
	19 yaş (B)	74	12.91	5,867			
	20 yaş (C)	158	13.56	6,177	1,541	.179	Yok
	21 yaş (D)	125	12.05	5,607			
	22 yaş ve üzeri (E)	122	13.66	5,879			

**p<.01, *p<.0

Tablo 11'de beliren yetişkinlerin endişe inançları yaş düzeyleri değişkenine göre incelenmiştir. Buna göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançlarında, yaş düzeylerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=.719$, $p>.05$).

İkinci boyut olan tehlikeli veya zararlı olduğu inancında, yaş düzeylerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=.072$, $p>.05$). Endişe İnançları Ölçeği'nin üçüncü boyutu olan endişelenmeye dair olumlu inançlarında ise yine yaş düzeylerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=.179$, $p>.05$).

4.4. Beliren Yetişkinlerin Eğitim Gördükleri Bölümlerine Göre Endişe İnançlarına Dair Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiş ve Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12.

Beliren Yetişkinlerin Bölümlerine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Bölüm	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Endişelenmeye Dair Olumlu İnançlar	PDR (A)	50	28.00	9.893			
	Okul Öncesi Öğ.(B)	54	23.18	8.516			
	Sosyal B. Öğ.(C)	58	24.93	9.631			A-B
	Sınıf Öğ. (D)	51	21.25	7.893			A-D
	Fen Bilgisi Öğ. (E)	45	25.17	10.27	2.287	.021	A-I
	Türkçe Öğ. (F)	45	26.71	10.33			C-D
	İlk. Mat. Öğ. (G)	40	24.52	8.840			E-D
	İngilizce Öğ. (H)	45	24.73	9.962			F-D
	Hemşirelik (I)	118	23.65	8.843			
Endişelenmenin Tehlikeli veya Zararlı Olduğu İnanıcı	PDR (A)	50	27.20	8.442			
	Okul Öncesi Öğ.(B)	54	31.64	8.802			B-A
	Sosyal B. Öğ.(C)	58	28.36	10.84			B-D
	Sınıf Öğ. (D)	51	26.19	10.06			B-G
	Fen Bilgisi Öğ. (E)	45	28.11	10.19	3.053	.002	B-I
	Türkçe Öğ. (F)	45	30.77	9.855			C-I
	İlk. Mat. Öğ. (G)	40	26.77	10.67			F-D
	İngilizce Öğ. (H)	45	29.55	9.762			F-I
	Hemşirelik (I)	118	25.31	9.015			H-I
Endişelenmenin Kontrol Edilemeyeceği İnanıcı	PDR (A)	50	13.60	5.375			
	Okul Öncesi Öğ.(B)	54	14.14	6.388			
	Sosyal B. Öğ.(C)	58	12.60	6.249			
	Sınıf Öğ. (D)	51	12.80	6.735			
	Fen Bilgisi Öğ. (E)	45	14.37	5.951	1.586	.126	Yok
	Türkçe Öğ. (F)	45	14.33	5.811			
	İlk. Mat. Öğ. (G)	40	11.52	5.153			
	İngilizce Öğ. (H)	45	13.40	6.136			
	Hemşirelik (I)	118	12.15	5.457			

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

Tablo 12’de beliren yetişkinlerin endişe inançları öğrenim gördükleri bölüme göre incelenmiştir. Bireylerin öğrenim gördükleri bölüme göre endişe inançları arasında farklılık olup olmadığını görmek için tek yönlü varyans analizi yapılmış; farkın hangi

grubun lehine olduğunu görmek için ise Post Hoc testlerinden Scheffe tercih edilmiştir.

Tablo 12'ye göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları, öğrenim gördükleri bölüme göre ($F=2.287$, $p>.05$) anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Farklılaşma ise PDR- okul öncesi, PDR- sınıf öğretmenliği, PDR- hemşirelik, sosyal bilgiler öğretmenliği- sınıf öğretmenliği, fen bilgisi öğretmenliği- sınıf öğretmenliği ve Türkçe öğretmenliği- sınıf öğretmenliği arasında oluşmuştur.

Beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançlarının puan ortalamaları incelendiğinde; en yüksek endişelenmeye dair olumlu inanca sahip bölümün PDR olduğu görülmektedir ($\bar{x}=28.00$). En düşük endişelenmeye dair olumlu inanca sahip bölümün ise sınıf öğretmenliği olduğu bulgulanmıştır ($\bar{x}=21.25$).

Endişe İnançları Ölçeğinin ikinci boyutuna dönük yapılan analizde; beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inançları öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($F=3.053$, $p<.05$). Farklılaşmanın hangi grubun lehine olduğunu görmek için Post Hoc testlerinden Scheffe analizi yapılmıştır. Bu analize göre ise okul öncesi öğretmenliği- PDR, okul öncesi öğretmenliği- sınıf öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği- ilköğretim matematik öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği- hemşirelik, sosyal bilgiler öğretmenliği- hemşirelik, Türkçe öğretmenliği- sınıf öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği- hemşirelik ve İngilizce öğretmenliği- hemşirelik bölümleri arasında anlamlı farklilik tespit edilmiştir.

Beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inanç puan ortalamaları incelendiğinde; en yüksek endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancına sahip bölümün okul öncesi öğretmenliği olduğu görülmektedir ($\bar{x}=31.64$). En düşük endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancına sahip bölümün ise hemşirelik olduğu bulgulanmıştır ($\bar{x}=25.31$). Tablo 14'e göre Endişe İnançları Ölçeğinin son boyutu olan endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı, beliren yetişkinlerin öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=1.586$, $p>.05$).

4.5. Beliren Yetişkinlerin Öğrenim Kademelerine Göre Endişe İnançlarına Dair Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları öğrenim kademelerine göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiş ve Tablo 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13.

Beliren Yetişkinlerin Öğrenim Kademelerine Göre Endişe İnanç Puanlarına Uygulanan İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Öğrenim Kademesi	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Endişelenmeye Dair Olumlu İnançlar	1.sınıf (A)	118	24.25	9.033	1.099	.349	Yok
	2.Sınıf (B)	91	24.63	8.662			
	3.Sınıf (C)	203	23.91	9.833			
	4.Sınıf (D)	94	26.00	9.512			
Endişelenmenin Tehlikeli veya Zararlı Olduğu İnanıcı	1.sınıf (A)	118	26.33	10.15	3.170	.024	B-A D-A D-A
	2.Sınıf (B)	91	29.21	9.974			
	3.Sınıf (C)	203	27.17	9.718			
	4.Sınıf (D)	94	29.84	9.068			
Endişelenmenin Kontrol Edilemeyeceği İnanıcı	1.sınıf (A)	118	13.03	6.430	1.391	.245	Yok
	2.Sınıf (B)	91	13.84	5.652			
	3.Sınıf (C)	203	12.51	5.827			
	4.Sınıf (D)	94	13.61	5.694			

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

Tablo 13’de beliren yetişkinlerin endişe inançları öğrenim kademelerine göre incelenmiştir. Bireylerin öğrenim gördükleri bölüme göre endişe inançları arasında farklılık olup olmadığını görmek için tek yönlü varyans analizi yapılmış; farkın hangi grubun lehine olduğunu görmek için ise Post Hoc testlerinden Scheffe tercih edilmiştir.

Tablo 13’e göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları, öğrenim kademelerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.009$, $p>.05$). Beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı, öğrenim kademelerine göre ($F=3.170$, $p<.05$) anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Farklılaşma ise 2. Sınıf- 1. Sınıf, 4. Sınıf- 1. Sınıf ve 4. Sınıf- 3. Sınıf arasında oluşmuştur. Beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inanç puanları en yüksek 4. Sınıf ($\bar{x}=29.84$) bireylerde gözlemlenirken; en düşük puan 1. Sınıf ($\bar{x}=26.33$) bireylerde gözlemlenmiştir. Tablo 13’e göre beliren yetişkinlerin endişelenin kontrol edilemeyeceğine dair inançları, öğrenim kademelerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.391$, $p>.05$).

4.6. Beliren Yetişkinlerin Aile Bütünlüklerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları aile bütünlük durumlarına göre bağımsız örneklemeler için t testi kullanılarak incelenmiş ve Tablo 14’de gösterilmiştir.

Tablo 14.

Beliren Yetişkinlerin Aile Bütünlüklerine Göre Endişe İnanç Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları

Değişken	Aile Bütünlüğü	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
Endişelenmeye Dair Olumlu İnançlar	Birlikte	62	26.43	10.07	504	1.727	.194
	Ayrı	444	24.24	9.271			
Endişelenmenin Tehlikeli veya Zararlı Olduğu İnancı	Birlikte	62	30.16	9.494	504	1.991	.578
	Ayrı	444	27.52	9.825			
Endişelenmenin Kontrol Edilemeyeceği İnancı	Birlikte	62	14.16	5.945	504	1.537	.965
	Ayrı	444	12.92	5.914			

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

Tablo 14’e göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları ($t_{(504)}=-1727$, $p>05$); endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ($t_{(504)}=-1991$, $p>05$) ve endişelenmenin kontrol edilemezliği inancı ($t_{(504)}=-1537$, $p>05$) aile bütünlüklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bu bulgular doğrultusunda Endişe İnançları Ölçeğinin tüm boyutlarında aile bütünlüğüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık gözlemlenmemiştir.

4.7. Beliren Yetişkinlerin Doğum Sıralarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları doğum sıralarına göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiş ve Tablo 15’de gösterilmiştir.

Tablo 15.

Beliren Yetişkinlerin Doğum Sıralarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Doğum Sırası	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Endişelenmeye Dair Olumlu İnançlar	1.çocuk (A)	214	24.97	9.581	1.268	.276	Yok
	2.çocuk (B)	163	24.04	9.228			
	3.çocuk (C)	63	25.66	9.411			
	4.çocuk (D)	25	25.36	9.045			
	5.çocuk (E)	26	22.34	9.320			
	6.çocuk (F)	15	20.40	8.466			
Endişelenmenin Tehlikeli veya Zararlı Olduğu İnancı	1.çocuk (A)	214	26.35	9.541	3.184	.008	B-A F-A
	2.çocuk (B)	163	29.80	9.530			
	3.çocuk (C)	63	27.20	10.33			
	4.çocuk (D)	25	26.56	9.849			
	5.çocuk (E)	26	27.84	10.44			
	6.çocuk (F)	15	32.53	9.884			
Endişelenmenin Kontrol Edilemeyeceği İnancı	1.çocuk (A)	214	13.00	5.987	1.169	.323	Yok
	2.çocuk (B)	163	13.77	5.928			
	3.çocuk (C)	63	12.26	5.861			
	4.çocuk (D)	25	12.24	5.479			
	5.çocuk (E)	26	11.61	5.448			
	6.çocuk (F)	15	13.86	6.599			

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

Tablo 15’de beliren yetişkinlerin, endişe inançları doğum sırası değişkenine göre incelenmiş, incelemede tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tablo 18’e göre beliren yetişkinlerin doğum sırasına göre endişelenmeye dair olumlu inançları anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır (F=1268, p >05).

Tablo 15’e göre beliren yetişkinlerin doğum sırasına göre endişelenmeye tehlikeli veya zararlı olduğu inancı anlamlı düzeyde farklılaşmıştır (F=1268, p <01). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Post Hoc testlerinde Scheffe analizine başvurulmuş, analiz sonucuna göre 2. Çocuk ile 1. Çocuk ve 6. Çocuk ile 1. Çocukların endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inançlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancına en yüksek düzeyde sahip bireylerin 6. Çocuk olanlar iken ($\bar{x}$ =32.53); endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancına en düşük düzeyde sahip bireylerin ise 1. Çocuklar ($\bar{x}$ =26.35) olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlerin doğum sırasına göre endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı ise anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır (t=11698, p >01).

4.8. Beliren Yetişkinlerin Anne Yaşama Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları anne yaşam durumlarına göre bağımsız örneklem için t testi kullanılarak incelenmiş ve Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16.

Beliren Yetişkinlerin Anne Yaşama Durumlarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları

Değişken	Anne Yaşam Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
EOİ	Sağ	502	24.50	9.399	504	-.051	.946
	Ölü	4	24.70	9.535			
ETZİ	Sağ	502	27.76	9.804	504	-1.930	.191
	Ölü	4	37.25	6.652			
EKEMİ	Sağ	502	13.06	5.909	504	-.735	.267
	Ölü	4	15.25	8.655			

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

Tablo 16’ya göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları anne yaşam durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=-.051$, $p>.05$); endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı anne yaşam durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=-1.930$, $p>.05$) ve endişelenmenin kontrol edilemezliği inancı anne yaşam durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{(504)}=-.735$, $p>.01$).

4.9. Beliren Yetişkinlerin Baba Yaşama Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları baba yaşam durumlarına göre bağımsız örneklem için t testi kullanılarak incelenmiş ve Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17.

Beliren Yetişkinlerin Baba Yaşama Durumlarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları

Değişken	Baba Yaşam Durumu	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
EOİ	Sağ	485	24.55	9.370	504	.515	.990
	Ölü	21	23.47	10.04			
ETZİ	Sağ	485	27.86	9.879	504	.198	.287
	Ölü	21	27.42	8.364			

EKEMİ	Sağ	485	13.06	5.942	504	.313	.727
	Ölü	21	13.47	5.671			

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

Tablo 17'ye göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları baba yaşam durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=.515, >.05$); endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı baba yaşam durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=.198, p>.05$) ve endişelenmenin kontrol edilemezliği inancı baba yaşam durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{(504)}=.313, p>.05$). Endişe İnançları Ölçeğinin tüm boyutlarında baba yaşam durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir.

4.10. Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Merkezlerine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yerleşim merkezine göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiş ve Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18.

Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Merkezlerine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Tek Yönlü Varyans

Değişken	Yer	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
EOİ	Köy-Kasaba (A)	113	24.62	9.261	1.768	.152	Yok
	İlçe (B)	152	23.44	8.972			
	Şehir (C)	108	26.13	9.699			
	Büyükşehir (D)	133	24.30	9.631			
ETZİ	Köy-Kasaba (A)	113	27.26	10.20	.339	.797	Yok
	İlçe (B)	152	28.14	10.06			
	Şehir (C)	108	27.44	10.05			
	Büyükşehir (D)	133	28.31	9.029			
EKEMİ	Köy-Kasaba (A)	113	13.34	6.148	.104	.957	Yok
	İlçe (B)	152	12.97	5.808			
	Şehir (C)	108	13.07	6.001			
	Büyükşehir (D)	133	12.97	5.867			

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

Tablo 18'e göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları yaşamlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta

($F=1.768$, $p>05$); beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı yaşamlarının büyük çoğunluğun geçtiği yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($F=.339$, $p>05$) ve beliren yetişkinlerin endişelenmenin kontrol edilemezliği inancı yaşamlarının büyük çoğunluğun geçtiği yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=.104$, $p>05$). Bu doğrultuda; Endişe İnançları Ölçeğinin tüm boyutlarında beliren yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğun geçtiği yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

4.11. Beliren Yetişkinlerin Algılanan Sosyal Ekonomik Düzeyine Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları algılanan sosyal ekonomik düzeye göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiş ve Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19.

Beliren Yetişkinlerin Algılanan Sosyal Ekonomik Düzeyine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları

Değişken	Anne Yaşam Durumu	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
EOİ	Alt	53	26.13	9.766	1.026	.359	Yok
	Orta	441	24.28	9.287			
	Yüksek	12	25.75	11.46			
ETZİ	Alt	53	29.77	9.752	1.485	.227	Yok
	Orta	441	27.55	9.756			
	Yüksek	12	29.91	11.79			
EKEMİ	Alt	53	13.88	5.908	1.206	.300	Yok
	Orta	441	12.93	5.878			
	Yüksek	12	14.91	7.585			

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

Tablo 19’a göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları algılanan sosyal ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($F=1.026$, $p>05$); beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı algılanan sosyal ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($F=1.485$, $p>05$) ve beliren yetişkinlerin endişelenmenin kontrol edilemezliği inancı algılanan sosyal ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=1.206$, $p>05$). Bu

doğrultuda; endişe inançları, ölçeğinin tüm boyutlarında beliren yetişkinlerin hissedilen sosyal ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

4.12. Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünme Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin endişe inançları, psikolojik travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünme durumlarına göre bağımsız örneklemeler için t testi kullanılarak incelenmiş ve Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20.

Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünme Durumlarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler

Değişken	Psikolojik Travma	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
EOİ	Evet	190	24.85	9.018	504	.646	.105
	Hayır	316	24.30	9.616			
ETZİ	Evet	190	30.84	9.400	504	5.479	.537
	Hayır	316	26.04	9.629			
EKEMİ	Evet	190	14.80	6,127	504	5.210	.055
	Hayır	316	12.04	5.559			

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

Tablo 20’ye göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları psikolojik travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=.646$, $p>.05$); beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı psikolojik travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=5.479$, $p>.05$) ve beliren yetişkinlerin endişelenmenin kontrol edilemezliği inancı psikolojik travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{(504)}=.055$ $p>.05$). Bu bağlamda; Endişe İnançları Ölçeğinin tüm boyutlarında psikolojik travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir.

4.13. Beliren Yetişkinlerin Fiziksel Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünme Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin fiziksel travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünme durumları bağımsız örneklem için t testi kullanılarak incelenmiş ve Tablo 21’de gösterilmiştir.

Tablo 21.

Beliren Yetişkinlerin Fiziksel Travma Yaşayıp Yaşamadıklarını Düşünmelerine Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları

Değişken	Fiziksel Travma	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
EOİ	Evet	58	23.86	8.603	504	-.558	.318
	Hayır	448	24.59	9.494			
ETZİ	Evet	58	31.70	9.451	504	3.215	.722
	Hayır	448	27.34	9.759			
EKEMİ	Evet	58	14.36	6.120	504	1.756	.458
	Hayır	448	12.91	5.887			

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

Tablo 21’e göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları fiziksel travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=-.558$, $p>.05$); beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı fiziksel travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=3.215$, $p>.05$) ve beliren yetişkinlerin endişelenmenin kontrol edilemezliği inancı fiziksel travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{(504)}=1.756$, $p>.05$). Bu bağlamda beliren yetişkinlerin fiziksel travma yaşayıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre Endişe İnançları Ölçeğinin tüm boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

4.14. Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Durumlarına Göre Endişe İnançlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almalarına göre bağımsız örneklem için t testi kullanılarak incelenmiş ve Tablo 22’de gösterilmiştir.

Tablo 22.

Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Durumlarına Göre Endişe İnançları Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları

Değişken	Psikolojik/ Psikiyatrik Yardım Alma	n	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
EOİ	Evet	98	25.16	8.985	504	.767	.453
	Hayır	408	24.35	9.490			
ETZİ	Evet	98	32.39	9.330	504	5.248	.322
	Hayır	408	26.75	9.621			
EKEMİ	Evet	98	15.38	6.335	504	4.371	.070
	Hayır	408	12.52	5.694			

Tablo 22'ye göre beliren yetişkinlerin endişelenmeye dair olumlu inançları psikolojik yardım almalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=.767, >.05$); beliren yetişkinlerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı psikolojik yardım almalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ($t_{(504)}=5.248, p>.05$) ve beliren yetişkinlerin endişelenmenin kontrol edilemezliği inancı psikolojik yardım almalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t_{(504)}=4.371, p>.05$). Bu bağlamda; beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almalarına göre Endişe İnançları Ölçeğinin tüm boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırma sürecinde geliştirilen Endişe İnançları Ölçeği'ne dair geçerlik ve güvenilirlik bulguları ile endişe inançlarının; cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, öğrenim kademesi, aile bütünlük durumu, doğum sırası, anne/baba yaşam durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yerleşim yeri, algılanan sosyal ekonomik düzey, psikolojik travma yaşıyıp yaşamadığını düşünme, fiziksel travma yaşıyıp yaşamadığını düşünme ve psikolojik yardım alma değişkenine göre dağılımı tartışılmış, yorumlanmış ve çalışmacılara önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Endişe inançları ölçeğinin geçerliğine ve güvenilirliğine ilişkin sonuçlar. Yapılan araştırmada, Endişe İnançları Ölçeği geliştirmek amacıyla madde havuzu hazırlanmış ve madde havuzunun açımlayıcı faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri (.930) olarak hesaplanmış ve bu değer Büyüköztürk (2014)'e göre örneklem büyüklüğünün “çok iyi” olduğu anlamına gelmektedir. Barlett anlamlılık düzeyi ise .00 $p < .05$ olarak bulunmuş ve bu değer değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

Hesaplanan değerlerin, açımlayıcı faktör analizi yapmaya imkân tanınmasıyla, analiz yapılmış ve ölçek 27 madde, 3 boyut ile toplam varyansın %59,375'ini açıklayacak biçimde ortaya çıkmıştır. Elde edilen boyutlar alan yazını desteğiyle birlikte sırasıyla “endişelenmeye dair olumlu inaçlar”, “endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı” ve “endişelenmenin kontrol edilemeyeceği” adıyla isimlendirilmiştir. Geliştirilen ölçeğin toplam madde korelasyonlarının .335 ile .618 arasında; faktör yüklerinin ise .642 ile .914 arasında değer aldığı gözlemlenmiştir.

AFA'nın ardından yapılan DFA'da χ^2/sd oranının $2.034 \leq 3$; olması verininin modele mükemmel uyum sağladığını; GFI değerinin $.926 \geq .90$; CFI değerinin $.928 \geq .90$;

RMSEA değerinin $.071 \leq .08$; NFI değerinin $.919 \geq .90$ olması ise verinin modele kabul edilebilir düzeyde uyum sağlandığını göstermektedir. İndekslerin iyi uyum sağlaması, Endişe İnançları Ölçeği'nin model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunun göstergesidir (Kline,2014). Uyum indeklerinin bu doğrultuda kabul edilebilir düzeyde olmasından ötürü modifikasyon önerisi uygulanmamıştır.

DFA grafiğinde; faktörler arasında dikkate değer bazı ilişkiler gözlemlenmiştir. Buradan hareketle ulaşılan üç faktörlü ölçek yapısı, ikinci düzey DFA ile test edilmiş ve ölçekten toplam puan alınıp alınamayacağı kontrol edilmiştir. İkinci düzey DFA'ya ait uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerlerin içerisinde yer almaması ($\chi^2/sd=6.291$, GFI=.842, CFI=.801, RMSEA=.094, NFI=.814), modelin veri ile uyumsuz ve kabul edilemez olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda her ne kadar faktörler arasında bazı ilişkiler bulunmuş olsada geliştirilmiş olan bu üç faktörlü ölçekten toplam puan alınamayacağı ve her bir faktörün kendi içerisinde değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmıştır. DFA'dan elde edilen veriler ve Wells'in (2009) Üstbilişsel Modeli'nden hareketle ölçek, yapılacak olan araştırmalarda ve klinik uygulamalarda toplam puan alınmadan alt faktörler düzeyinde kullanılmalıdır.

Geliştirilen ölçeğin ölçüt geçerliğini tespit etmek amacıyla tüm boyutlar (EOİ, ETZİ, EKEMİ), Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin alt boyutları ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ile karşılaştırılmıştır. EOİ ile Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin alt boyutu olan endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler boyutu ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ile karşılaştırılmış ve sırasıyla ($r=.704$, $p < .01$), ($r= .756$, $p < .01$) düzeylerinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. ETZİ ile yine Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin boyutu olan endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler boyutu arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.640$, $p < .01$). EKEMİ ile Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.704$, $p < .01$). Bu doğrultuda Endişe İnançları Ölçeğinin tüm boyutları ölçüt geçerliği koşullarını sağlamış, dolayısıyla Endişe İnançları Ölçeği de ölçüt geçerliği koşullarını sağlayan bir ölçek haline gelmiştir.

Ölçeğin güvenilir olup olmadığını görmek için Cronbach Alpha ve Spearman Brown katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .891, Spearman Brown değeri ise .751; endişelenmeye dair olumlu inançlar boyutunun Cronbach Alpha

değeri .924, Spearman Brown değeri ise .875; endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı boyutunun Cronbach Alpha değeri .900, Spearman Brown değeri ise .883 ve endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı boyutunun Cronbach Alpha değeri .924, Spearman Brown değeri ise .912 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamı için hesaplanan Spearman Brown değerinin Cronbach Alpha değerinden düşük olmasının, ölçekte toplam puanın hesaplanamamasından kaynaklandığı düşünülmüştür.

Alanyazında ilgili alana dair geliştirilen ölçekler incelendiğinde; bir kısmının Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı görülmektedir. Bu ölçekler; Endişenin Sonuçları Ölçeği ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği'dir. 29 madde olarak tanıtılan Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçe formunda; iki temel boyut (endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler- endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler) bildirilmiştir. İç tutarlılık katsayıları ise endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler için 0.95, endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler için .93 olarak bulunmuş; test tekrar test korelasyonlarının ise endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler için $r=.46$, $p<.01$; endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler için $r=.72$, $p<.01$ olarak tespit edilmiştir. Toplam madde korelasyonunun .39 ile .79; faktör yüklerinin .44 ile .82 arasında yer aldığı ve ölçeğin 2 faktör ile toplam varyansın %66'sını açıkladığı belirtilmiştir (Sarı & Dağ, 2009).

25 madde olarak tanıtılan bir diğer ölçek ise Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği'dir. Bu ölçek; üç faktörlü (endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır, endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller, endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur) bir yapıda, beşli likert tipi (kesinlikle doğru değil, biraz doğru, kısmen doğru, çok doğru, kesinlikle doğru) cevaplamaya sahip biçimde tanıtılmıştır. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .95, test tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=.74$, $p<0.01$ olarak bildirilmiştir. Toplam madde korelasyonunun .39 ile .83; faktör yüklerinin .30 ile .82 arasında yer aldığı ve ölçeğin 3 faktör ile toplam varyansın %57'sini açıkladığı belirtilmiştir (Sarı & Dağ, 2009).

Araştırma sürecinde Türkiye Kültürü'ne özgü geliştirilen Endişe İnançları Ölçeği, alan yazında ulaşılan ölçekler ve edinilen tüm bulgular bağlamında değerlendirildiğinde, geçerli ve güveniliridir.

5.1.2. Beliren yetişkinlerin cinsiyetine göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Yapılan araştırmada, cinsiyet değişkenine göre endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ile endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancında anlamlı farklılık bulunmazken; endişelenmeye dair olumlu inançlar boyutunda anlamlı farklılık bulunmuş ve erkeklerin endişelenmeye dair olumlu inançlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgunun sebebi olarak erkeklerin endişelenmeyi bir çözüm yöntemi olarak kullanmaları ve bu çözüm yönteminin zaman zaman faydasını görmeleri dolayısıyla endişelemeye, kadınlara göre daha fazla olumlu inanç geliştirmiş olabilirler. Kadınlar ise bu yöntemin faydasını görmüyor veya daha az görüyor olabilirler. Diğer yandan elde edilen bulgu kadınlar ve erkekler arasında üstbilişsel düzeyde bir farklılığa işaret etmektedir. Çünkü endişelenmeye dair geliştirilen bu inanç üstbilişsel düzeyde gerçekleşmektedir. Araştırmayı ve yorumu destekler nitelikte üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada endişelenmenin olumlu inançlarından olan “endişe tehlikeli sonuçları önler” boyutunda, erkeklerin kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak yine aynı araştırmada, farklı bir ölçme aracı kullanılarak endişe inançları incelenmiş ve cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Göç, 2017). Diğer bir araştırmada da erkek ve kadınlar arasında üstbilişsel düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiş, erkeklerin üstbilişsel düzeyde düşünceleri kontrol ihtiyacı ve kişisel farkındalıklarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Yine aynı araştırmada kadınların patolojik endişe düzeyleri, erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur (Uzun, 2019). Çocuk ve ergen örneklem grubu üzerinde yapılan bir çalışmada da araştırmayı destekler nitelikte, meta endişenin (*iki ve üçüncü boyutu kapsayan endişe*) cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır (Allred, 2019).

Üniversite öğrencilerini örneklem olarak alan başka bir araştırmada, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde endişeye sahip oldukları bildirilmiştir (Kilit, 2019). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan başka bir araştırmada da endişe ve rumimasyon oranının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz, 2014).

Yapılan araştırma ve alanyazındaki diğer araştırmalardan hareketle, kadınların endişe düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olmasının yanında, erkeklerin

endişelenmeye daha yüksek düzeyde olumlu inanç geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Bu durumun sebebi olarak da erkeklerin endişelenmeyi daha fazla çözüm mekanizması olarak kullanabildiklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.1.3. Beliren yetişkinlerin yaş düzeylerine göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Yapılan araştırmada, beliren yetişkinlerin yaş düzeyleri değişkenine göre endişe inançlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Endişe inançlarının hiçbir boyutta yaş düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemesi, endişelenmeye dair inançların yaş düzeyi ile ilgili olmadığı, yaşam deneyimleri ile ilişkili olabileceğini akla getirmektedir.

Endişelenmeye dair olumlu ve olumsuz inançların yaş düzeyi değişkenine göre incelendiği bir araştırmada, endişeye dair olumlu inançların yaş düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, olumsuz inançların ise anlamlı farklılık göstermediği (yapılan araştırmayı destekler nitelikte) bildirilmiştir. Bahsi geçen araştırmada yaş düzeyleri olarak “18- 25”, “26- 30”, “31- 35”, “36- 40” ve “40 üstü” olmak üzere toplam 5 grupta tanımlanmış ve ölçme aracı olarak Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği’nin 3 boyutunda (*problem çözmeye yardımcı olur, olumsuz duygulara karşı önleyici, bireysel sorumluluk*) en düşük inanç “31- 35” yaş grubunda bildirilirken; 2 boyutta (*problem çözmeye yardımcı olur, olumsuz duygulara karşı önleyici*) en yüksek inanç “18- 25” yaş grubunda bildirilmiştir. 1 boyutta (*bireysel sorumluluk*) en yüksek inanç “40 üstü” yaş grubunda tespit edilmiş, “*tehlikeli sonuçları önleyici*” boyutta ise anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bu bulgular ile yapılan araştırma birlikte değerlendirildiğinde; yaş düzeyleri arasında farklılık olduğu, farklı bulgularında bundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü yapılan araştırmada yaş düzeyi olarak “18 ve altı”, “19”, “20”, “21” ve “22 ve üzeri” belirlenmişken; anlamlı farklılık çıkan araştırmada “18- 25” yaş düzeyi tek bir aralık olarak alınmıştır. Bu sebeple, 18-25 yaş aralığında yer alan yaş düzeylerinin birbiri arasındaki farklılık bilinmemektedir (Göç, 2017). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada ise yaş ile patolojik endişe (*endişelenmeye dair olumsuz inançlar patolojik endişe içinde değerlendirilmektedir*) arasında negatif anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Uzun, 2019). Üniversite öğrencileri örneklem grubu olarak

belirlenen başka bir araştırma da endişenin yaş düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bildirilmiştir (Kilit, 2019).

Endişe inançlarının hiçbir boyutta yaş düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemesi ve ilgili araştırmalar incelendiğinde; endişelenmeye dair inançların yaş düzeyi ile ilgili olmadığı, yaşam deneyimleri ile ilişkili olabileceğini akla getirmektedir.

5.1.4. Beliren yetişkinlerin öğrenim gördükleri bölüme göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Dokuz farklı bölümde öğrenim gören beliren yetişkinlerin endişe inançları incelenmiş; endişelenmeye dair olumlu inançlar ve endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancında anlamlı farklılık tespit edilmiş, endişelenmenin kontrol edilemeyeceği boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Endişelenmeye dair olumlu inançlar boyutunda en yüksek puan alan grup PDR bölümünde öğrenim gören beliren yetişkinler iken en düşük puan alan grup okul öncesi bölümünde öğrenim gören beliren yetişkinlerdir. PDR bölümünde öğrenim gören beliren yetişkinlerin bu boyutta inanç düzeylerinin yüksek tespit edilmesi, PDR bölümünün diğer bölümlerden farklı olarak ruh sağlığı meslek grubunda yer almasından kaynaklı olabilir. Bu bölümde öğrenim gören beliren yetişkinler, diğer bireylere sunacakları hizmetin niteliği konusunda daha yetkin olma çabasında olabilirler. Bu da bireylerin endişeye sürüklenmesine ve yetkinliklerini artırma çabasına girmelerine sebep olup bu yöneme dair yani endişelenmeye diğer bölümlerde öğrenim görenlerden daha yüksek olumlu inanç geliştirmelerine sebep olmuş olabilir (Özyürek, 2019). Okul öncesi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören beliren yetişkinlerin bu boyutta inanç düzeylerinin düşük çıkmasının nedeni, endişelenmeye dair bu boyutta değil, endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu boyutunda yüksek endişe düzeyine sahip olmalarından kaynaklı olabilir.

Endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancında, en yüksek puan alan grup okul öncesi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören beliren yetişkinler iken en düşük puan alan grup hemşirelik bölümünde öğrenim gören beliren yetişkinlerdir. Bu bulgu, okul öncesi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören bireylerin, diğer bölümlere göre daha küçük yaş grupları ile çalışacaklarından kaynaklanıyor olabilir. Küçük çocukların davranış örüntüleri, bireylerin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancına sürüklenmelerinde etkin bir rol oynuyor olabilir. Bu boyutta

hemşirelik bölümünde öğrenim gören bireylerin inanç düzeylerinin düşük çıkması, diğer bölümlerden ayrı olarak hemşirelik bölümünün sağlık bilimleri fakültesinde yer alması ve burada öğrenim görenlerin uzun süreler boyunca hastane ortamındaki klinik deneyimleri, diğer bölümlere göre endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancına, daha az sahip olmalarını etkilemiş olabilir.

Alanyazında endişe inançlarının, beliren yetişkinlerin öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılığını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış; ancak endişeye dair olumlu ve olumsuz inançların eğitim kademesine göre farklılığını inceleyen bir araştırmada, olumlu inançlarda anlamlı farklılığın tespit edildiği görülmüştür. Ancak olumsuz inançlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. İlgili araştırmada endişeye dair 3 olumlu inançta (*problem çözmeye yardımcı olur, tehlikeli sonuçları önleyici, bireysel sorumluluk*) anlamlı farklılık tespit edilmiş, 3 boyutta da en yüksek inanç düzeyinin lisansüstü, en düşük inanç düzeyinin ise yüksekokul mezunlarında bildirilmiştir (Göç, 2017).

5.1.5. Beliren yetişkinlerin öğrenim kademelerine göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Beliren yetişkinlerin, endişe inançlarının öğrenim kademelerine göre (1. Sınıf, 2. Sınıf, 3. Sınıf, 4. Sınıf) farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve Endişe İnançları Ölçeği'nin endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancında anlamlı farklılık tespit edilmiş, endişelenmeye dair olumlu inançlar ve endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği boyutta, en yüksek puan 4. Sınıfta öğrenim gören beliren yetişkinler iken en düşük puan alanlar ise 1. sınıflardır.

Bu bulgu, lisans düzeyinde öğrenim kademesinin ilk basamağı ile son basamağı arasında endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancındaki farklılaşmayı göstermektedir. Farklılık, lisans öğrenimine yeni başlayan bireyler için iş, ev, evlilik gibi yaşam deneyimlerinin uzak etki oluşturması, dördüncü sınıf bireyler için ise yakın etki oluşturmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu durum ise yakın etki oluşturan bireyler için daha yüksek düzeyde endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olabileceği inancına sahip olmalarına neden oluyor olabilir. 4. Sınıfta öğrenim gören bireylerin bu alana ilişkin endişe inançlarının yüksek olması iş, ev, evlilik gibi yaşam deneyimlerinde yetkinlik gösteremeyeceklerine inanmaları, yani öz yetkinlik

beklentilerinin düşük olmasıyla açıklanabilir. Bu neden sonrasında ise ilgili bireylerin fazlaca endişelenmeleri ve bu endişe halini ise tehlikelilik veya zararlılık inançları ile ilişkilendirmeleri söz konusu olabilir (Özyürek, 2019). Üniversite öğrencilerinin örneklem olarak belirlendiği bir araştırmada da endişenin varlığı sınıf düzeylerine göre incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İlgili araştırmada en yüksek endişe varlığı lisansüstü öğrenime devam eden bireylerde tespit edilirken; en düşük endişe varlığı yapılan araştırmayı da destekler nitelikte birinci sınıfta öğrenim gören bireylerde tespit edilmiştir (Kilit, 2019). Bu doğrultuda, eğitim kademesi arttıkça, endişe ve endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğuna dair inanç düzeylerinin artış gösterdiği düşünülebilir.

5.1.6. Beliren yetişkinlerin aile bütünlük durumlarına göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Yapılan araştırmada, Endişe İnançları Ölçeği'nin tüm boyutlarında, aile bütünlük durumu (birlikte, ayrı) değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu tespit, bireylerin endişelenmeye dair geliştirecekleri inançlarda aile bütünlüğünün farklılaşmaya etki edecek bir unsur olmadığını akla getirmektedir. Bu doğrultuda endişe inançları, ebeveynlerin kendi aralarındaki ilişkiden etkilenen bir kavramdan ziyade ebeveynlerin çocuk ile ilişkisinden etkilenen bir kavram olabilir. Endişe inançlarının aile bütünlük durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış; ancak ebeveyn tutumlarına göre endişe ve endişe inançlarını inceleyen araştırmalar görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin örneklem grubu olarak belirlendiği bir araştırmada; baba aşırı koruyuculuk ebeveyn tutumu ile olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançlar (*endişelemeye dair inançlarında içinde yer aldığı inanç biçimleri*) arasında anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Anne aşırı koruyuculuk ebeveyn tutumu ile ise olumsuz üstbilişsel inançlar (*endişelemenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ile endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancında içinde yer aldığı inanç biçimleri*) arasında anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yine aynı araştırmada patolojik endişe ile algılanan ebeveyn tutumları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Uzun, 2019). Endişe varlığının eğitim durumuna göre farklılığını inceleyen bir araştırmada da anlamlı farklılık tespit edilmiş, annesi ilköğretim mezunu olan katılımcılarda en yüksek düzeyde tespit edilirken; annesi lisansüstü

mezun olan bireylerde en düşük düzeyde tespit edilmiştir. Endişe varlığı, baba eğitim durumu değişkenine göre ise anlamlı farklılık göstermemiştir (Kilit, 2019).

Yapılan araştırma ve alanyazındaki ilgili araştırmalar incelendiğinde; bireylerin endişe ve endişe inançlarının oluşmasında, ebeveyn tutumları ve ebeveyn eğitim düzeyi gibi değişkenlerin etkili olduğu; ancak anne baba birlikteliğinin etkili olmadığı söylenebilir.

5.1.7. Beliren yetişkinlerin doğum sırası durumlarına göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Yapılan araştırmada beliren yetişkinlerin Endişe İnançları Ölçeği'nin alt boyutu olan "endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancının" doğum sırasına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, ilgili ölçeğin diğer boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Elde edilen bulgu, Alfred Adler'in Bireysel Psikolojisi'ndeki doğum sırası kavramı ile birlikte değerlendirildiğinde; Adlerin Bireysel Psikolojisi'nde doğum sırasına göre bireylerin özelliklerinde birtakım farklılıklar (hırs, yaratıcılık, sanatçılık, farklı meslek seçme eğilimi vb.) olduğu görülmüş; ancak endişelenme veya endişelenmeye dair inanç geliştirme sürecine bu kuramda rastlanmamıştır (Ansbacher, 1964). Bulgu Wells (2009)'in Üstbilişsel Modeli doğrultusunda değerlendirildiğinde, bu inanca fazlaca sahip bireylerin özellikle yaygın kaygı bozukluğu tanısı alma olasılığı, bu inanca sahip olmayan bireylere göre daha yüksektir. Adlerin ve Wells (2009)'in kuramı birlikte değerlendirildiğinde ise ilk çocuk olmanın, endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancına sahip olma ihtimalini düşürücü bir etken olabileceği, son çocuk olmanın ise bunu artırıcı bir sebep olabileceği düşünülmüştür (Ansbacher, 1964). Çünkü birinci çocuklar, rakiplerinin olmaması dolayısıyla daha az endişelenmeyi tercih etmişler; altıncı çocuklar ise rakiplerinin fazla olması, ön plana çıkmak için önemli işler başarmalarının gerekmesinden dolayı fazlaca endişelenmiş olabilirler. Bundan dolayıdır ki altıncı çocuklar bu endişe halini "tehlikelilik veya zararlılık" inancı ile ilişkilendirmiş olabilirler. Çünkü yapılan bir araştırmada patolojik endişenin (*ölçeğin ikinci ve üçüncü boyutunu kapsayan endişe*) normal endişeden daha fazla endişe düzeyini barındırdığı bildirilmiştir (Wells & Carter, 1999). Diğer yandan, doğum sırasına göre bireylerin endişe inançlarının farklılığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

5.1.8. Beliren yetişkinlerin anne/baba yaşam durumlarına göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Yapılan araştırmada, beliren yetişkinlerin Endişe İnançları Ölçeği'nin hiçbir boyutunda hem anne yaşam durumu hem de baba yaşam durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgu, beliren yetişkinlerin, endişe inançlarının anne/baba yaşam durumundan ziyade, anne/baba ile ilişkilere göre şekillenebileceğini, örneğin otoriter anne/baba tutumu ile koruyucu anne/baba tutumunun bireylerin endişe inançlarının farklılaşmasında etkili bir faktör olabileceğini akla getirmektedir. Bu doğrultuda anne/baba yaşam durumu değişkenine göre endişe inançlarını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış; ancak birtakım ebeveyn ilişkileri, ebeveyn tutumları veya ebeveyn eğitim durumuna göre endişe inançlarını inceleyen bazı araştırmalara rastlanılmıştır. Örneğin endişe varlığının eğitim durumuna göre farklılığını inceleyen bir araştırmada anne eğitim durumu değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilirken; baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Endişe varlığı annesi ilköğretim mezunu olan katılımcılarda en yüksek düzeyde tespit edilirken; annesi lisansüstü mezun olan bireylerde en düşük düzeyde tespit edilmiştir (Kilit, 2019). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada; hem anne aşırı koruyuculuk ebeveyn tutumu hemde baba aşırı koruyuculuk ebeveyn tutumu ile olumsuz üstbilişsel inançlar (*endişelemenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ile endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancında içinde yer aldığı inanç biçimleri*) arasında anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yine aynı araştırmada patolojik endişe ile algılanan ebeveyn tutumları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Uzun, 2019).

Yapılan araştırma ve alanyazındaki ilgili araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, endişe inançlarının şekillenmesinde anne/baba yaşam durumundan ziyade ebeveyn ile ilişkilerin, ebeveyn tutumlarının veya ebeveyn eğitim durumlarının daha etkili bir unsur olduğu söylenebilir.

5.1.9. Beliren yetişkinlerin yaşamın büyük çoğunluğun geçtiği yerleşim yerine göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Yapılan araştırmada, beliren yetişkinlerin Endişe İnançları Ölçeği'nin hiçbir boyutunda yaşamın büyük çoğunluğun geçtiği yer değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elde edilen

bu bulgu; köy- kasaba, ilçe, şehir ve büyükşehirde yaşamın büyük çoğunluğunu geçirmenin endişe inançlarında anlamlı farklılığa sebep olabilecek bir etken olmadığını, bu yerleşim yerlerinde geçirilen zamandan ziyade deneyimlenen ilişkilerin (iş, aile, duygusal, arkadaşlık ilişkileri vb.) veya barınma yerinin daha önemli bir etken olabileceğini akla getirmektedir. Üniversite öğrencilerinin örneklem grubu olarak belirlendiği bir araştırmada, barınma türüne göre endişe varlığının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, ailesi ile birlikte yaşam süren bireylerin endişe düzeylerinin en düşük; tek başına yaşam sürenlerin ise endişe düzeylerinin en yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kilit, 2019). Bu bulgu, yaşam sürülen yerleşim yerinden ziyade; barınma ortamının endişe inançlarında anlamlı farklılığa sebep olan bir etken olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, beliren yetişkinlerin yerleşim yeri değişkenine göre yalnızlık kaygısının incelendiği bir araştırmada da anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Aslan,2020).

Yapılan araştırma ve alanyazındaki ilgili diğer araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde; endişe inançlarının oluşmasında yerleşim yerinden ziyade, o yerleşim yerlerinde deneyimlenen yaşantılar veya barınma biçiminin daha önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

5.1.10. Beliren yetişkinlerin algılanan sosyal ekonomik düzeylerine göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Yapılan araştırmada, beliren yetişkinlerin Endişe İnançları Ölçeği'nin hiçbir boyutunda algılanan sosyal ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin örneklem grubu olarak belirlendiği bir araştırmada da endişe inançlarının (*olumlu inançlar, olumsuz inançlar*) gelir düzeyine (*2500 TL'den daha az, 2501 TL – 5000 TL, 5001 TL- 8500 TL, 8501 TL'den daha fazla*) göre anlamlı farklılık göstermediği bildirilmiştir (Göç, 2017). Algılanan sosyal ekonomik düzeyin, gelir durumu ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde bu çalışma, araştırmayı destekler niteliktedir. Diğer yandan, üniversite öğrencilerinin örneklem grubu olarak ele alındığı başka bir araştırmada; bireylerin gelir durumlarına (*2000 TL'den az, 2001 TL- 5000 TL, 5000 TL'den fazla*) göre endişe düzeylerinde anlamlı bir farklılık da tespit edilmemiştir (Kilit, 2019).

Araştırmada elde edilen bulgu, alanyazındaki ilgili araştırmalarda bildirilen sonuçlar ile tutarlı görünmekte, algılanan sosyal ekonomik düzey ve gelir durumunun hem

endişe düzeyinin hem de endişe inançlarının farklılaşmasına bir sebep niteliğinde olmadığı görülmektedir.

5.1.11. Beliren yetişkinlerin psikolojik travma yaşıyıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Yapılan araştırmada, beliren yetişkinlerin Endişe İnançları Ölçeği'nin hiçbir boyutunda (*endişelenmeye dair olumlu inançlar, endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı, endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı*) psikolojik travma yaşıyıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılık olmasa da tüm boyutlarda psikolojik travma geçirdiğini düşünen bireylerin, endişelenmeye dair geliştirdikleri inanç düzeylerinin; psikolojik travma geçirdiğini düşünmeyen bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancında anlamlılık düzeyine yakın bir sonuç tespit edilmiştir ($t_{(504)}=.055$ $p>.05$). Üstbilişsel Terapi Kuramı'na göre de psikopatolojilerden yaygın kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerin, endişelenmeye dair daha fazla kontrol edilemezlik inancı geliştirecekleri belirtilmektedir (Wells, 2009). Yine bu kurama göre travmatik bir olayın ardından üstbilişsel inançların, bireyi bir düşünce kontrol stratejisi olarak ruminasyon ve endişe gibi işlevsiz tepkilere ittiği, bu tür tepkilerinde semptomların azalması için gerekli olan işleme sürecini engellendiği bildirilmektedir (Bennett, 2008).

Elde edilen bulgu; psikolojik travmanın tanımının bireyler tarafından tam olarak bilinmemesinden kaynaklanabilir. Diğer yandan ilgili tanım katılımcılar tarafından biliniyorsa tanımların içeriği hemen hemen birey sayısı kadar farklılaşabilir. Alanyazına uygun bir psikolojik travma geçirmiş bireyler ise tedavi (psikoterapi, psikoformokolojik tedavi vb.) almış veya doğal iyileşme sürecinde rehabilite olmuş olabilirler. Alanyazını incelemesinde endişe inançlarının, bireylerin psikolojik travma yaşıyıp yaşamadıklarını düşünmeleri değişkenine dönük yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak yine beliren yetişkinlerin yalnızlık kaygısının incelendiği bir araştırmada da bireylerin psikolojik travma yaşama değişkeninde anlamlı farklılık bildirilmemiştir (Aslan, 2020).

5.1.12. Beliren yetişkinlerin fiziksel travma yaşıyıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Beliren yetişkinlerin Endişe İnançları Ölçeği'nin hiçbir boyutunda fiziksel travma yaşıyıp yaşamadıklarını düşünmelerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgu, bireylerin fiziksel sağlıklarının geçmiş belirli dönemlerde zarar gördüğünü düşünmelerinin; ruh sağlığı unsuru olan endişe inançlarına anlamlı bir farka sebep olamayacak bir etken olduğunu gösterebilir. Diğer yandan etkilemiş olsa da bunun doğal yaşam koşullarında veya alınan bir ruh sağlığı desteği ile rehabilite olduğunu gösterebilir. Alanyazını incelemesinde endişe inançlarının, bireylerin fiziksel travma yaşıyıp yaşamadıklarını düşünmeleri değişkenine dönük yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak yalnızlık kaygısının incelendiği ve üniversite öğrencilerinin örneklem grubu olarak belirlendiği bir araştırmada da fiziksel travma değişkeninde anlamlı farklılık bulunmamıştır (Aslan, 2020).

5.1.13. Beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almalarına göre endişe inançlarına ilişkin sonuçlar. Beliren yetişkinlerin endişe inançlarında psikolojik yardım almalarına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Her ne kadar bu değişkene göre endişe inançlarında anlamlı farklılık bulunmasa da tüm alt boyutlarda daha önce psikolojik yardım aldığını belirten katılımcıların, yardım almayanlara göre endişe inançları yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Buradan hareketle; endişe inançları (*özellikle endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı ile endişelenmenin kontrol edilemeyeceği inancı*) psikopatolojilerin oluşmasında önemli bir etken olabilir (Wells, 2009).

Elde edilen bulgu, endişelenmeye dair gelişmiş bir inanç var ise alınan yardımın etkisi ile bu inançların, yardım almayan kişiler ile farklılık göstermeyecek düzeyde düşmesini/yükselmesini sağlamış olabilir. Diğer yandan bu bireyler psikolojik yardım almadan öncede yardım almayan bireylerden farklılık göstermeyecek biçimde endişe inançlarına sahip olmuş olabilirler.

5.2. Öneriler

- 1- Bu çalışmada, Türk kültürüne özgü üniversite öğrenimine devam eden beliren yetişkinlerin çalışma grubunu oluşturduğu örnekleme endişe inançları ölçeği geliştirilmiştir. Bundan sonra yapılacak benzer araştırmalarda üniversite öğrenimi görmeyen beliren yetişkinler üzerinde de geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ya da ölçek geliştirme çalışmaları yapılabilir.
- 2- Beliren yetişkinlik gelişim dönemine özgü geliştirilen ölçeğin, farklı gelişim dönemleri açısından da geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılması önerilmektedir.
- 3- Endişe İnançları Ölçeği'ne bu çalışmada çoklu grup doğrulayıcı faktör analizi yapılmadığından çoklu grup doğrulayıcı faktör analizi yapılabilir.
- 4- Bu çalışmada, geliştirilen ölçek kullanılarak endişe inançları yüksek çıkan üniversite öğrencilerine üniversitelerin PDR Merkezlerinde psikolojik danışma hizmeti verilmesi faydalı olabilir.
- 5- Üniversite öğrencilerine sunulan önleyici psikolojik danışma, klinik ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı veya grupla psikolojik danışma hizmeti öncesi ve sonrasında ilgili ölçek ile elde edilen veriler karşılaştırılarak etkililiği test etme çalışmaları yapılabilir.
- 6- Araştırmada yapılan farklılık analizinde; endişelenmeye dair olumlu inançların, erkeklerde kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda; üniversitelerin PDR merkezlerinde bu bulgunun nedenleri üzerine araştırma yapılabilir.
- 7- Fark analizinde, anlamlı düzeyde en yüksek endişelenmeye dair olumlu inanç geliştiren bölümün PDR öğrencileri olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu daha yetkin görünme çabası olarak yorumlandığından, ilgili bölüm öğrencilerinin kariyer psikolojik danışmanlığı almaları faydalı olabilir. Yine fark analizinde anlamlı düzeyde en yüksek endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı geliştiren bölümün okul öncesi öğretmenliği öğrencileri olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ise diğer bölümlere kıyasla daha küçük yaşta öğrenciler ile çalışacaklarından kaynaklanabileceği biçiminde yorumlandığından, bu öğrencilerin mesleki sorumluluk, hukuk gibi konularda grup rehberliği almaları sağlanabilir.

- 8- Fark analizinde, anlamlı düzeyde en yüksek endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı geliştiren kişilerin 6. çocuklar olduğu bulgulanmıştır. Bu bulgudan hareketle ilgili kişilerin Adler'in Bireysel Psikolojisi temelinde psikolojik danışma alması faydalı olabilir.
- 9- Anlamlı düzeyde en yüksek endişelenmenin tehlikeli veya zararlı olduğu inancı geliştiren kişilerin 4. sınıf öğrencileri olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgunun sebebinin; iş, atama gibi konuların 4. Sınıf öğrencilerine yakın zamansal etkisi olabileceğinden, bu kişilerin kariyer psikolojik danışmanlığı almaları faydalı olabilir.
- 10- Araştırma sürecinde, endişe inançlarında anlamlı farklılık tespit edilen tüm değişkenlerde endişe inanç düzeyinin yüksek olmasının nedenleri, diğer üstbilişsel inançların dağılımı, endişe düzeyi, ruminasyon düzeylerinin dağılımı incelenebilir. Yapılacak araştırmalar, nitel yöntemler kullanılarak desteklenebilir.

KAYNAKÇA

- Agnew, R. (2014). Social concern and crime: moving beyond the assumption of simple self-interest. *Criminology*, 52(1), 1-32. <https://doi.org/10.1111/1745-9125.12031>.
- Akyay, A. (2016). Endişe ve Anksiyete Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği ve Bilişsel Kaçınma Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliliği (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Allred, C. H. (2019). Age, Gender, and Perceived Anxiety Control Associated with Metacognitive Beliefs, Anxiety, and GAD in Children and Adolescents. University of Toledo.
- Ansbacher, H. & Ansbacher, R. R. (1964). *The Individual Psychology Of Alfred Adler A Systematic Presentation In Selections From His Writings*. New York: Basic Books, Inc. Publishers.
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, D., Vilardaga, J. C. P., Rose, R. D. & Craske, M. G. (2012). Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Versus Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Mixed Anxiety Disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80 (5), 750–765.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist* 55, 469–480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. & Eisenberg, N. (2007). Introduction to the special section: Emerging adulthood around the World. *Child Development Perspectives* 1(2): 66-67.
- Aslan, O. (2020). Beliren Yetişkinlerin Yalnızlık Kaygılarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Baker, C. A. & Morrison, A. P. (1998). Cognitive processes in auditory hallucinations: attributional biases and metacognition. *Psychological Medicine*, 28, 1199–1208.

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders*. New York, NY: Guilford Press.
- Barlow, D. H. & Wincze, J. (1998). DSM-IV and beyond: What is generalized anxiety disorder? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 98.
- Beech, H. R. (1974). *Obsession of states*. London: Methuen.
- Bennett, H. E. (2008). Predictors of anxiety and generalized anxiety disorder: the role of intolerance to uncertainty, negative metacognitive beliefs, and experiential avoidance (doctoral thesis).
- Blanchard, R. J., Blanchard, D. C., Griebel, G. & Nutt, D. (2008). Introduction to the handbook on fear and anxiety. Amsterdam, The Netherlands: Elsevier.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. & DePree, J. A. (1983). Preliminary Exploration Of Worry: Some Characteristics And Processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1). [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3).
- Borkovec, T. D. & Newman, M. G. (1999). Worry and generalized anxiety disorder. A.S. Bellack, M. Hersen, P. Salkovskis (Ed.), *Comprehensive clinical psychology: Vol. 4. Adults: Clinical formulation and treatment*, Oxford: Elsevier Science.
- Borkovec, T. D. (1985). Worry: A potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 481–482.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J. & Stober, J. (1998). Worry: A Cognitive Phenomenon Intimately Linked to Affective, Physiological and Interpersonal Behavioral Processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 561-576.
- Borkovec, T. D., Inz, J. (1990). The nature of worry in Generalized Anxiety Disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 153–158.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: *Some characteristics and processes*. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9–16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- Bright, M. (2019). *Metacognition, social functioning and mental health* (Doctoral Dissertation), University of Manchester.

- Brown, R. L., Wood, A., Carter, J. D. & Dymand, L. K. (2021). The metacognitive model of post-traumatic stress disorder and metacognitive therapy for post-traumatic stress disorder: A systematic review. *Clin Psychol Psychother.* 2021 1–16.
- Brown, T. A., O’Leary, T. A., Marten, P. A. & Barlow, D. H. (1993). Clinical features of generalized anxiety disorder with an early vs. late onset. In *Paper presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy.*
- Buhr, K. & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy.* 2009(47), 215–223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- Burke, W. W. (2011). A Perspective on the Field of Organization Development and Change: The Zeigarnik Effect. *The Journal of Applied Behavioral Science* 47(2) 143–167.
- Butler, G. & Mathews, A. (1983). Cognitive processes in anxiety. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 5, 551–565.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atıf İndeksi, 001-214.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Çakmak, Akgün, Ö. A., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Calleo, J. S., Hart, J. Björgvinsson, T. & Stanley, M. A. (2010). Obsessions and worry beliefs in an inpatient OCD population. *Journal of Anxiety Disorders*, 24 (8), 903-908.
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J. & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders* 21 (2007) 105–117.

- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Kliethermes, M. & Murray, L. A. (2012). *Trauma-focused CBT for youth with complex trauma. Child Abuse Neglect*, 36, 528-541.
- Comrey, A. L. & Lee, H. L. (1992). *A first course in factor analysis*, Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Covin, R., Ouimet, A. J., Seeds, P. M. & Dozois, D. J. A. (2008). A meta-analysis of CBT for pathological worry among clients with GAD. *Journal of Anxiety Disorders* 22, 108–116.
- Çalışkan, G. & Stork, O. (2018). Hippocampal network oscillations at the interplay between innate anxiety and learned fear. *Psychopharmacology* (2019) 236:321–338.
- Davey, G. C. L. (1994). Pathological worry as exacerbated problem solving. G. C. L. Davey & F. Tallis (Ed), *Worrying: Perspectives on Theory, Assessment, and Treatment* (35–60). Chichester, UK: JohnWiley.
- Davey, G. C. L. & Tallis, F. (Ed.). (1994). *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment*. New York: Wiley.
- Davey, G. C. L., Hampton, J., Farrell, J. & Davidson, S. (1992). Some characteristics of worrying: Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, 13, 133-147.
- Davey, G. C. L., Tallis, F. & Capuzzo, N. (1996). Beliefs About the Consequences of Worrying. *Cognitive Therapy and Research*. 20 (5) 499-520.
- Delice, A. & Ergene, Ö. (2015). Investigation of Scale Development and Adaptation Studies: An Example of Mathematics Education Articles. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 3, 60-75.
- Doğan, T., Bayar, Ö. (2019). Duygu Odaklı Terapi. Z. Karataş (Ed.), Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar* (660- 661). Ankara: Pegem Akademi.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy* 36 (1998) 215-226.

- Dugas, M. J., Freeston, M. H. & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of Uncertainty and Problem Orientation in Worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21 (6), 593-606.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and
- Dugas, M. J., Robichaud, M. (2007). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder From Science to Practice. United States of America: Taylor & Francis Group, LLC.
- Ehring, T. & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1, 192-205.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erkmen, H. (2018). Yaygın kaygı bozukluğu. K. O. Karamustafalıoğlu (Ed.), *Temel ve Klinik Psikiyatri* (S. 569-580). Ankara: Güneş Tıp Kitapevleri.
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The Cognitive Perspective*. London: Erlbaum.
- Feldman, W., Hodgson, C., Corber, S. & Quinn, A. (1986). Health concerns and health-related behaviours of adolescents. *Canadian Medical Association Journal*, 134(5), 489-493.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1490768/>.
- Fergus, T. A., Bardeen, J. R. & Orcutt, H. K. (2012). Attentional control moderates the relationship between activation of the cognitive attentional syndrome and symptoms of psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 53, 213-217.
- Feurer, C., Jimmy, J., Chang, F., Langenecker, S. A., Phan, K. L., Ajilore, O. & Klumpp, H. (2021). Resting state functional connectivity correlates of rumination and worry in internalizing psychopathologies. *Depression and Anxiety*, 38, 488–497.
- Francis, K. & Dugas, M. J. (2004). Assessing positive beliefs about worry: Validation of a structured interview. *Personality and Individual Differences*, 37, 405–415.

- Freeston, M. H, Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Pers Individual Differ.* 17, 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5).
- Fresco, D, M., Heimberg, R, G., Mennin, D. S., Turk C. L. (2002). Confirmatory factor analysis of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy* 40. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00113-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00113-3).
- Gana, K., Martin, B. & Canouet, M. D. (2001). Worry and Anxiety: Is There a Causal Relationship? *Psychopathology.* 34, 221–229.
- Garbutt, J. M., Leege, E., Sterkel, R., Gentry, S., Wallendorf, M. & Strunk, R. C. (2012). What are parents worried about: health problems and health concerns for children. *Clinical Pediatrics,* 51(9), 840-847. <https://doi.org/10.1177%2F0009922812455093>.
- Gladstone, G. L, Parker, G. B., Mitchell, P. B., Malhi, G. S., Wilhelm, K. A. & Austin, M. P. (2005). A brief measure of worry severity: personality and clinical correlates of severe worries. *J Anxiety Disord* 2005(3) 1411-1432.
- Göç, E. (2017). Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe İle İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi ile Yaşam Doyumunun Araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Görgü, N. S. (2014). Üstbilişsel İnançlar ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Endişe ve Obsesif Düşünceler Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Greco, V. & Roger, D. (2001). Coping with uncertainty: the construction and validation of a new measure. *Personality & Individual Differences,* 31, 519–534.
- Hatton, C. S. & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Metacognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders,* 11, 279–296.
- Holaway, R. M., Rodebaugh, T. L. & Heimberg, R. G. (2006). The Epidemiology of Worry and Generalized Anxiety Disorder. G. C. L. Davey, A. Wells (Ed.)

Worry and its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment (3-21). Wiley.

Hunt, S., Wisocki, P. & Yanko, J. (2003). Worry and use of coping strategies among older and younger adults. *Anxiety Disorders*, 17(5), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00229-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00229-3).

Karamustafalıoğlu, K. O. ve Eryılmaz, G. (2018). Travma ve Tetikleyici Etkenle İlişkili Bozukluklar. K. O. Karamustafalıoğlu (Ed.), *Temel ve Klinik Psikiyatri* (379-404). Ankara: Güneş Kitapevi.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayın.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayın.

Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26 (4), 1267-1276.

Kelly, W. E. & Kellsy, K. E. (2007). A Tale of Two Shoulds: The Relationship Between Worry, Beliefs One Should Find a Right Solution, and Beliefs One Should Worry to Solve Problems. *North American Journal of Psychology*, 9 (1), 103-110.

Keniston, K. (1971). *Youth and dissent: The rise of a new opposition*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Kessler, R. C., McGonagle, I. C. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H.-U. & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8-19.

Kilit, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe Ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Kiropoulos, L. A., Klein, B., Austin, D. W., Gilson, K., Pier, C., Mitchell, J. & Ciechomski, L. (2008). Is internet-based CBT for panic disorder and agoraphobia as effective as face-to-face CBT? *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 1273–1284.

- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.
- Koerner, N. & Dugas, M. J. (2006). A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder: The Role Of Intolerance Of Uncertainty G. C. L. Davey, A. Wells (Ed.) *Worry and its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment* (201-217). Wiley.
- Korkmaz, S., Baykara, S., Gürok, M. G., Kaya, Ş., Taşçı, G. ve Atmaca, M. (2020). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Travmatik Yaşantılar. *Dicle Tıp Dergisi*, 47 (4), 903-910
- Köroğlu, E. (2017). *Kaygılarımız Korkularımız Nelerdir? Nasıl Baş Edilir?*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H. & Dugas, M. J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 139–152.
- Ladouceur, R., Gosselina, P. & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 933-941.
- Landis, J. R. & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159-174.
- Langlois, F., Freeston, M. H. & Ladouceur, R. (2000). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: study 1. *Behaviour Research and Therapy* 38, 157-173.
- Laugesen, N., Dugas, M. J. & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: the application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31, 55–64.
- Leahy, R. L. & Holland, S. J. (2000). *Treatment Plans And Interventions For Depression And Anxiety Disorders*. New York: Guilford Publications.
- Leahy, R. L., Holland, S. J. & McGinn, L. K. (2011). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders*. Guilford press.
- Lee, S. & Woo, S. (2016). The mediation of worry about career between career indecision and career search behavior in south korean college students. *Indian*

Journal of Science and Technology, 9(41), DOI: 10.17485/ijst/2016/v9i41/103839.

Leea, H. J., Leeb, S. H., Kimb, H. S., Kwonb, S. M. & Telcha, M. J. (2005). A comparison of autogenous/reactive obsessions and worry in a nonclinical population: a test of the continuum hypothesis. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 999–1010.

Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's lice*. New York: Ballantine.

Liebert, R. M. & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1967.20.3.975>.

Matthews, G. & Funke, G. J. (2006). Worry And Information-Processing. G. C. L. Davey, A. Wells (Ed.) *Worry and its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment* (51-). Wiley.

McEvoy, P. M. (2019). Metacognitive Therapy for Anxiety Disorders: a Review of Recent Advances and Future Research Directions. *Current Psychiatry Reports*, 21:29.

McEvoya, P. M., Alison, E. J., Mahoneyc, A. E. J. & Moulds, M. L. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders* 24. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.008>.

Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487-495. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90135-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6)

Molina, S., Borkovec, T. D. & Peasley, C. (1998) Content analysis of worrisome streams of consciousness in anxious and dysphoric participants. *Cognitive Therapy and Research*, 22(2), 109-123.

Neikrug, S. M. (2003). Worrying about a frightening old age. *Aging & Mental Health*, 7(5), 326-333. <https://doi.org/10.1080/1360786031000150702>.

Normann, N. & Morina, N. (2018). The Efficacy of Metacognitive Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers Psychology*, 9, 1-25.

- Normann, N., Emmerik, A. A. P. & Morina, N. M. (2014). The Efficacy of Metacognitive Therapy For Anxiety And Depression: A Meta-Analytic Review. *Depression And Anxiety*, 31, 402–411.
- O'Neill, G. W. (1985). Is worry a valuable concept? *Behaviour Research and Therapy*. 23 479–480.
- Özbek, E. Y. (2017). Ölçme Araçlarında Bulunması İstenen Nitelikler. S. Tekindal (Ed.) Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme (42-84). Ankara: Pegem Akademi.
- Özdel, K. (2021). Hayatı Anlama Serisi 2, Sosyal Fobiden Hayata Yolculuk, Kendi Kendine Yardım Kitabı. İstanbul: Epsilon.
- Özyürek, R. (2009). Sosyal Bilişsel Yaklaşımlar. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı Kuramdan Uygulamaya* (220-268). Ankara: Pegem Akademi.
- Papageorgiou, C. (2006). Worry And Rumination: Styles Of Persistent Negative Thinking In Anxiety And Depression. G. C. L. Davey, A. Wells (Ed.) *Worry and its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment* (21-40). Wiley.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (1999). Process and meta-cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 6.
- Petersen, J. J., Paulitsch, M. A., Guethlin, C., Gensichen, J. & Jahn, A. (2009). A survey on worries of pregnant women-testing the German version of the Cambridge Worry Scale. *BMC Public Health*, 9(1), 1-9, doi:10.1186/1471-2458-9-490.
- Petrie, K. J., Sivertsen, B., Hysing, M., Broadbent, E., Moss-Morris, R., Eriksen, H. R. & Ursin, H. (2001). Thoroughly modern worries: the relationship of worries about modernity to reported symptoms, health and medical care utilization. *Journal of Psychosomatic Research*, 51, 395-401. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00219-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00219-7).
- Rachman, S. J. (1985). An overview of clinical and research issues in obsessive-compulsive disorders. In M. Mavissakalian, S. M. Turner, & L. Michelson

- (Ed.), *Obsessive-compulsive disorders: Psychological and pharmacological treatment*. New York: Plenum.
- Rachman, S. & Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16, 233- 248.
- Reifman, A., Colwell, M. J. & Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: Theory, Assessment and Application. *Journal of Youth Development*, 2 (1).
- Robichaud, M. & Dugas, M. J. (2015). The Generalized Anxiety Disorder Workbook : A Comprehensive CBT Guide For Coping With Uncertainty, Worry, And Fear. Canada: Raincoast Books.
- Robichaud, M., Dugas, M. J. & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of anxiety disorders*, 17(5), 501-516.
- Roemer, L. & Borkovec, T. D. (1993). Worry: Unwanted cognitive activity that controls unwanted somatic experience. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Ed.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Roth, W. T. (2016). Anksiyete terapisi giriş. I. D. Yalom (Ed.), *Anksiyete terapisi* (B. Büyükdere, Çev.). İstanbul: Prestij yayınları.
- Ruiz, F. J., Monroy-Cifuentes, A. & Suárez-Falcón J. C. (2018). Penn State Worry Questionnaire-11 validity in Colombia and factorial equivalence across gender and nonclinical and clinical samples. *anales de psicología / annals of psychology*, 2018, 34, nº 3 (october), 451-457.
- Ruscio, A., Borkovec, T. & Ruscio, J. (2001). A taxometric investigation of the latent structure of worry. *Journal of Abnormal Psychology*. 110 413–422.
- Russell, M. & Davey, G. C. L. (1993). The relationship between life events measures and anxiety and its cognitive correlates. *Personality and Individual Differences*, 14, 317–322.
- Sadeghi, R., Mokhber, N., Mahmoudi, L. Z., Asgharipour, N. & Seyfi, H. (2015). A systematic review and meta-analysis on controlled treatment trials of metacognitive therapy for anxiety disorders. *Journal of Research in Medical Sciences*, 20 (9).

- Sarı, S. & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2009 (10), 261-270
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational & Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (1996). A beginner's guide to structural equation modeling. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E. & Craske, M. G. (2000). Worry and Rumination: Repetitive Thought as a Concomitant and Predictor of Negative Mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 2000, 671–688.
- Sevi, O. M. (2020). Çocuk ve Ergenlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Bilişsel Davranışçı Terapi. H. Arkar (Ed.) Çocukluk Çağı Ruhsal Bozuklukları ve Bilişsel Davranışçı Terapiler (191-226). Ankara: Nobel.
- Sica, C., Steketee, G., Ghisi, M., Chiri, L. R. & Franceschini, S. (2007). Metacognitive beliefs and strategies predict worry, obsessive-compulsive symptoms, coping styles: A preliminary prospective study on an Italian non-clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 258–268.
- Sjöberg, L. (1998). Worry and Risk Perception. *Risk Analysis* 18(1). <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.1998.tb00918.x>.
- Stallard, P. (2019). Çocuklukta anksiyete problemleri (M. Aydın, Çev.) *Anksiyete Çocuk ve Gençlerde Bilişsel Davranışçı Terapi*. Ankara: Akademisyen Kitapevi.
- Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50.
- Stöber, J. & Joormann, J. (2001). Worry, Procrastination, and Perfectionism: Differentiating Amount of Worry, Pathological Worry, Anxiety and Depression. *Cognitive Therapy and Research*. 25(1) 49-60.

- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Şekercioğlu, G. (2020). Psikolojik Testlerin Özellikleri. Y. Yavuzer, Z. Karataş (Ed.) Psikolojik Testler İlkeler, Uygulama ve Tanıtım (106-155). Ankara: Pegem Akademi.
- Tallis, F. (1990). How to stop worrying. London: Sheldon.
- Tallis, F., Eysenck, M. & Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements in worry. *Personality and Individual Differences*, 12, 21–27.
- Tallis, F., Davey, G. & Capuzzo, N. (1994). The phenomenology of non-pathological worry: A preliminary investigation. I. G. Davey & F. Tallis (Ed) Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment (61-89). Chichester: John Wiley.
- Tallis, F., Eysenck, M. & Mathews, A. (1992). A questionnaire for the measurement of nonpathological worry. *Personality and Individual Differences*, 13, 161-168.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tezbaşaran, A. (2008). *Likert tipi ölçek hazırlama kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Thayer, J. F., Friedman, B. H. & Borkovec, T. D. (1996). Autonomic Characteristics of Disorder and Worry. *Society of Biological Psychiatry* 1996(39), 255-266. [https://doi.org/10.1016/0006-3223\(95\)00136-0](https://doi.org/10.1016/0006-3223(95)00136-0)
- Toppera, M., Molenaar, D., Emmelkamp, P. M. G. & Ehrling, T. (2014). Are Rumination and Worry Two Sides of the Same Coin? A Structural Equation Modelling Approach. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5 (3), 363-381.
- Tunay, Ş. (2006). Depresyon ve Kaygı Belirtilerinde Örtüşen ve Ayrışan Özelliklerin Endişe Olgusu Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Turner, S. M., Beidel, D. C. & Stanley, M. A. (1992). Are Obsessional Thoughts And Worry Different Cognitive Phenomena? *Clinical Psychology Review*, 12, 257-270.
- Tükel, R. (2018). Obsesif Kompulsif Bozukluk. K. O. Karamustafalıoğlu (Ed.), *Temel ve Klinik Psikiyatri* (379-404). Ankara: Güneş Kitapevi.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, H. (2019). *Fark Et Düşün Hisset Yaşa*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Uzun, D. (2019). Patolojik Endişenin Yordanmasında Algılanan Ebeveyn Tutumları, Kişilik Özellikleri, Üstbilişler Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Uzun, K. ve Karataş, Z. (2020). Predictors of Academic Self Efficacy: Intolerance of Uncertainty, Positive Beliefs about Worry and Academic Locus of Control. *International Education Studies*, 13 (6), 104-116.
- Velibaşoğlu, B. (2014). Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Obsesyon, Kompulsiyon Ve Endişe İle Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Üst-Biliş Ve Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Warren, R. & Yu, E. (2022). Positive Beliefs About Worry: An Evaluation of the Why Worry-II Questionnaire in Patients with Anxiety and Mood Disorders: Implications for Theory and Treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
- Watkins, E., Moulds, M. & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577–1585.
- Wells, A. (1994). Attention and the control of worry. In G.C.L. Davey & F. Tallis (Ed), *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment*. Chichester, UK: John Wiley.

- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalised anxiety Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1995 (23), 301-320.
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and Conceptual Guide*. Chichester, UK: John Wiley.
- Wells, A. (2005). The Metacognitive Model of GAD: Assessment of Meta-Worry and Relationship With DSM-IV Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29 (1).
- Wells, A. & King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37, 206–212.
- Wells, A. (1995). Meta-Cognition and Worry: A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1995(23), 301-320
- Wells, A. (2005). The Metacognitive Model of GAD: Assessment of Meta-Worry and Relationship With DSM-IV Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*. 2005(29), 107–121. DOI: 10.1007/s10608-005-1652-0
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. The Guilford Press.
- Wells, A. & Sembi, S. (2004). Metacognitive Therapy for PTSD: A Core Treatment Manual. *Association for Advancement of Behavior Therapy*. 11 (2004) 365-377.
- Wells, A., Welford, M., Fraser, J., King, P., Mendel, E., Wisely, J., Knight, A. & Rees, D. (2008). Chronic PTSD Treated With Metacognitive Therapy: An Open Trial. *Elsevier*. 15 (2008) 85–92.
- Wells, A. & Carter, K. (1999). Preliminary tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 1999 (37) 585- 594.
- Wilkinson, A., Meares, K. & Freeston, M. (2011). *CBT for worry and generalised anxiety disorder*. Sage.
- Woodruff, R. A., Goodwin, D. W. & Guze, S. B. (1974). *Psychiatric diagnosis*. New York: Oxford University Press

worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 551–558.

Yılmaz, A. E. (2014). Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2014 (25).





EKLER

EK- 1

Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı;

Sizlerin de bildiği gibi birçok birey gelecekteki olayları ve durumları sürekli olarak düşünerek endişelenir. Gelecekte böyle olursa, şöyle yapamazsam diyerek senaryolar üretir. Bazen de bu endişeler günlük yaşamın ilerleyişini de etkiler boyuta ulaşır. Katılımcı olduğunuz araştırmada da bu tip düşünce özellikleri gösteren ve geleceğe endişeli bakan kişilerin endişeye yükledikleri anlamların belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda formda yer alan kişisel bilgilerinize ihtiyaç duyulmuştur. Form üzerinde yer alan soruları cevaplanınız yeterli olup form üzerine ad soyadı gibi kimlik bilgilerinizi yazmayınız.

Sizlerin görüş ve düşünceleri bu çalışmanın bilimselliği açısından önemli olup elde edilen veriler kimlik bilgileriniz tamamen gizli tutularak akademik bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Katılarınız için teşekkür ederiz.

MAKÜ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi Umut AYDOĞDU

Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız: 18 ve altı () 19 () 20 () 21 () 22 ve üzeri ()

Fakülteniz/Bölümünüz:.....

Öğrenim kademesi: Hazırlık () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf () 5. Sınıf () Yüksek lisans ()

Aile bütünlük durumunuz nedir? Ayrı () Birlikte ()

Kaçıncı çocuksunuz? ...

Anne yaşam durumu: Sağ () Ölü ()

Baba yaşam durumu: Sağ () Ölü ()

Yaşamınızın büyük çoğunluğunun geçtiği yerleşim yeri nedir? Köy-Kasaba () İlçe () Şehir () Büyük şehir ()

Algılanan sosyal ekonomik düzey: Alt () Orta () Yüksek ()

Psikolojik travma yaşadığınızı düşünüyor musunuz? Evet () Hayır ()

Fiziksel travma yaşadığınızı düşünüyor musunuz? Evet () Hayır ()

Hiç psikolojik yardım aldınız mı? Evet () Hayır ()

EK- 2
Endişe İnançları Ölçeği

Ölçekte yer alan maddeleri okuyarak; verilen ifadeye hangi düzeyde katıldığınızı çarpı (X) işareti ile belirtebilirsiniz. Katkılarımız için teşekkür ederiz.	Hiç uygun değil	Çok az uygun	Orta düzeyde uygun	Çoğunlukla uygun	Tamamen uygun
1. Endişelenmek beni başarılı kılar.					
2. Endişelendiğimde daha mantıklı kararlar aldığımı inanırım.					
3. Endişelenmek gelecekte kendimi suçlamamı engeller.					
4. Endişelenmemin olaylar üzerindeki kontrolümü arttırdığına inanırım.					
5. Endişelenmemin belirsizlik yaşamamı azalttığına inanırım.					
6. Endişelenmek tehlikeyi azaltır.					
7. Endişelenmemin, beni güvende tutacağına inanırım.					
8. Olumsuz bir durum öncesinde endişelenince, işlerimin daha iyiye gideceğine inanırım.					
9. Endişelenmemin, beni hata yapmaktan koruduğuna inanırım.					
10. Endişelenerek her an tetikte olmanın beni olası olumsuz durumlardan koruduğuna inanırım.					
11. Ne kadar çok endişelenirsem olabilecek kötü şeyleri o kadar çok engelleyebileceğime inanırım.					
12. Olabilecek kötü şeylere ilişkin ne kadar çok endişelenirsem o kadar çok cevap üretebileceğime inanırım.					
13. Endişelenerek olabilecek olumsuz durumları her açıdan tasarlamamın beni koruduğuna inanırım.					
14. Endişelenmek bedenime zarar verebilir.					
15. Endişelenmemin kalp krizi riskini arttıracığına inanırım.					
16. Çok endişelenirsem, sonunda sağlık problemi yaşayabilirim.					
17. Endişelendiğimde çevreme zarar verebileceğime inanırım.					
18. Endişelenmek kişiliğime zarar verebilir.					
19. Endişelenmemin ruh sağlığıma zarar verebileceğine inanırım					
20. Gelecekte olabilecekler hakkında sürekli endişelenmek beni delirtebilir.					
21. Endişelenmemin beni hasta edeceğine inanırım.					
22. Endişelenmemin beynime bir gün zarar vereceğine inanırım.					
23. Endişelenmeye başladığımda kendimi durduramam.					
24. Ben istemesem de zihnim endişelenmeyi tercih eder.					
25. Endişelenmemek elimde olmadığı için endişelenirim.					
26. Endişelenmekten kendimi alamıyorum.					
27. Yararını görmesem de kendimi endişelenirken bulurum.					

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.10.2021-E.



T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-79673485-302.08.01-80217
 Konu : Umut AYDOĞDU

25.10.2021

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA
 (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı)

İlgi : 29.09.2021 tarihli, 70847 sayılı ve "Araştırma İzni (Umut AYDOĞDU)" konulu yazı

Anabilim Dalınız Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Umut AYDOĞDU'nun "Beliren Yetişkinler İçin Endişe Ölçeği Geliştirilmesi ve Beliren Yetişkinlerin Endişelerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı çalışması kapsamında araştırma-uygulama yapması ile ilgili Üniversitemiz Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Veteriner Fakültesi Dekanlığının yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ
 Müdür

Ek:Fakültelerin ilgi yazıları (8 sayfa)

Belge Doğrulama Kodu :BSE18N12EB

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi :

https://ebys.mahmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx

İstiklal Yolu 15030 BURDUR

Telefon:+90 248 213 32 02 Faks:+90 248 213 32 09

e-Posta : ebys@mahmetakif.edu.tr Elektronik Adres: <http://ebys.mahmetakif.edu.tr> Kep Adresi : maku@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Özlem İyık

Evrak Pin Kodu: 12342



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 02.12.2020 Çarşamba

Toplantı No:2020/12

Karar No: GO 2020/344

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek lisans programı öğrencisi Umut AYDOĞDU' nun Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ Danışmanlığında yürüteceği *"Beliren Yetişkinler İçin Endişe Ölçeği Geliştirilmesi ve Beliren Yetişkinlerin Endişelerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi"* başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup etik açıdan uygun bulunmuştur

Prof. Dr. Yakup YILDIRIM
(Başkan)

Prof. Dr. Kamazan ADANIR
(Başkan Yrd.)

Doç. Dr. Emrah ATAY

Doç. Dr. Sadık YÜKSEL SIVACI

Doç. Dr. Osman TUĞAY

Doç. Dr. Ahmet Bayram HAMŞİOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Abidin Yavuz KARAFİL

Dr. Öğr. Üyesi İrfan GÜRBÜZ

Dr. Öğr. Üyesi Zehra ŞENTÜRK
(Raportör)

Dr. Öğr. Üyesi Ercan ERTELE

Dr. Öğr. Üyesi Arife ÜNAL SONGU

Dr. Öğr. Üyesi Sükrühan ERAN TAGMAN

Dr. Öğr. Üyesi Sema ÖZMERT ERGİN
(Raporlu)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Umut AYDOĞDU

Eğitim Durumu

Lisans: Lefke Avrupa Üniversitesi/ Dr. Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı (2012- 2016)

Yüksek Lisans: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı (2019- 2022)

İş Denevimi

Burdur Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (01.01.2017- 12.11.2019)

Burdur Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı (12.11.2019- 09.11.2020)- Geçici görev

Burdur Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (09.11.2020- Halen)

Görev Aldığı Projeler

1. “Umuda Kapı Açıyorum Hayata Tutunuyorum Projesi”- bireysel ve grup psikoterapisti

Bilimsel Kuruluşlara Üyelik/Akreditasyon

1. Academy of Cognitive and Behavioral Therapies- Diplomate (2021-)
2. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği- Asil Üye (2018-)
3. European Association for Behavioural and Cognitive Therapies- Akredite Terapist (2021-)
4. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği- Asil Üye (2020-)

Dil Yeterliği: İngilizce/ profesyonel çalışma yeterliği

