

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE**  
**BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BELİRSİZLİĞE**  
**TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Fatma GÜVENÇ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**  
**Prof. Dr. Erdal HAMARTA**

**Konya-2019**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

|            |                |                                                                                                                      |
|------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrencinin | Adı Soyadı     | Fatma GÜVENÇ                                                                                                         |
|            | Numarası       | 15830105012                                                                                                          |
|            | Ana Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı                                                                                       |
|            | Bilim Dalı     | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı                                                                       |
|            | Programı       | Tezli Yüksek Lisans                                                                                                  |
|            | Tezin Adı      | Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki |

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

31/07/2019  
Öğrencinin  
Adı Soyadı İmzası  
Fatma GÜVENÇ



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

|            |                |                                                                                                                      |
|------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrencinin | Adı Soyadı     | Fatma GÜVENÇ                                                                                                         |
|            | Numarası       | 15830105012                                                                                                          |
|            | Ana Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı                                                                                       |
|            | Bilim Dalı     | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı                                                                       |
|            | Programı       | Tezli Yüksek Lisans                                                                                                  |
|            | Tez Danışmanı  | Prof. Dr. Erdal HAMARTA                                                                                              |
|            | Tezin Adı      | Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki |

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki başlıklı bu çalışma 01.11.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

|            | Ünvanı Adı Soyadı                 | İmza |
|------------|-----------------------------------|------|
| Danışman   | Prof. Dr. Erdal HAMARTA           |      |
| Jüri Üyesi | Dr. Öğr. Üyesi S. Barbaros YALÇIN |      |
| Jüri Üyesi | Dr. Öğr. Üyesi Seher AKDENİZ      |      |

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın tüm aşamalarında geniş akademik birikimi ile bana rehberlik eden, endişelerimi gideren, değerli danışman hocam; Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya sabrı, ilgisi ve yardımları için teşekkürlerimi sunuyorum.

Umudumu kaybettiğim, vazgeçmeye çok yaklaştığım zamanlarda tüm güzellikleriyle yanımda olan arkadaşlarım Fatma Zehra SİVRİ, Tayyibe YAMAN AKPINAR ve Hatice Kübra GEÇİT'e teşekkür ediyorum.

Çeviriler konusunda yardımcı olan ve en önemlisi motivasyonel konuşmaları ile yüreklendiren Nurdan YILMAM'a; bu vesileyle süreçte destek olan idarecilerime ve tüm mesai arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Hayatımın her anında beni anlayan, seven ve değer veren, önceliklerine her zaman beni yerleştirerek şımartan, kendisinden durmadan yeni şeyler öğrendiğim ilk öğretmenim, anneciğim Aliye GÜVENÇ'e; çok yakın bir zamanda kaybettiğim canım babam Mehmet Selçuk GÜVENÇ'e, çocukluktan beri her zaman örnek aldığım, kafamı kurcalayan tüm konularda ilk danıştığım kişi olan abim Sadi Semih GÜVENÇ'e teşekkür ediyorum.

Son olarak şimdi yanımda olmasalar da, beni yüksek lisans eğitimine taşıyan eğitimsel altyapının inşa edilmesinde büyük emekleri olan, dualarıyla, sevgileriyle ve koşulsuz kabulleriyle elleri daima üzerimde olan dedeciğim Muammer SARIGÜL ve anneanneciğim Şerife SARIGÜL'e minnet borçluyum.

Temmuz- 2019

Fatma GÜVENÇ

|                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>KONYA | <b>T.C.</b><br><b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b><br><b>Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü</b> | <br>NECMETTİN ERBAKAN<br>ÜNİVERSİTESİ<br>EĞİTİM BİLİMLERİ<br>ENSTİTÜSÜ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|            |               |                                                                                                                      |
|------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrencinin | Adı Soyadı    | Fatma GÜVENÇ                                                                                                         |
|            | Numarası      | 15830105012                                                                                                          |
|            | Ana Bilim     | Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı                                                                                       |
|            | Bilim Dalı    | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı                                                                       |
|            | Programı      | Tezli Yüksek Lisans                                                                                                  |
|            | Tez Danışmanı | Prof. Dr. Erdal HAMARTA                                                                                              |
|            | Tezin Adı     | Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki |

### ÖZET

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini; 2017- 2018 Eğitim-Öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 700 öğrenci oluşturmuştur.

Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için 'Kişisel Bilgi Formu', bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için 'Bilişsel Esneklik Envanteri', belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek için 'Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği', kişilik özelliklerini belirlemek için 'Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi' kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumunu ortaya koymak için; 'Bağımsız Gruplar İçin T Testi' analizi kullanılmıştır. Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği' analizinden yararlanılmıştır. Kişilik özelliklerinin bilişsel esnek ile ve belirsizliğe tahammülsüzlük

üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı ölçüde farklılaşırken belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerinde cinsiyete göre farklılaşma bulunmazken, duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklikle kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk arasında pozitif yönlü; duygusal dengesizlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, duygusal dengesizlik kişilik özelliğiyle pozitif yönlü, dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri ile negatif yönlü anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla beraber belirsizliğe tahammülsüzlük ile yumuşak başlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya konmuştur. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda; bilişsel esnekliğin yordanmasında sırasıyla duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin anlamlı olarak etkili oldukları görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında ise; sırasıyla duygusal dengesizlik ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kişilik Özellikleri.

|                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>KONYA</b> | <b>T.C.</b><br><b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b><br><b>Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü</b> | <br><b>NECMETTİN ERBAKAN</b><br><b>ÜNİVERSİTESİ</b><br><b>EĞİTİM BİLİMLERİ</b><br><b>ENSTİTÜSÜ</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|            |               |                                                                                                                      |
|------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrencinin | Adı Soyadı    | Fatma GÜVENÇ                                                                                                         |
|            | Numarası      | 15830105012                                                                                                          |
|            | Ana Bilim     | Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı                                                                                       |
|            | Bilim Dalı    | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı                                                                       |
|            | Programı      | Tezli Yüksek Lisans                                                                                                  |
|            | Tez Danışmanı | Prof. Dr. Erdal HAMARTA                                                                                              |
|            | Tezin Adı     | Relationship Between Cognitive Flexibility and Intolerance of Uncertainty and Personality Traits University Students |

### SUMMARY

In this study, the relationship among cognitive flexibility, intolerance of uncertainty and personality traits among university students is examined. The sample is composed of 700 students studying at different faculties at Necmettin Erbakan University in 2017-2018 Academic Year.

In the study, to determine the demographic information of the participants “the Personal Information Form”, to define their cognitive flexibility levels “the Cognitive Flexibility Inventory(CFI)”, to identify their intolerance of uncertainty levels “the Intolerance of Uncertainty Scale(IUS)” and to define their personality traits “the Adjective Based Personality Scale(ABPT)” have been used. For data analysis, “The Independent Sample T-Test” has been analyzed in order to reveal the meaningful differentiation of the participants’ cognitive flexibility, intolerance of uncertainty and personality traits according to the gender variable. “Pearson Correlation Moments Coefficient” has been analyzed to identify the relationship between cognitive flexibility, intolerance of uncertainty and personality traits. Moreover, multiple

regression analysis has been applied to test the predictive effect of personality traits on cognitive flexibility and intolerance of uncertainty.

According to the results of the study; while the cognitive flexibility levels of university students meaningfully differentiates according to gender, their intolerance of uncertainty levels does not. Although there has been no differentiation in the extraversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness among personality traits according to gender; there has been a significant difference in neuroticism in favor of women. Based on the relationship between cognitive flexibility, intolerance of uncertainty and personality traits; a significant negative correlation between cognitive flexibility and intolerance of uncertainty has been detected. While a significant positive correlation between cognitive flexibility and personality traits (extraversion, openness to experience, agreeableness, conscientiousness) has been found, there has been a significant negative correlation between cognitive flexibility and neuroticism. On the basis of the results of the multiple regression analysis; neuroticism, openness to experience, conscientiousness, extraversion and agreeableness have respectively been observed to be significantly effective in predicting cognitive flexibility. Furthermore, neuroticism and extraversion have respectively been found effective in predicting intolerance of uncertainty.

**Key Words:** Cognitive Flexibility, Intolerance of Uncertainty, Personality Traits.

## İÇİNDEKİLER

|                                                               |             |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>TEŞEKKÜR.....</b>                                          | <b>V</b>    |
| <b>ÖZET.....</b>                                              | <b>VI</b>   |
| <b>SUMMARY.....</b>                                           | <b>VIII</b> |
| <b>İÇİNDEKİLER.....</b>                                       | <b>X</b>    |
| <b>KISALTMALAR.....</b>                                       | <b>XIII</b> |
| <b>TABLOLAR LİSTESİ.....</b>                                  | <b>XIV</b>  |
| <b>I. BÖLÜM</b>                                               |             |
| <b>GİRİŞ .....</b>                                            | <b>1</b>    |
| 1.1. AMAÇ .....                                               | 3           |
| 1.1.1. Araştırmanın Amacı .....                               | 3           |
| 1.1.2. Araştırmanın Alt Amaçları .....                        | 3           |
| 1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....                                 | 4           |
| 1.3. VARSAYIMLAR .....                                        | 4           |
| 1.4. SINIRLILIKLAR .....                                      | 4           |
| 1.5. TANIMLAR .....                                           | 4           |
| <b>II. BÖLÜM</b>                                              |             |
| <b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR .....</b>             | <b>7</b>    |
| 2.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK .....                                  | 7           |
| 2.1.1. İletişim Bağlamında Bilişsel Esneklik .....            | 9           |
| 2.1.2. Bilişsel Kuramlar Çerçevesinde Bilişsel Esneklik ..... | 10          |
| 2.1.2.1. Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi .....   | 11          |
| 2.1.2.2. Beck'in Bilişsel Terapisi .....                      | 13          |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.2.3. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı .....              | 15        |
| 2.1.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar .....           | 17        |
| 2.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK.....                          | 20        |
| 2.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlükle İlgili Araştırmalar ..... | 23        |
| 2.3. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ.....                                  | 25        |
| 2.3.1. Beş Faktör Kişilik Modeli .....                         | 27        |
| 2.3.2. Kişilik Özellikleriyle İlgili Araştırmalar .....        | 29        |
| <b>III. BÖLÜM</b>                                              |           |
| <b>YÖNTEM.....</b>                                             | <b>31</b> |
| 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....                                  | 31        |
| 3.2. ÇALIŞMA GRUBU.....                                        | 31        |
| 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....                               | 33        |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....                               | 33        |
| 3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri.....                        | 33        |
| 3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....                 | 34        |
| 3.3.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi .....                    | 35        |
| 3.4. VERİLERİN TOPLANMASI .....                                | 36        |
| 3.5. VERİLERİN ANALİZİ .....                                   | 36        |
| <b>IV. BÖLÜM</b>                                               |           |
| <b>BULGULAR.....</b>                                           | <b>38</b> |

**V.BÖLÜM**

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b> | <b>44</b> |
|--------------------------------|-----------|

**VI. BÖLÜM**

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b> | <b>54</b> |
|--------------------------------|-----------|

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>KAYNAKÇA .....</b> | <b>57</b> |
|-----------------------|-----------|

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| <b>EKLER .....</b> | <b>68</b> |
|--------------------|-----------|



**KISALTMALAR**

**Akt.,:** Aktaran

**Ed.:** Editör

**Vd. :** Ve diğçerleri

**Çev.:** Çeviren



## TABLOLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo-1.</b> Katılımcıların Sosyo-demografik Dağılımı .....                                                                                               | 32 |
| <b>Tablo-2.</b> Değişkenlere İlişkin Çarpıklık- Basıklık Değerleri.....                                                                                      | 37 |
| <b>Tablo-3.</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik Puanlarının İncelenmesine Yönelik T Testi Sonuçları.....            | 38 |
| <b>Tablo-4.</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının İncelenmesine Yönelik T Testi Sonuçları ..... | 38 |
| <b>Tablo-5.</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Kişilik Özelliklerinin İncelenmesine Yönelik T Testi Sonuçları.....                   | 39 |
| <b>Tablo-6.</b> Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki.....                    | 40 |
| <b>Tablo-7.</b> Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özelliklerinin Bilişsel Esnekliği Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....                     | 42 |
| <b>Tablo-8.</b> Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özelliklerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....           | 43 |

## I. BÖLÜM

### GİRİŞ

Günlük hayatın insanlara uyguladığı baskılara ve çıkardığı zorluklara dikkat edildiğinde kişinin hayatına devam etmesi, etrafındaki değişimin hızını yakalayabilmesi ve diğer insanlarla kurduğu zorunlu iletişime uyumu şaşırtıcıdır (Beck, 2005). İşte günlük hayatın içerisinde yer alan bu karmaşıklıklar; insanların bilişsel açıdan esnek olmasını zorunlu kılmaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğe sahip kişiler, zorlayıcı ve uyumsuz olan düşüncelerini daha dengeli ve uyumlu düşüncelerle değiştirebilmekte, zor durumları daha baş edilebilir olarak değerlendirip alternatifler üretebilmektedirler (Gülüm ve Dağ, 2012; Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik, bir kişinin iletişimdeki alternatiflerin farkında olma durumunu, duruma uyum göstermedeki istekliliğini ve esnek olma konusundaki öz yeterliliğini ifade eder. Bu beceriye sahip bireyler kişilerarası iletişimlerinde farklı seçenekleri değerlendirebilmekte ve sosyal ortamlara uyum sağlamakta zorlanmamaktadırlar (Martin ve Anderson, 1998).

Gelecek, yeni durumlar ve karmaşık sistemler yapısı gereği belirsizlik içermektedir (Arslan, 2013). Çoğu insan, hayatında içinde bulunduğu zamana ya da geleceğe yönelik belirsizliklerle karşı karşıya kalmaktadır (Sarıçam, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı; insanların hayatta çoğu kez karşılarına çıkan belirsiz durumlara bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak olumsuz tepki verme durumunu karşılamaktadır (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994; Öztürk, 2013). Kişi kendisine ve çevresine karşı katı ve değiştirilemez temel inançlara sahip olduğunda bir takım psikopatolojik sorunlar yaşaması kaçınılmaz olacaktır (Altunkol, 2011). Baskı hissedilen durumlarda; olayları esnek bir bakış açısıyla, etkili olarak değerlendirebilen kişiler; stresle başa çıkma konusunda daha başarılı olmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Özetle; belirsizlik içeren durumları tehdit ve kaygı unsuru olarak algılayan kişiler, esnek düşünebildiklerinde ve duruma ilişkin seçenekleri fark edebildiklerinde yaratıcı çözümler bularak sorunlarının üstesinden gelebilmektedirler (Şirin Ayva, 2018).

Araştırmada bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi incelenen bir diğer değişken kişilik özellikleridir. Kişilik özellikleri, bireylerin yaşam içinde süregelen stres ve gerginliklere nasıl uyum sağlayabildiklerinin belirlenmesinde son derece önemlidir (Watson ve Hubbard, 1996). Çünkü kişilik bireyin, iç ve dış dünyasıyla kurduğu ilişki biçiminin önemli bir belirleyicisidir (Cüceloğlu, 2000).

Kişilik; bireylerin aynı olaylara farklı tepkiler vermesi veya karşılaştığı durumlarla farklı başa çıkma yolları geliştirmesinde etkili olmaktadır (Burger, 2006). Böylelikle kişilik özellikleri; bireylerin değişik durumlara uyumunu ve olaylar karşısında çok yönlü alternatifler üretebilmeyi ifade eden bilişsel esneklik ve belirsiz durumlara olumsuz tepki verme eğilimine işaret eden belirsizliğe tahammülsüzlük ile beraber araştırmanın kapsamına alınmıştır. Bu çalışmada temel kişilik özelliklerinin ölçülmesi hususunda sık kullanılan ve kabul gören bir model olarak Beş Faktör Kişilik Modeli esas alınacaktır (Costa ve McCrae, 1992). Beş faktör kişilik modelinde kişilik şu beş temel boyutta ele alınmaktadır: Dışadönüklük, uyumluluk, özdisiplin/sorumluluk, duygusal denge, yaşantıya açıklık (McCrae ve Costa, 1987).

Literatürde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarının farklı şekillerde kişilik ile beraber değerlendirildiği görülmüştür. Çeşitli araştırmalarda bilişsel esneklik ile beş faktör kişilik özellikleri ampirik olarak değerlendirilmiştir (Bilgin, 2016a; Bilgin, 2016b). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise kuramsal açıklamalarda; çoğu zaman kendisi başlı başına bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır (Budner, 1962). Alan yazında bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün beraber ele alındığı çalışmalar ise sınırlıdır (Lieberman, Gorka, Sarapas ve Shankman, 2016, Öztürk, 2013; Şirin Ayva, 2018).

Öztürk (2013)'ün yaptığı çalışmada; bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün, intihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide aracı rolü üzerinde durulmuş, bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlükle negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu çalışmada bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük BDT ve ADDT temelinde ele alınmıştır. Literatürde bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü kişilik özellikleri ile beraber ele alan

araştırmaların sınırlı sayıda olması ile (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008) kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleriyle bir bütün olarak incelenmesi ihtiya ı bu araştırmanı problem durumunu ortaya çıkarmıştır.

Kişiliğin, doğuştan getirilen ve çevrenin etkisi ile şekillenen ve de kolayca değişmeyen özellikler bütünü olduğu düşünüldüğünde (Eryılmaz, 2009); Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemlerinden kimlik kazanma evresini tamamlamış olan  niversite  ğrencileri (Açıkel, 2013), araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur.

Sonuç olarak; bu araştırmada  niversite  ğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

## **1.1. AMAÇ**

### **1.1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı;  niversite  ğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda geliştirilen alt sorulara yanıt aranacaktır:

### **1.1.2. Araştırmanın Alt Amaçları**

1. Üniversite  ğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite  ğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite  ğrencilerinde kişilik özellikleri bilişsel esneklik düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Üniversite  ğrencilerinde kişilik özellikleri belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yordamakta mıdır?

## 1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İçinde bulunduğumuz yüzyılın gereği olarak eğitim, ekonomi ve teknik alandaki hızlı ve öngörülemeyen değişimlere bağlı olarak ortaya çıkan belirsizlik durumları literatürde sıklıkla değinildiği gibi bireyde korku ve endişeye sebebiyet vermektedir. Yine literatürdeki araştırmalar belirsiz durumlara atfedilen olumsuz duyguların pek çok psikolojik rahatsızlığa sebebiyet verdiğini ortaya koymuştur (Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillips, 2005). Benzer bir durum bilişsel esneklik için de söz konusudur (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel kuram; katı bilişsel tarzın işlevsel olmayan düşüncelere neden olduğunu ve bunun da psikolojik problemleri ortaya çıkardığını savunur (Öztürk, 2013).

Üniversite dönemi, insan hayatının çeşitli dönüm noktalarından birisidir. Üniversite yılları, bireylerin hem yaşamlarının kalan kısmını nasıl geçireceklerini belirleyebilecekleri hem de kişilik özelliklerinin büyük oranda şekillendiği önemli bir dönemdir. Bu dönemde artık kendi yaşamının, tercihlerinin ve kararlarının sorumluluğunu almaya başlayan birey, pek çok sorunla karşılaşır. Üniversite gençliğinin, yaşamındaki sorunlara farklı alternatif çözümler getirebilmesi, değişime kolay uyum sağlayabilmesi; bilişsel esneklik düzeylerinin artırılması ile mümkündür (Serpın Eşiyok, 2016). Bireyin geleceğinin büyük oranda şekilleneceği bu dönemde, birey çalışma hayatı ve toplum içerisinde kuracağı yakın ilişkiler gibi konulara ilişkin belirsizlikler yaşamakta, bu da onların psikolojik danışmaya olan ihtiyaçlarını artırmaktadır.

Araştırmada ele alınan değişkenlerden kişilik özellikleri kişiyi diğerlerinden ayıran ve zaman içinde tutarlılık göstermesiyle gelecekteki davranışlarının tahmin edilebilmesi noktasında önemli bir kaynak olmaktadır (Cüceloğlu, 2000). Bu bağlamda bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonunda elde edilen bulguların, üniversite öğrencileri ile ilgilenen psikolojik danışmanlar için önemli bir kaynak olacağı; bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin; bireyin kişilik özelliklerinden yola çıkılarak belirsizliğe tahammülsüzlüğünün ve bilişsel esnekliğinin tahmin edilebilecek olmasının danışma sürecinde yapılacak uygulamalar için son derece yol

gösterici olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak çalışma sonucunda elde edilen veriler kullanılarak hazırlanan eğitim programlarının bireylerin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yeniden düzenlenebilmesine imkân tanıyacağı düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün hangi kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu öğrenildiğinde bu kişilik özelliklerinin geliştirilmesi yoluyla bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde değişiklik yapılabileceği düşünülmektedir.

Son olarak bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri kavramlarını bir arada değerlendiren bu araştırmanın bulguları alan için kaynak oluşturması araştırmayı önemli kılmaktadır.

### **1.3. VARSAYIMLAR**

Katılımcıların; kişisel bilgi formunu, Bilişsel Esneklik Envanteri'ni, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ni ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'ni gerçeğe uygun ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

### **1.4. SINIRLILIKLAR**

1. Araştırma; 2017- 2018 Eğitim- Öğretim Yılı içinde Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nden elde edilen verilerle sınırlıdır.

### **1.5. TANIMLAR**

**Bilişsel Esneklik:** Kişinin; bir durumda alternatif yolları görebilmesi, esnek olma ve duruma uyum sağlama konusundaki istekliliği ve esnekliği sağlayabildiği durumlara ilişkin öz yeterliliğidir (Martin ve Rubin, 1995).

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük:** Günlük yaşamın içindeki belirsizliklere olumsuz bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler vermeye eğilimidir (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994).

**Kişilik:** Bireyin kendisinden kaynaklı, tutarlılık gösteren davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerdir (Burger, 2006).



## II. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Bilişsel esneklik, bilişsel modelle tutarlı bir biçimde kişilerin durumlar karşısındaki tepkilerini anlamlandırmak üzere incelenen önemli bir değişkendir (Dağ ve Gülüm, 2013). Yaşamdaki zorluklar ve depresyon belirtisi olma eğilimindeki katı düşünce tarzlarına daha uyumlu düşüncelerle karşılık vermeyi destekleyen bilişsel esneklik (Dennis ve Vander Wal, 2010), tek bir durumda ya da zamanda ihtiyaç duyulan bir beceri olmayıp insanların günlük yaşamlarında sıklıkla kullandıkları bir özelliktir (Martin ve Anderson, 2001; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Bilişsel esnekliği yüksek olan kişiler kolayca ve kendiliğinden değişimler yapabilirken, bilişsel esnekliği düşük olan kişiler değişimler yapmada zorluk çekmektedirler (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Alanyazında bilişsel esneklik kavramına dair birçok tanım vardır; ancak en genel ve en çok kullanılan tanıma göre bilişsel esneklik, kişinin

- a) Farklı yolları ve seçeneklere ilişkin farkındalığı,
- b) Yeni durumlara uyumundaki esnekliği,
- c) Esnek olma becerisine ilişkin özyeterliliği olarak ifade edilmiştir (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995).

Dennis ve Vander Wal (2010) a göre bilişsel esneklik; bireyin çevresindeki koşulların değişmesine bağlı olarak sahip olduğu bilişleri değiştirme yetisi olarak açıklanmaktadır. Bu doğrultuda bilişsel esneklik; (1) zorluk içeren durumları kontrol edilebilir olarak değerlendirme yatkınlığı, (2) yaşam içerisindeki durumlara ve insan davranışlarına ilişkin farklı alternatiflerin olabileceğini algılama yeteneği ile (3) zor durumların üstesinden gelmek için çok sayıda çözüm üretme becerisi olmak üzere üç temel alanı içermektedir. Martin ve Anderson'a (1998) göre de bilişsel esnekliğin bünyesindeki üç temel unsur; bireyin seçeneklerin farkında olması, esneklik ve durumlara uyma konusunda istekli olması ve bu konudaki yeteneğine olan inancıdır ya da öz yeterliliğidir.

Birey belirli bir yaşam durumunu oluşturmak için; sürekli değişen uyaranlar arasında farklı davranış alternatiflerini uygulayabilme hakkına sahiptir. Karmaşık durumlara farklı şekillerde tepkiler veren bireyler, farklı sonuçlara ulaşabilirler. Bununla beraber birey kendi içinde; benzer olaylara cevap verme biçiminde tutarlılık gösterme eğilimindedir (Beck, 1964). Bireylerin herhangi bir olayla karşılaştıkları bir durumda düşünceleri eyleme geçmekte; davranışları ortaya çıkmaktadır. Kişiler; davranışlarını ortaya koymaya karar vermeden önce alternatiflerinin farkına varır (Rolloff ve Berger, 1982; Akt., Martin ve Anderson, 1998). Belirli bir durumda davranışlarını sergilemeden önce seçeneklerinin farkında olan bireyler; o durumla ilgili en doğru davranışı gören bireye oranla daha yüksek bilişsel esneklik yetisine sahiptir (Martin ve Anderson, 2001).

Martin ve Rubin'in (1995) bilişsel esneklik tanımlarında vurguladıkları önemli bir nokta; bilişsel açıdan esnek kişilerin değişikliklere uyum sağlayabilmeye yatkınlıklarıdır. Canas, Quesada, Antolí ve Fajardo (2003) da yaptıkları tanımda bunu vurgulayarak bilişsel esnekliği, kişinin karşılaştığı öngörülemeyen ve yeni durumlarda bilgi işleme stratejilerinde düzenleme yapabilme becerisi olarak açıklamışlardır. Esnek olan bireyler, yaşam içerisinde karşılarına çıkabilen değişiklik veya zorlanmalarda daha az sorun yaşayabilirler. Değişiklikler onlar için bir tehdit unsuru değil, gelişmeleri için bir fırsattır (Akçay Özcan, 2016). BDT de bilişsel esnekliği incelerken “uyum” konusuna dikkat çekmektedir. Bilişsel olarak esnek bireyler güç durumlarda uyum sağlamaya yönelmekte iken, bilişsel esnekliği düşük bireyler; bireylerin patolojik tepkiler vermeye eğilim göstermektedirler (Öztürk, 2013). Buna göre bilişsel esneklik çevre koşullarının değişmesine bağlı olarak bilişleri değiştirebilme yetisidir ve zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, başka alternatifleri algılayabilme yeteneği ve karşılaşılan sorunlar için birden çok çözüm üretme becerisi olmak üzere üç temel alanı kapsar (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Martin ve Rubin'in (1995) bilişsel esnekliği açıklarken üzerinde durdukları bir diğer husus, bilişsel esnekliğin; bireyin esnek olma konusundaki istekliliği ve etkili davranışlar sergileyebileceğine olan güvenini içermesi olmuştur. Bilişsel esnekliğe sahip kişiler, iletişim kurarken farklı yollar denemede, alışılmadık, farklı durumları karşılamada

ve bağlamsal ihtiyaçlar doğrultusunda davranışları düzenlemede istekli olmalarının yanında (Martin ve Anderson, 1998) kendi etkin davranabilme becerilerine de güvenirliler (Bandura, 1994).

Bilişsel esneklik, literatürde eğitim, psikoloji, nörofizyoloji gibi pek çok alanda incelenen bir kavramdır; ancak bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi genel olarak iletişim ve Bilişsel Kuramlar etrafında değerlendirildiğinden bilişsel esneklik bu iki açıdan ele alınmıştır.

### **2.1.1. İletişim Bağlamında Bilişsel Esneklik**

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliği iletişim becerisi için temel bir bileşen olarak kabul etmişlerdir. Buna göre, bilişsel esnekliği; kişinin iletişimde seçeneklerin farkında olması, uyum ve esneklik konusunda istek ve öz yeterliğe sahip olması olarak açıklamışlardır.

Bilişsel esnekliğin kavramsallaştırılma ve standart olarak ölçüm geliştirilmesi çabaları, esnekliğin iletişim boyutunda ele alınması ile başlamıştır. Bilişsel esnekliğin açıklanmasında öne çıkan bireylerin alternatiflerin farkında olması, uyumu ve özyeterliliğinin kişilerarası iletişim yeterliliği için gerekli olan bileşenler olduğu düşünülmüştür. Şöyle ki esneklik, bireylere kişiler arası ilişkilerde kendilerini yeterli hissettirir (Bilgin, 2016a). Bu bireyler, insan ilişkilerinde farklı seçenekleri değerlendirebilmekte ve sosyal ortamlara uyum sağlamada daha başarılıdırlar (Maltby, Day, McCutcheon, Martin ve Cayanus, 2004; Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esnekliğin toleranslı olma ve kavgacı olmama ile pozitif yönde ilişki, sözel saldırganlık ile arasında negatif bir ilişkinin bulunduğunu belirtilmiştir (Martin, vd., 1998). Bunun yanında bilişsel esneklik; iletişim performansında kendine güven ve yetkin olmayla ve iletişimdeki girişkenlik ve hızlı çözüm üretme becerileri gibi yapılarla pozitif olarak ilişkilendirilen kavramdır (Martin ve Anderson, 1998).

### 2.1.2. Bilişsel Kuramlar Çerçevesinde Bilişsel Esneklik

Bilişsel Terapi, bilişsel model üzerine temellendirilmiştir. Bu model, insanların duygularının ve davranışlarının, olayları yorumlama biçimlerinden etkilendiğini savunur. İnsanların hisleri olayın kendisinden değil o olaya yüklenen anlamdan etkilenir (Beck, 1964; Ellis, 1962; Akt., Beck, J. 2001). İnsan bilişsel yapısını kullanarak karşılaştığı olayları, içinde bulunduğu çevreyi hatta kendi zihinsel süreçlerini algılar, anlamlandırır ve sürecin sonunda uygun davranış yöntemleri geliştirir. Buna göre bireyin yaşadığı dünyayı algılaması ve yorumlaması; duygusal ve davranışsal tepkiler gösterebilmesinin ön koşulunu oluşturmaktadır (Türkçapar, 2015).

Bilişsel Terapi ana kaynağını kişinin kendisini değerlendirme biçiminden ve davranışı belirlemede kişisel dünyayı merkeze alan psikolojideki fenomenolojik yaklaşımdan alır. Düşüncenin psikoterapide kullanılması ilk olarak bireyin, kendine yardım felsefesiyle ruhsal sorunlarının üstesinden gelmeye çalışmasıyla başlamış ve bunun ilk savunucusu Yunan felsefecilerinden Epiktetos olmuştur. Bilişsel terapi'nin atası olarak kabul edilen Epiktetos; insanları rahatsız eden olaylar değil onlara yükledikleri anlamlar olduğunu ifade eder. İnsanın bireysel algısının önemi ve sadece buna dayanmasıyla ortaya çıkan sorunlar Batı felsefesinde olduğu gibi Doğu'da da yüzyıllardır bilinmektedir (Türkçapar, 2015). Bilişsel kurama dair izlere Epiktetos gibi pek çok düşünürün görüşlerinde rastlansa da bugünkü formuyla modern bilişsel terapi'nin ortaya çıkışı asıl olarak Ellis ve Beck'in çalışmalarıyla olmuştur. Psikanaliz ekolüne bağlı ruh bilimciler Ellis ve Beck, insan davranışlarını ve ruhsal sorunları açıklamada psikanalizi yetersiz bulmuşlar ve kendi klinik uygulama ve gözlem deneyimlerinden yararlanarak bilişsel kuramı geliştirmişlerdir (Türkçapar, 2015).

Bilişsel kuram, katılık, otoritercilik, dogmacılık ve mutlakiyetçilik gibi yaklaşımları işlevsiz felsefi yaklaşımlar olarak değerlendirir, bunları nevroz ve ruhsal bozukluklara yol açan düşünceler olarak kabul eder. Buna göre düşüncede katılık uyum bozukluklarının ve fonksiyonel olmayan bilişsel yapıların (ara inançlar, temel inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar) ortaya çıkmasına sebep olabilir (Altunkol, 2011).

Bilişsel terapilerde danışanların ulaşmaları beklenen bilişsel yapı, bilişsel olarak esnekliğe sahip olmak ile ilişkilidir. Düşüncelerini davranış olarak dışa vuran kişilerin aşırı tepkisi, onların seçenekleri algılamasını engeller ve esneklikten uzaklaştırır. Davranışın düşüncelerin dışa vurumu olduğunu fark eden kişiler ise hangi duyguların bu davranışa sebep olduğunu bilirler ve bilişsel açıdan esnektirler (Doğan Laçın, 2015). Bu bağlamda bilişsel esneklik bilişsel modeli temel alan psikolojik danışma sürecinin en önemli kazanımlarından birisi olmaktadır (Sapmaz ve Doğan, 2013). Ellis'e (2007) göre hem Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi hem de Bilişsel Davranışçı Terapi bireylerin daha esnek bir şekilde; inançlarına, duygu ve davranışlarına yönelik olası alternatifleri göz önüne alarak düşünce ve davranışlarını şekillendirebilmelerinde yardımcı olmak konusunda uzmanlaşmıştır (Akt., Altunkol, 2011).

Bilişsel terapi, sorunu ortaya çıkaran biliş ve davranışların bilimsel araştırmalardan elde edilen verilerle belirlenebileceğini kabul etmektedir. Bu noktada öğrenme kuramı, sosyal öğrenme kuramı ve bilişsel terapi temel dayanak noktalarını oluşturmaktadır (Türkçapar, 2015). Bu bölümde bilişsel esneklik kavramı Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), Beck'in Bilişsel Terapisi ve Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı kapsamında ele alınacaktır.

#### **2.1.2.1. Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi**

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), düşünce, duygu ve davranışların birbirlerinden önemli ölçüde etkilenmesi ve birbirleriyle karşılıklı olarak sebep-sonuç ilişkisi içinde olması varsayımı üzerine kuruludur (Corey, 2007). Düşünceler, duygular ve davranışlar; insan işlevselliğini oluşturan üç ana psikolojik boyuttur. Birbiriyle ilişki içindeki bu üç alandan herhangi birinde oluşan değişiklik çoğu zaman diğer alanları da etkilemektedir. Dolayısıyla insanların bir olay hakkındaki düşünme biçimlerini değiştirmeleri durumunda kuvvetle muhtemel bu olayla ilgili duygularını ve olaya verdikleri davranışsal tepkilerini de değiştirirler. Benzer biçimde, davranışların değişmesi de düşüncelerin değişmesine sebep olmaktadır (Köroğlu, 2011). Özetle; ADDT kişinin

güçlü düşüncelerinin keşfedilmesi ve manipüle edilmesi yoluyla düşünce yapısının ve düşüncelere ilişkin duyguların değiştirilebileceğini savunur (Ellis ve Harper, 2005).

ADDT yaklaşımı; kişilerin kendilerini, başkalarını ve dünyayı değerlendirmelerinde akılcı, seçenekli, esnek ve tahammüllü olarak nitelendirdikleri bakış açısı ile akılcı olmayan, zorunluluk içeren, katı ve katlanamaz olarak nitelendirdikleri mutlak bakış açısı üzerinde durur (Köroğlu, 2011). ADDT'ye göre insanların yaşadıkları psikolojik güçlüklerin ortaya çıkmasında olayları ve yaşantılarını değerlendirme biçimlerinin belirleyici bir rolü bulunmaktadır (Corey, 2007). Bununla ilişkili olarak klinik uygulamalarda da, tüm nevrotik duyguların kaynağının zorunluluk içeren düşünme yapısı ile insanların zihinlerinde kurguladıkları ve sonrasında onlara sıkıntı çıkaran zorunluluk ve gereklilik bildiren sözler olduğu görülmektedir (Ellis ve Harper, 2005). ADDT; insanların çoğu kez yok yere depresyon, öfke ve kaygı gibi sağlıksız duygular yaşadığını; ancak düşünme sisteminin değiştirilip etkili davranışlar sergilemek için çaba gösterildiklerinde kişinin duygu durumunun yeniden düzenlenebilmesinin mümkün olduğunu ortaya koymaktadır (Ellis ve Harper, 2005).

Bilişsel esnekliğe sahip olma durumu kişinin hayatını daha sağlıklı ve doyumlu bir şekilde devam ettirmesinde önemli bir etkidir. Kişinin durumları farklı seçenekler ışığında daha geniş bir açıdan değerlendirebilmesi, kendisine ve çevresine dönük beklenti, düşünce ve daha akılcı bir yaklaşım olacaktır (Altunkol, 2011). Özetlemek gerekirse ADDT, psikolojik problemlerin temelini, esneklikten uzak, katı ve mutlak inanç ve düşünce yapılarının oluşturduğunu ifade ederken iyi bir ruh sağlığı ve psikolojik yapı için bilişlerde ve inançlarda esnekliği gerekli görmüştür (Serpın Eşiyok, 2016). Bu noktada ADDT, bilişsel esnekliğin öne çıkarıldığı; esneklikten yoksun ve katı düşünceleri kullanarak problem çözmenin eleştirildiği bir psikoterapi modeli olarak, bireyin katılık içeren ve mutlak düşünce tarzlarını daha esnek hale getirmesi yoluyla sorunlarını daha daha etkin olarak çözebileceklerine, çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurabileceklerine ve yaşamdan daha çok doyum elde edebileceklerini belirtir (Altunkol, 2011).

'Hayatta kalma ve ' zevk alma' değerlerini temel alan ADDT yaklaşımı; insanlara yaşamlarını daha mutlu ve doyum alarak sürdürmelerinde; bununla birlikte psikolojik

zorluklarını ve kendilerini tahrip eden davranışlarının olabildiğince azaltmalarında yardımcı olmaktadır. ADDT yaklaşımı; hayatta kalma ve zevk alma değerlerine ulaşmak için; kendi ve toplumla ilgilenme, hoşgörü, katılım, kendini kabul etme, gerçekçi beklentiler oluşturma, kendi sorumluluğunu üstlenme, risk alma, kendini yönlendirme ve engellenme eşiğini yüksek tutma gibi birtakım amaçlar tanımlamıştır. Bu amaçların içinde esneklik ile belirsizlikleri kabul etme de bulunmaktadır. Bu bağlamda, ADDT, bireylerin esnek olmasını hedeflemektedir; çünkü mutlak, önyargılı ve katı kurallara göre yaşamanın mutluluğa ulaşmayı zorlaştırmaktadır. ADDT'nin bireyler belirsizliği kabul edebilmesini amaçlamasında ise psikolojik anlamda sağlıklı olan kişilerin, geleceğe ilişkin her şeyin bilinebilmesi ile ilgili beklentilerinin olmaması etkilidir (Köroğlu, 2011).

#### **2.1.2.2.Beck'in Bilişsel Terapisi**

Bilişsel Terapi de Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi gibi olumsuz düşünceleri ve uyumsuz inançları tanımayı ve değiştirmeyi öne çıkaran içgörü odaklı bir terapidir (Corey, 2007). Beck (2005), kişinin psikolojik problemlerinin nedeninin hatalı öğrenme, yanlış ve yetersiz bilgidan çıkarılan yanlış sonuçların ve gerçekle hayali ayırt edememe gibi durumların oluşturabileceğini belirtmiştir. Bilişsel terapiye göre; kişi duygusal olarak bir sorun yaşadığında, bu sorun kişinin karşılaştığı olay ve içinde bulunduğu ortamla ilgili olabileceği gibi olayları değerlendirme sistemiyle de ilgili olabilir (Türkçapar, 2015). Beck ve arkadaşları (1979), psikolojik problemler yaşayan kişilerin akıl yürütürken bazı yanlışlıklar yaptıklarından ve bu kişilerin bilişsel esneklikte yoksun, katı ve tutturmacı yapıda bilişsel çarpıtmalarının olduğundan bahsederler (Akt., Altunkol, 2011).

Kişinin bilişsel süreçlerinin soruna zemin hazırladığını ileri süren Bilişsel Terapi, gerekli çabayı gösterdiği takdirde sorunun patolojisini anlama ve çözme gücünü elinde bulundurduğunu savunmasıyla diğer terapi yaklaşımlarından ayrılır (Türkçapar, 2015).

Kişinin yaşadığı psikolojik problemlerin ve davranış sorunlarının ortaya çıkmasına neden olan düşüncelerin, bilgi işleme sürecindeki yanlışlıkların, kör noktaların veya bilişsel eksikliklerin sonucu ortaya çıkmış olabileceğinden söz eden Bilişsel terapi bu noktada, öncelikle duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki bağlantıları tespit ederek

kişinin yaşantılarını daha gerçekçi ve uyumlu olarak değerlendirmesi için çalışır. Bu model, sorunu ortaya çıkaran algılama ve değerlendirme sistemlerinin yerine daha gerçekçi ve işlevsel yapıları bulmaya ve göstermeye dayalıdır (Türkçapar, 2015). Bilişsel terapi yaptığı bilişsel müdahalelerde genel olarak, düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek duygusal gerginliği ve buna eşlik eden katı davranış örüntülerini azaltmayı amaçlamaktadır (Serpın Eşiyok, 2016).

Bilişsel Davranış Terapi modeline göre; bilişsel esneklik, kişinin bir durumu farklı açılardan görebilmesi ve ardından durumun gereklerine göre uyum sağlaması olarak açıklanır ve dogmatik, katı ve uzlaşmaz davranışların tam zıttıdır (Bochner ve Kelly, 1974; Akt., Altunkol, 2011). İki uçlu “ya hep ya hiç” tarzında düşünme, aşırı genelleme, keyfi çıkarsama ve seçici soyutlama şeklindeki bilişsel çarpıtmalar, bireylerin esneklikten yoksun tutumlarını içermektedir (Öztürk, 2013).

Bilişsel Davranışçı Terapinin depresyon yaklaşımına göre; depresif bir duygudurum içinde olan bireyin temel özelliği; aşırı katı düşüncelere sahip olmasıdır (Young, Weinberger ve Beck, 2011; Akt., Altunkol, 2011). İki uçlu ‘ya hep ya hiç’ şeklindeki düşünce tarzlarına eğilimli olan bu bireylerin düşüncelerindeki böyle bir katılığın; onlarda akılcı olmayan inançların kabulünü arttırmakta olduğu bilinmektedir. Bunun sonucunda; kabulü gerçekleşen akılcı olmayan inançlar daha otomatik bir hale gelmekte ve depresif ruh halini sürdürmektedir (Altunkol, 2011).

Bilişsel terapiye göre; depresyon tedavisi için en etkili yol; kişinin kendisini, dünyayı ve geleceğini değerlendirirken kullandığı işlevsiz ve katı düşüncelerini daha akılcı, gerçekçi ve işlevsel düşüncelerle değiştirmek olacaktır (Beck ve ark., 1979; Young ve ark., 2001; Akt., Sapmaz ve Doğan, 2013). Buradan hareketle bilişsel modelin temel alındığı psikolojik danışma sürecinin en önemli hedeflerinden birinin danışanlara bilişsel esneklik kazandırmak olduğu belirtilmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Bilişsel esneklik, kişinin zihnindeki katı ve negatif düşünce sisteminin yeniden yapılandırılmasında önemli olacaktır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik kavramı gündeme alınarak kişilere esnek ve dengeli düşünebilmeleri öğretilir. Kişilerin bilişsel esneklik düzeyinin artırılmasına yönelik çalışmalarla depresyonları da azaltılabilmektedir (Serpın Eşiyok, 2016).

Dennis (2009), depresif kişilere, otomatik düşüncelere meydan okuma yöntemleri kullanılarak bilişsel olarak daha esnek olmayı ve düşüncede dengeyi öğretmenin, depresyonu güçlendirdiği düşünülen katılığı azaltacağını savunur (Akt., Altunkol, 2011). Diğer bir ifade ile BDT'nin beraberinde getirdiği pozitif değişim aracılığı ile bireyin bilişsel esneklik düzeyinin artırılması bir değişim mekanizması vücuda getirecektir. Sorunun giderek daha baskın ve yoğun hale gelmesi kişinin gerekli becerilere ya da bilişsel esnekliğe sahip olmadığının işaretçisidir (Altunkol, 2011).

Bilişsel davranışçı terapisinin içerdiği bileşenler, genellikle esnekliği arttırmakta ve böylelikle ruh sağlığını iyileştirmektedir (Beck,1995; Ellis,2001; Akt., Serpın Eşiyok, 2016).

### **2.1.2.3. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı**

Bandura; sosyal öğrenmeleri açıklamak üzere geliştirdiği kuramında, insan davranışlarının bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle açıklanabildiğini belirtmiştir. Kurama göre; insanlar günlük hayatta öğrenmelerini modelleme yoluyla gerçekleştirmektedirler. Bu öğrenmeler gözlem ve taklit yoluyla ortaya çıkmaktadır (Bandura, 1997; Akt., Serpın Eşiyok, 2016). Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı, karşılıklı belirleyicilik, sembolleştirme kapasitesi, öngörü kapasitesi, dolaylı öğrenme kapasitesi, öz düzenleme kapasitesi ve öz yargılama kapasitesi kavramları altında altı temel ilkeye dayanmaktadır (Öz, 2012).

Sosyal Bilişsel Kurama göre, hem dışsal uyaranlar hem de içsel bilişsel süreçler bireylerin davranışları üzerinde etkilidir. Kişilik yapısı ve davranışlar; sosyal çevrenin ve bilişsel süreçlerin birbiri ile olan karşılıklı etkileşimi sonucunda oluşur. Beklentiler, inançlar, benlik algısı hedefler ve niyet kişilik yapısının içinde bulunmakta ve davranışları şekillendirip yönetmektedir (Bandura, 1986; Akt., Diril, 2011). İnsanlar olaylar karşısında ne derece başarılı olacakları ile ilgili olarak kendilerine atfettikleri bir inanca sahiptirler.

Davranışları belirleyip yön veren bu inançlar, Sosyal Bilişsel Kuram içerisinde ‘öz yeterlik’ kavramı ile açıklanır. (Bandura, 1986; Akt., Serpin Eşiyok, 2016).

Algılanan öz yeterlik, insanların hayatta etkisi olan olaylarla ilgili belirli performans seviyelerini ortaya koyabileceklerine yönelik inançları olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1994). Öz yeterlik, bireylerin düşünce kalıpları ve eylemleri üzerinde etkilidir (Bandura, 1982; Bandura, 1994). Algılanan öz yeterlik; muhtemel durumlarla başa çıkmada gereken çalışma sürecinin nasıl daha iyi yürütülebileceğine yönelik alınan kararlarla ilgilidir (Bandura, 1982). Güçlü öz yeterlik inancı, insanın başarılarını ve öznel iyi oluşunu birçok farklı açıdan geliştirmektedir. Yeteneklerine güveni fazla olan kişiler, zor görevleri kaçınılması gereken tehlike olarak değil de üstesinden gelinmesi gereken zorluklar olarak değerlendirirler (Bandura, 1994).

Zor olayların ve farklı durumların üstesinden gelmeye yönelik bireyin kendine olan inancını yansıtan öz yeterliğin ile bireylerin farklı durumlara uyum sağlayabilme ve problemlerle baş edebilme becerisi olarak tanımlanan bilişsel esneklik ile benzerlik taşıdığı söylenebilir (Serpın Eşiyok, 2016 ). Yüksek yetkinlik inancına sahip bireylerin daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduklarını belirtmiştir (Bandura, 2000; Akt., Çelikkaleli, 2014).

Bilişsel esneklik, bireyin esnek olabilme konusundaki istekliliğini ve davranışlarının etkili sonuçlanacağına ilişkin güveni içerir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğe sahip birey, davranışlarının sonucunun başarılı olacağına dair bir inanç taşımaktadır. Bu durumda bilişsel esneklik ile yetkinlik beklentisi arasında bir ilişki olduğu ifade edilebilmektedir (Bilgin, 2009). Öz yeterliğe sahip olma ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olma durumlarının, insanların önyargılarının azalması ve etiketlenme beklentilerinin hafiflemesi bağlamında ruh sağlığını koruyucu etkileri vardır (Brewster, Moradi, DeBlaere ve Velez, 2013; Akt., Serpin Eşiyok, 2016).

Psikolojik anlamda sağlığın destekleyicileri olan öz yeterlik ve bilişsel esneklik benzer doğrultuda iyilik hali ile pozitif ve psikolojik sorunlar ile negatif yönde ilişkilidir (Serpın Eşiyok, 2016).

### 2.1.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar

Dağ ve Gülüm (2013), bilişsel esnekliğin depresyon, sosyal kaygı, obsesif kompulsif bozukluk gibi psikopatolojilerin bağlanma ile ilişkisinde aracı rolünün ilk kez ele alındığı bir çalışma ortaya koymuşlardır. Çalışma, örnekleme güçlendirmek amacıyla Türkiye'nin farklı illerinden toplam 992 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiş; veriler katılımcıların yanıtladıkları Bilişsel Esneklik Envanteri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ile beraber Beck Depresyon Envanteri, Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nden elde edilmiştir. Çalışma; cinsiyet fark etmeksizin, bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun; kaygılı bağlanma ile incelenen psikopatolojiler arasında kısmi ve tam bir aracı rolü olduğunu göstermiştir.

Gündüz (2013), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, bağlanma stillerinin, akılcı olmayan inançların ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği açıklamadaki etkisini değerlendirmiş ve anlamlı bulmuştur. Tüm değişkenlerin bilişsel esnekliğin %41'lik önemli bir kısmını açıkladığı; bilişsel esnekliğin yordanmasında, akılcı olmayan inançların, saplantı bağlanma stillerinin ve anksiyetenin öne çıktığı görülmüştür.

Aydınay Satan (2014), çalışma grubunu Marmara Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 198 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmasında; öznel iyi oluşu açıklamada dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı bir etkisinin olduğunu bulmuştur.

Asıcı ve İkiz (2015), yaptıkları çalışmada bilişsel esnekliğin mutlulukla ilişkisini değerlendirmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmada veriler; Bilişsel Esneklik Envanteri'nden ve Oxford Mutluluk Ölçeği'nden elde edilmiştir. Çalışma sonunda yapılan analizler bilişsel esneklikle mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bilgiç ve Bilgin'in (2016) çalışmasında, 15-20 yaş aralığındaki 1010 öğrenciden elde edilen bulgular; bilişsel esnekliğin artmasına bağlı olarak mantıklı karar vermeye ait puanların da artış gösterdiğini; bunun aksine bilişsel esnekliğin artmasının içtepisel, bağımlı ve kararsızlık stratejilerinin puanlarının azalttığını ortaya koymuştur.

Akçay Özcan ve Kıran Esen (2016), 14 ile 18 yaş arası 1035 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin öz yeterliklerinin bilişsel esneklik ve cinsiyete göre değişip değişmediğini incelenmiştir. Araştırma sonuçları; ergenlerin bilişsel esnekliklerindeki artışın akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterliliklerindeki artışla doğru orantılı olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklikle beraber cinsiyete göre ergenlerin öz yeterliklerinde anlamlı bir farklılaşma olmazken öz yeterlik sadece cinsiyete göre değerlendirildiğinde genel öz yeterlik, akademik ve sosyal öz yeterlikte kızların önde olduğu anlamlı bir farklılığın bulunduğu duygusal öz yeterlikte ise cinsiyete göre bir değişimin olmadığı görülmüştür.

Benzer başka bir çalışmada, Çelikkaleli (2014); ergenlerde bilişsel esnekliğin akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları ile ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuş; bunun yanında duygusal ve sosyal yetkinlik inançlarının, bilişsel esnekliğin anlamlı birer yordayıcısı olduklarını, cinsiyete göre bilişsel esneklik, akademik ve sosyal yetkinlik inançlarında bir değişime rastlanmazken erkeklerin duygusal yetkinlik inancı puanlarının kızlardan anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çuhadaroğlu'nun (2011), bilişsel esnekliğin yordanmasında, eleştirel düşünme, sözel ve şekilsel yaratıcılık ile stresle başa çıkmanın etkisini açıklamak üzere yaptığı çalışmada; veriler öğretmenlerden ve üniversite son sınıf öğrencilerinden oluşan 30 kişilik bir çalışma grubundan elde edilmiştir. Katılımcıların Wisconsin Kart Eşleme Testi ile belirlenen bilişsel esnekliklerinin, sadece şekilsel yaratıcılık tarafından anlamlı olarak yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada bilişsel esnekliğin yanında bilişsel esnekliğe ters düşerek kişinin kullandığı stratejilerde ısrarcı olması durumunu karşılayan perseverasyon kavramının da aynı değişkenler tarafından yordama durumu incelendiğinde; sözel ve şekilsel yaratıcılığın perseverasyon için anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Bilişsel esnekliğin yordayıcı değişkenlerinin incelendiği başka bir çalışma da daha önce Bilgin (2009) tarafından yapılmıştır. Çalışmada bilişsel esnekliği yordama gücü değerlendirilen kişilerarası ilişki tarzları, anne-baba bağlılığı, arkadaş bağlılığı, sosyal

yetkinlik beklentisi, ebeveyn tutumları ve problem çözme becerileri değişkenlerinden sosyal yetkinlik beklentisinin, otoriter tutumun ve problem çözme becerilerinin bilişsel esnekliği yordamada anlamlı olarak etkili oldukları bulunmuştur.

Doğan Laçın (2015), Ankara’da öğrenim gören toplam 549 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada; bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değişmediğini; genel öz yeterlilik ile beraber stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşımın, sosyal destek aramanın, boyun eğici yaklaşımın ve çaresiz yaklaşımın bilişsel esnekliğin yordanmasında anlamlı olarak etkili olduğunu bulmuştur.

Altunkol (2011) 484 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda; algılanan stresin bilişsel esneklikle arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte bilişsel esneklik düzeyinde erkek öğrencilerin lehine; algılanan stres düzeyinde ise kız öğrencilerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Altunkol (2017) bilişsel esneklik ile algılanan stres üzerine yaptığı başka bir çalışmada da Bilişsel Kuramlar temel alınarak hazırlanan bilişsel esnekliğe ilişkin psikoeğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi incelemiştir. 12 Oturumluk bilişsel esneklik psikoeğitim çalışmasının uygulandığı deney grubu ile herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubuna yönelik yapılan değerlendirmeler sonucunda; bilişsel esnekliğe ilişkin psikoeğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerini artırmada ve algıladıkları stres düzeyinin azalmasında etkili olduğu; bununla beraber öğrencilerin eğitim sonrası stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım gibi olumlu stratejileri daha çok kullandıkları; çaresiz yaklaşım gibi stratejileri daha az tercih etmeye başladıkları bulunmuştur.

Sarıçalı (2018), bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın üniversite öğrencilerinden olumlu mizah kullanımı ve özgünlük arasındaki ilişkide aracı rolünü incelediği çalışmada; nitel ve nicel araştırma yöntemlerini kullanmıştır. Yapılan değerlendirmeler; bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın değişkenler arasındaki ilişkide kısmi aracı etkisi olduğunu; özgünlüğü yordamada olumlu mizah kullanımının

doğrudan etkili olduğu gibi, bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık aracılığı ile dolaylı olarak da etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla beraber çalışma; bağlamsal faktörlere göre düzenlenebilen özgünlüğün baskın kültürel unsurlardan etkilendiği, ailedeki algılanan rol karmaşası ve ruminatif düşünme yatkınlığı ile sınırlanabildiği sonucuna ulaşmıştır.

Diril (2011), Lise 1,2,3 ve 4. Sınıflara devam eden 553 kız, 447 erkek toplam 1000 öğrencinin katılım gösterdiği çalışmada; öğrencilerin Bilişsel Esneklik Envanteri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinden aldıkları puanlar analiz edildiğinde; bilişsel esnekliğin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutları ile negatif yönlü; öfke kontrolü alt boyutu ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada ulaşılan diğer sonuçlara göre; öğrencilerin bilişsel esneklikleri sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta iken; cinsiyet, anne babanın eğitim düzeyi ve sosyo ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Öz (2012), literatürde yer alan diğer araştırmalardan farklı olarak çalışmasına 11-24 yaş aralığındaki ortaokul (ilköğretim ikinci kademe), lise ve üniversite öğrencilerini dâhil ederek; örneklemin kapsamını niceliksel ve niteliksel anlamda genişletmiştir. Çalışmada, 1032 katılımcıdan elde edilen veriler doğrultusunda; bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken durumluk kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulunmuştur. Cinsiyet durumluk kaygı ile birlikte değerlendirildiğinde; bilişsel esneklik üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmadıkları bulunmuştur.

## **2.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK**

İnsanların çoğu yaşamında içinde bulundukları ana ya da geleceğe dair belirsizlik durumları ile karşı karşıyadır (Sarıçam, 2014). Belirsizlik, yeterli kadar işaretin olmamasından dolayı bireylerin tam olarak yapılandıramadığı ve sınıflandıramadığı durumları anlatır (Budner, 1962). Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) belirsizliği, geleceğin ya da geleceğe dair beklentilerin netlik içermemesi olarak tanımlamışlardır.

Gelecek, yeni durumlar, karmaşık sistemler, insan davranışı ve insan bilgisi yapıları gereği belirsizdir. Bireyler bu hususlarda dikkatli olmalı, bu konularda zorluklar yaşadıklarında çok fazla endişelenmemelidirler (Arslan, 2013).

Budner (1962), belirsizliğin üç nedenle ortaya çıkabileceğini söylemektedir. Birincisi; içeriğinde ipuçlarının yer almadığı, ilk kez karşılaşılan ve yabancılık hissedilen durumlardır. İkincisi; maruz kalınan birden çok unsurun yer aldığı, anlaşılması zor olan karışık olaylardır. Belirsizliğin ortaya çıkabileceği son durum ise sahip olunan ipuçlarının birbirinden farklı bilgileri çağrıştırdığı tutarsız durumlardır. Bu bilgilerden yola çıkılarak ilk kez karşılaşılan, zor anlaşılan ve tutarsızlık içerebilen durumlar belirsizlik içeren durumlar olarak ifade edilebilmektedir. Birey tehlike olarak algıladığı bir olay karşısında boyun eğme ve inkâr olarak iki şekilde tepki vermektedir. Boyun eğmede kişi; yaşadığı olay üzerinde herhangi bir etkide bulunamayacağına inanırken; inkârda yaşanan olay, algılayan birey tarafından farklı şekilde değerlendirilmektedir. Bu iki davranış, ilk kez karşılaşılan, anlaşılması zor ve tutarsız olan belirsiz bir olay ortaya çıktığında meydana geliyorsa kişinin, belirsizliğe tahammülsüz olduğu düşünülebilmektedir (Akt., Uzun, 2016).

Psikolojik stres ve baş etme teorisine göre; belirsizlik, “bilişsel ve duygusal yönleriyle ruhsal bir durum” olarak belirtilmekte; bir olay/durumdan daha çok onun bireyde stres oluşturma özelliği vurgulanmaktadır (Öz, 2001). Geleceğin net olmaması durumu olarak değerlendirilen belirsizlik durumunun, insan psikolojisini olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Sarıçam vd., 2014). Yapısı gereği geleceğinden emin olmak ve yarınını garanti altına almak isteyen insan için belirsiz durumlar korku, endişe ve kaygıyı da beraberinde getirmekte ve onun öznel iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bu etkiler literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile tanımlanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002; Akt., Uzun, 2016). Belirsizliklere tahammülsüz bireyler, belirsizliklerle dolu olan hayatı pek çok yönden kabul edilemez olarak değerlendirmektedirler (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının ilk kez literatüre girmesi Frenkel-Bruswick tarafından bir kişilik özelliği olarak ele alınmasıyla olmuştur (Öztürk, 2013).

Budner (1962), belirsizliğe tahammülsüzlüğü; belirsiz durumların tehlike kaynağı şeklinde yorumlanması olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda belirsizliğe tahammülsüzlük “günlük hayattaki belirsiz olay ve durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepkiler verme yatkınlığı” olarak ifade edilmiştir (Freeston ve diğerleri, 1994; Dugas, Gagnon, Ladouceur, Freeston, 1998). Dugas ve diğerleri (2005), belirsizliğe tahammülsüzlüğü; kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal belirsiz durumları algılamasını, yorumlamasını ve bu durumlara verdiği tepkileri etkileyen bilişsel yanlılığı olarak tanımlamışlardır. Buna göre; belirsizliğe tahammülsüz bireylerin, belirsiz durumları tehdit edici olarak yorumlamaya yatkın olmalarını doğrudan etkileyen durum; sahip oldukları bilişsel yanlılıklardır (Dugas vd., 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, öznel bir durum değerlendirmesi olarak ifade edilebilmektedir. Çünkü belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler, olası sonuçları benzer olan belirsiz bir durumu; rahatsız edici ve kabul edilemez olarak değerlendirirken belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olmayan bireyler daha az rahatsız edici olarak görmektedir (Öztürk, 2013). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişiler; belirsiz durumları stresli ve üzücü durumlar olarak algılama beklenmeyen olayların olumsuz olduğu ve kaçınılması gerektiğine inanma ve geleceğe yönelik belirsizliğin adaletsiz olduğunu düşünmeye ciddi bir eğilim içindedirler. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz durumlar karşısında eyleme geçememesine neden olmaktadır (Dugas vd., 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikopatoloji ile ilişkisini anlamak üzere literatürdeki çalışmalar tarandığında; belirsizliğe tahammülsüzlüğün en yoğun olarak yaygın kaygı bozukluğu ile beraber ele alındığı görülmektedir (Öztürk, 2013). Belirsizliğin ortaya çıkardığı birçok psikolojik durumdan en belirgin ve ilişkisi en yüksek olanın endişe olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001; Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997).

Sonuç olarak; birçok araştırmacı belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının endişe gibi bazı psikopatolojik durumlarla ilişkili olmasından dolayı kendisinin de başlı başına

psikopatolojik bir durum olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedirler (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000; Akt., Sarıçam vd., 2014).

### **2.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlükle İlgili Araştırmalar**

Sarı ve Dağ (2009), 441 üniversite öğrencisinin katılımı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmalarını gerçekleştirmiş ve ölçeğin Türkçe Formu'nun geçerlilik- güvenirliğini test etmişlerdir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda Türkçe'ye uyarlanan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin; araştırmalarda üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek için güvenle kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıçam (2014), üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlükle mutluluğun ters yönlü olarak anlamlı bir ilişki içinde olduğu; belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu; bu olumsuz etkide ileriye dönük kaygının önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çardak (2012) çalışmada; affedicilik eğilimleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri, psikolojik iyi oluş ve öfke kontrolü düzeylerinin düşük; sürekli kaygı düzeylerinin ise yüksek olduğu tespit edilen üniversite öğrencilerinden oluşturulan bir çalışma grubuna uygulanacak affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının; öğrencilerin affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke düzeylerine etkisini incelemeyi planlamıştır. Deneysel modelde yürütülen araştırma sonucunda; hazırlanan psiko-eğitim programının; bireylerin affediciliklerinde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde, psikolojik iyi oluşlarında, öfkelerini kontrol edebilmelerinde ve sürekli kaygı durumlarında değişikliğe sebep olduğu ortaya konulmuştur.

Karataş ve Uzun (2018) tarafından toplam 175 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançların pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

Geçgin ve Sahranç (2017), belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluşla ilişkisini cinsiyete, algılanan gelir düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumlarına göre

değerlendirdikleri çalışmayı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonunda; belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluşun arasındaki ilişkinin anlamlı ve negatif yönde olduğu bulunmuştur. Cinsiyetin ve algılanan gelir durumunun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı; koruyucu ebeveyn tutumuyla yetişen bireylerin demokratik tutumla yetişenlere nazaran belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin anlamlı olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ise; tek tek analiz edildiğinde kadınlarda ve gelir durumunu iyi olarak değerlendiren öğrencilerde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Otoriter ebeveyn tutumu ile yetişen öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının koruyucu tutumla yetişenlere göre daha yüksek olduğu, bu farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öztürk (2013) bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar olasılığı ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide aracı etkisini incelediği çalışmasını 625 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. Çalışmada, bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu ile beraber belirsizliğe tahammülsüzlüğün ‘belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri’ ve ‘belirsizlik stres verici ve üzücüdür’ alt boyutlarının ve bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun intihar olasılığı ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Şirin Ayva (2018) çalışmasında, Macera Terapisi’ne dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri üzerine etkisini incelemiştir. Şirin Ayva’nın (2018) Macera Terapisi’ni temel alarak hazırladığı grup danışmanlığı programı deneysel modelle test edilmiş; 15 kişilik bir grupta uygulanan programın üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin artmasında, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azalmasında etkili olduğu ortaya konmuştur.

Yüksel (2014) çalışmasında; bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki ilişkiyi değerlendiren bütüncüsel bir model oluşturarak bu modelle kaygı belirtilerini açıklamayı amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerle yapılan model

test edildiğinde; belirsizliğe tahammülsüzlükle güvenli ve güvensiz bağlanma, pozitif ruminasyon, pozitif duyguda indirim, sürekli kaygı ve depresyon değişkenlerinin anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Depresyon belirtileri kontrol edildiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygının yordanmasında; güvensiz bağlanmanın, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyon değişkenleri ile ilgili olarak duygu düzenleme becerilerinin, pozitif duyguda indirim değişkenlerinin etkili olduğu bulunmuştur. Çalışmada son olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur.

Yıldız (2017), güvenli bağlanma stili kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik ertelemeye etkisini incelediği çalışmasını; 13-14 yaş aralığında 24 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. Psikoeğitim programının etkisi; oluşturulan deney ve kontrol grupları ile ve süreçte uygulanan ön test-son test ve izleme testi ile deneysel modelde değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları 8 oturumluk programın katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme düzeylerinin azalmasında etkili olduğu bulunmuştur.

Gümüş ve Sezgin (2016), çalışmalarında, 175 Multiple Skleroz hastasının katılımı ile edinilen verilere göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesi ile ilişkisini değerlendirmişlerdir. Yapılan değerlendirmelere göre; Multiple Skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış intihar düşüncelerinin artmasıyla anlamlı olarak ilişkilidir.

### **2.3. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ**

İnsanların aynı olay ya da durum karşısında ortaya koyduğu tepkiler birbirlerinden farklılık gösterir; bu farklılıklar, kişilik kavramının parçalarını oluşturmaktadır (Burger, 2006). Kişilik süreçleri, bireylerin düşüncelerindeki, duygu ve eylemlerindeki değişikliklere işaret eder (McCrae ve John, 1992). İnsanlar doğuştan başlayıp kendilerini keşfettikleri güne kadar geçen süreç içerisinde belirli kişilik özellikleri edinirler. Her insan; kişiliğin bütünlüğü içinde onu diğerlerinden farklı kılan kendine has özelliklere sahiptir (Tomrukçu, 2008).

Kişiliğin tanımlanması konusunda psikologların uzlaşma sağladıkları bir tanım bulunmamakla birlikte kişilik; bireyin kendisinin oluşturduğu, tutarlık gösteren davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir (Burger, 2006). Kişilik, bireyin fiziksel ve sosyal çevreyle kişisel etkileşim tarzını açıklayan ayırt edici ve karakteristik duygu, düşünce ve davranış örüntülerini ifade eder (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 2008).

Kişilik kavramının açıklanmasında; ayırt edicilik konusunun öne çıktığı görülmektedir. Bireyin kişiliğinin ortaya konması, onu diğerlerinden farklılaştıran özelliklerin incelenmesiyle mümkündür (Cüceloğlu, 2000). Kişilik tanımlarında vurgulanan bir diğer husus da, kişiliğin tutarlılık özelliğidir. Bununla, kişinin zaman içinde benzer durumlar karşısında gösterdiği davranışların hemen hemen aynı kalacağı anlaşılmaktadır (Burger, 2006; Cüceloğlu, 2000).

Kişilik içi süreçler; bireylerin duygularını ve davranışlarını etkileyen, tüm duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsamına alır. Kişiliğin çoğu zaman depresyon, mutluluk ve bilgi işleme gibi konularla beraber ele alınmasının sebebi budur. Kişilik içi süreçlerin nasıl kullanıldığı ve kişilerin bireysel farklılıklarıyla gösterdiği etkileşimin şekli bireyin karakterinin tespit edilmesinde önemlidir (Burger, 2006).

Kişilik kuramcıları, uzun yıllardır kişiliği açıklamak üzere çok farklı kuramsal yapıları geliştirmişlerdir. Kaynakları farklı olan bu kuramlar kimi zaman birbirleriyle uyum göstermiş kimi zaman da birbirlerini bütünüyle dışlayacak biçimde zıtlamışlardır (Somer, 1998). Alanyazında kişiliği açıklamak üzere birçok yaklaşım bulunsa da bireysel farklılıkların vurgulandığı ve gözlemlenebilen davranış biçimlerinden yola çıkılarak ortaya konan “ayırıcı özellik yaklaşımı”nın öne çıktığı görülmektedir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009). Ayırıcı özellik yaklaşımına göre, kişilerin farklı zaman ve durumlarda değişim göstermeyen kararlı davranışlarına yönelik bireysel farklılıkları belirlenebilir. Bu bağlamda ayırıcı özellik yönelimli araştırmacıların yaptığı; insanların tanımlanması ya da davranışlarının tahmin edilebilmesi için kişilik tiplerinin veya ayırt edici özelliklerin belirlenmesidir (Burger, 2006).

İnsanların davranışlarının merkezinde yer alan kişilik özellikleri (McCrae ve Costa, 1987) bireyi diğerlerinden ayırır ve tutarlı yapısıyla bireyin davranışlarının öngörülmesini sağlar (Burger, 2006). Bununla birlikte bireylerin anlaşılmasında yardımcı olan çok sayıda kişilik özelliğinin bulunduğu bilinmektedir (Atkinson vd., 2008; Cüceloğlu, 2000). Kişilik özellikleri üzerine yapılan çalışmaların temelinde; insanların bireysel farklılıklarının dünya üzerindeki tüm dillerde kodlanıp sözcüklerle ifade edilebileceği varsayımından yola çıkarak sözcüklerle kişiliğin yapısını açıklayan kapsamlı bir sınıflandırma sistemi oluşturma yaklaşımı yer almaktadır (Somer, 1998). Kişilik özelliklerinin sıfatlarla tanımlanma çalışmaları, kişiliği bütünüyle ele almada yetersiz kalsa da dili kullanarak kişiliğin geniş bir çerçevede incelenmesine olanak sağlamaktadır (Somer, 1998).

Farklı kuramsal yönelimlerdeki kişilik psikologları, kişilik özelliklerinin Beş Faktörlü bir model etrafında özetlenebileceği konusunda anlaşma sağlamışlardır (Costa ve McCrae, 1992). Beş Faktör Kişilik Modeli; farklı ülkelerde farklı dil gruplarıyla yapılan çalışmalarla ampirik olarak desteklenmiştir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

### **2.3.1. Beş Faktör Kişilik Modeli**

Beş Faktör Kişilik Modeli; insan doğasının temelinde bireysel farklılıkların olduğunu savunan, özellik kuramının bir uyarlamasıdır (McCrae ve John, 1992). Model; kişiliğin ölçülmesinde bireylerin kendilerini ve başkalarını tanımlamada kullandıkları sıfatlardan yararlanmaktadır (Doğan, 2013). Beş faktör kişilik modeli, kişilik özelliklerinin dışadönüklük, duygusal dengesizlik (nevrotizm), deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve özdenetimden oluşan beş temel boyut içinde hiyerarşik olarak organizasyonunu ifade eder (McCrae ve John, 1992). Beş faktör altında özetlenen farklılıkların; bireyin kendi içindeki değişimleri, karakteristik düşünme, hissetme ve harekete geçme biçimlerindeki bireyler arası farklılıkları en temel düzeyde yansıttığı görülmektedir (McCrae ve John, 1992).

Beş faktör kişilik modeli; bütünleştirici, kapsamlı ve etkili olma özellikleri ile dikkat çekmektedir. Buna göre Beş Faktör Kişilik Modeli;

- Çok geniş aralıktaki kişilik yapılarını bütünleştirerek yönelimleri farklı araştırmacıların birbirleriyle iletişimlerinin kolaylaşmasına olanak tanır.
- Kapsamlı yapısı ile kişiliğin diğer değişkenlerle arasındaki ilişkilerin sistemli olarak araştırılmasına temel oluşturur.
- Kişiliğin beş faktör ile evrensel olarak tanımlanabilmesine imkân verdiği için etkili ve verimlidir (McCrae ve John, 1992).

Beş Faktör Kişilik Modeli, klinik uygulamalar da dâhil olmak üzere birçok uygulamalı alanda önemli etkilere sahip teorik bir ilerlemedir (Costa ve McCrae, 1992). Beş faktör kişilik modelini oluşturan temel boyutlar şunlardır: dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, duygusal tutarsızlık, gelişime açıklık (McCrae ve Costa, 1987; Bilgin, 2017).

**Dışadönüklük:** Dışadönüklük boyutu, kişilerarası bir davranış boyutu olarak sosyallik, girişkenlik, heyecan arama, neşe ve mutluluk gibi olumlu duyguları deneyimlemeye yatkınlık, enerjik olma, iyimserlik ve sıcakkanlılık kişilik özelliklerini içerir (Costa ve McCrae, 1992; Burger, 2006; McCrae ve Costa, 1987). Dışadönük bireyler; eğlenmekten keyif alırlar, şefkatli, konuşkan ve arkadaş canlısıdırlar (McCrae ve Costa, 1987).

**Yumuşak Başlılık:** Yumuşak başlılık boyutu; güven duyma, iş birliğine yatkınlık ve sempatiklik kişilik özelliklerini içermektedir (Costa ve McCrae, 1992). Yumuşak başlı bireyler; insancıl ve duyarlıdır; alçak gönüllülük, yardımseverlik, hoşgörülülük, anlayışlı ve merhametli olma, dürüstlük, gibi sıfatlarla tanımlanmaktadır (Somer, 1998).

**Sorumluluk:** Sorumluluk boyutu; kişinin ne ölçüde kontrollü ve disiplinli olduğuna ilişkin bilgi verir (Burger, 2006). Sorumluluk kişilik özelliğinde bireyler; zamanı etkin kullanır, kurallara uymada zorlanmazlar, öz disiplinlidirler, başarı için motivasyonu yüksektir, düzenli olmaları ile ve planlı hareket etmeleriyle tanınırlar (Somer, 1998; Bilgin, 2017).

**Duygusal Dengesizlik/ Nevrotizm:** Nevrotiklik; klinisyenler tarafından en bilinen kişilik boyutu olarak; bireylerin psikolojik sıkıntılar yaşamaya yatkınlığını ifade etmektedir (Costa ve McCrae, 1992). Çoğu psikiyatrik durumun özelliği olarak öne çıkan nevroitiklik (Costa ve McCrae, 1992); kaygılı, kendine güvensiz, sıkılgan, içine kapanık, dürtüsellik özelliklerini barındırmaktadır (McCrae ve Costa, 1987). Nevrotikliği yüksek bireyler; rahatsız edici duygularla daha sık uğraşmak zorunda kaldıkları için düşmanca ve hüsnükuruntu şeklinde uygun olmayan başa çıkma tepkilerini kullanma eğilimindedirler. Yaşadıkları olumsuz duygulara bağlı olarak kendini suçlama gibi akılcı olmayan inançları benimseyebilirler (McCrae ve Costa, 1987). Nevrotizm yalnızca olumsuz etkileri değil, aynı zamanda duygusal sıkıntıya eşlik eden rahatsız edici düşünceleri ve davranışları da içermektedir. Pek çok teorisyen; anksiyete, depresyon, öfke, sıkıntı gibi olumsuz duyguların temelinde nevrotizmin bulunduğu konusunda anlaşma sağlamıştır. (McCrae ve Costa, 1987). Bununla beraber düşük nevroitiklik düzeyindeki bireylerin, mutlaka yüksek pozitif psikolojik sağlığa sahip olmaları beklenemez. Bireylerin nevroitikliğinin düşük olması; onların sakin, rahat ve soğukkanlı olduğuna işaret etmektedir (McCrae ve John, 1992).

**Deneyime Açıklık:** Açıklaması ve üzerinde anlaşılması en zor boyut olan (McCrae ve Costa, 1987) deneyime açıklık boyutu; klinik psikologlar tarafından Rogerian terapinin hedeflerinden biri olarak kabul edilir (Costa ve McCrae, 1992). Güçlü bir hayal gücü, yeni görüşleri kabul etme isteği, çok yönlü düşünme ve zihinsel merak gibi özelliklerden oluşmaktadır. Bu boyutta değerlendirilen bireylerin gelenek dışı ve bağımsız düşünceleri vardır (Burger, 2006). Deneyime açık insanlar; genel olarak yaratıcı, özgün, geniş ilgi alanlarına sahip ve cesur olarak görünmektedirler (McCrae ve Costa, 1987; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

### 2.3.2. Kişilik Özellikleriyle İlgili Araştırmalar

Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), Beş Faktör Kişilik Modeli'ni esas alarak kişilik özelliklerini belirlemek üzere envanter geliştirme çalışması gerçekleştirmişlerdir. Buna göre homojen kişilik özelliklerini ölçen ve beş faktör altında toplanabilen 15 alt boyut

oluşturulmuştur. Ölçek toplam 187 maddeden oluşmakta, her bir alt boyut, kişilik özelliklerinin davranışsal olarak tanımlamalarını içeren yaklaşık 10- 15 maddeden oluşmaktadır.

Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) çalışmalarında, Beş Faktör Kişilik Kuramı doğrultusunda; beş faktöre uygun sıfat çiftleri oluşturarak iki uçlu bir ölçek geliştirmeyi amaçlamışlardır. Ölçeğin güvenirliğinin test edilmesi sonucunda; Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık kat sayılarının .73 ile .89 aralığında olduğu bulunarak Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin kişilik özelliklerini konu alan araştırmalarda kullanılmak için güvenilir olabileceği değerlendirilmiştir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010); ergenlerde öznel iyi oluşun kişilik özellikleri ile ilişkisini ele aldıkları çalışma; 541 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonunda ergenlerin öznel iyi oluşunu açıklamada dışadönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan (2013), yaş aralığı 18 ila 61 arasında değişen 234 kişilik çalışma grubu ile beş faktör kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş ile ilişkilerini araştırmıştır. Öznel iyi oluşun beş faktörlü kişilik özelliklerinin sadece duygusal dengesizlik alt boyutuyla negatif ilişkili, diğer dört kişilik boyutu ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte öznel iyi oluşun açıklanmasında, duygusal dengesizliğin negatif yönde; dışadönüklüğün ise pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Açıkel (2013), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada kişilik özellikleri ile aşk biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, özgeci aşk, arkadaşça aşk ve mantıklı aşk biçimlerinin yordanmasında sorumluluğun; tutkulu aşk biçiminin yordanmasında dışadönüklüğün; oyun gibi aşk biçiminin yordanmasında ise uyumluluğun etkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

### III. BÖLÜM

#### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

##### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmayla üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırma tarama modelinde yapılmıştır. Tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2005).

##### 3.1. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubu Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler arasından tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

Çalışma grubundaki katılımcıların 459'u kadın (%65.6), 241'i erkek (%34.4) tir. Araştırmanın çalışma grubu; 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (61 kişi), Türkçe Öğretmenliği (73 kişi), Bilgisayar Mühendisliği (32 kişi), Çevre Mühendisliği (33 kişi), Makine Mühendisliği (37 kişi), Gıda Mühendisliği (27 kişi), Elektrik- Elektronik Mühendisliği (28 kişi), Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (66 kişi) , Beslenme ve Diyetetik ( 60 kişi), Hemşirelik (80 kişi), Hukuk (33 kişi), Mimarlık (65 kişi) , Gastronomi ve Mutfak Sanatları (77 kişi) , Turizm İşletmeciliği (19 kişi) , Rekreasyon Yönetimi (9 kişi) bölümlerine devam eden 17 ile 37 yaş arası toplam 700 öğrenciden oluşmaktadır.

**Tablo-1. Katılımcıların Sosyo- Demografik Dağılımı**

| <b>DEĞİŞKEN</b>                     | <b>N</b>   | <b>%</b>     |
|-------------------------------------|------------|--------------|
| <b>Cinsiyet</b>                     |            |              |
| Kadın                               | 459        | 65.6         |
| Erkek                               | 241        | 34.4         |
| <b>Yaş</b>                          |            |              |
| 17-21                               | 525        | 75.0         |
| 22-26                               | 160        | 22.9         |
| 27 ve üzeri                         | 15         | 2.1          |
| <b>Bölüm</b>                        |            |              |
| Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | 61         | 8.7          |
| Türkçe Öğretmenliği                 | 73         | 10.4         |
| Bilgisayar Mühendisliği             | 32         | 4.6          |
| Çevre Mühendisliği                  | 33         | 4.7          |
| Makine Mühendisliği                 | 37         | 5.3          |
| Gıda Mühendisliği                   | 27         | 3.9          |
| Elektrik- Elektronik Mühendisliği   | 28         | 4.0          |
| Fizyoterapi ve Rehabilitasyon       | 66         | 9.4          |
| Beslenme ve Diyetetik               | 60         | 8.6          |
| Hemşirelik                          | 80         | 11.4         |
| Hukuk                               | 33         | 4.7          |
| Mimarlık                            | 65         | 9.3          |
| Gastronomi ve Mutfak Sanatları      | 77         | 11.0         |
| Turizm İşletmeciliği                | 19         | 2.7          |
| Rekreasyon Yönetimi                 | 9          | 1.3          |
| <b>Toplam</b>                       | <b>700</b> | <b>100.0</b> |

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırma kapsamında, veri toplamak amacıyla; katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için Dağ ve Gülüm (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Esneklik Envanteri, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek için Sarı ve Dağ (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve son olarak kişilik özelliklerini belirlemek için Bacanlı, İlhan ve Aslan'ın (2009) tarafından Beş Faktör Kişilik Kuramı'na dayalı olarak geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yanında katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm gibi demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla; araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılacaktır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 9 maddeden oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda; katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, aile durumu, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim durumu ile ailelerinin sosyoekonomik durumuna yönelik bilgiler yer almaktadır.

#### 3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından; bireylerin uyumsuz düşüncelerinin başarılı bir mücadele ile dengeli ve uyumlu düşüncelerle değiştirilmesini ifade eden bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmakta; ‘kontrol’ ve ‘alternatifler’ olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. 13 maddeden oluşan Alternatifler alt ölçeğinde; yaşamda karşılaşılan durumları ve insanların davranışlarını açıklarken farklı alternatifleri değerlendirebilme ve zor durumların üstesinden gelmede alternatif çözümlerin farkında olmaya yönelik becerileri tespit etmeyi amaçlayan maddeler yer almaktadır. Kontrol alt ölçeğinde ise, zorlayıcı koşullarda kontrolün sağlanabileceği algısını ölçen 7 madde yer almaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Ölçekte yüksek puanların alınması; bilişsel esnekliğin yüksek oluşuna işaret etmektedir. BEE'nin geçerlilik ve güvenirlik

çalışmasında; tüm envanterin cronbach  $\alpha$  değeri; ilk ölçümde .90, son ölçümde .91 olarak tespit edilmiştir. Alternatifler alt ölçeğinin ilk ölçümü ile son ölçümünde hesaplanan cronbach  $\alpha$  değeri aynıdır .91 olarak bulunmuştur. Kontrol alt ölçeğinin ilk ölçümde cronbach  $\alpha$  değeri .86; son ölçümde ise .84 bulunmuştur (Dennis ve Vander Wal,2010).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmaları Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. 266 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada; BEE'nin Türkçe Formu için yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında; ait iç tutarlılık katsayıları tüm ölçekte, .90, alternatifler alt boyutunda .89, ve kontrol alt boyutunda .85 olarak hesaplanmıştır. BEE'nin tüm ölçek ve alt ölçek maddelerine ilişkin uyum geçerliliğinin sınanmasında Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ile ilişkileri değerlendirildiğinde; BEE'nin tümünün ve alt boyutlarının ilgili ölçeklerle korelasyonlarının -.13 ile -.48 aralığında olduğu tespit edilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Sonuç olarak Türk Kültürü'ne uygun olarak uyarlanan BEE'nin yüksek güvenirlik ve geçerlik değerleri; ölçeğin üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyini ölçmede güvenle kullanılabileceğini göstermektedir.

### 3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur'un (1994) belirsizlik içeren durumlara yönelik olarak ortaya konulan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri ölçmek üzere geliştirilmiştir. 5'li Likert tipindeki Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin özgün formu; 27 maddeden oluşmaktadır. Yapılan güvenirlik çalışmasında; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin güvenirliği test edildiğinde; iç tutarlık katsayısının .91, test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise .78 olduğu bulunmuştur. Sonrasında Buhr ve Dugas (2002)'ın İngilizce'ye uyarladıkları ölçeğin iç tutarlılığı .94; test- tekrar test güvenirliği ise .74 olarak değerlendirilmiştir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanma çalışması Sarı ve Dağ (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada yapılan faktör analizleri, ölçeğin

‘Belirsizlik stres verici ve üzücüdür’, ‘belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri’, ‘geleceği bilmemek rahatsız edicidir’ ve ‘belirsizlik eyleme geçmeyi engeller’ şeklinde 4 faktörden oluşan bir yapısı olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin Türkçe Formu için yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda; iç tutarlılık katsayısı .93, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .66 bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’nin Sürekli Kaygı Envanteri ile ilişkisi değerlendirilerek uyum geçerliliği test edildiğinde ölçeklerin birbirleriyle aralarında pozitif yönlü olarak ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Sarı ve Dağ, 2009).

#### **3.3.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi**

Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009), Beş Faktör Kişilik Modeli’ni esas alarak; bireylerin kişilik özelliklerini belirlemek üzere; duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk faktörlerine ilişkin 40 sıfat çiftinin kullanıldığı iki uçlu bir ölçek geliştirmişlerdir. Her iki ucunda birbirinin zıttı olan sıfat çiftlerinin bulunduğu ölçek, 7’li likert tipindedir.

Ölçeğin yapı ve uyum geçerliliği ile güvenilirliği test edilmiştir. Buna göre; 258 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler; Temel Bileşenler Analizi ve Direct Oblique Döndürme ile değerlendirilerek ölçeği yapı geçerliliği test edilmiştir. Buna göre; kişiliğin beş boyutunun Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi’ne ilişkin varyansın % 52.63’ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Kişilik boyutlarının Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteri ile istatistiksel anlamda ilişkili olduğu tespit edilerek ölçeğin uyum geçerliliği sınanmıştır. Ölçeğin iki hafta arayla tekrar uygulanması ile güvenilirlik test edilmiştir. Buna göre; Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi’nde yer alan kişilik boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları; Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi’nin, üniversite öğrencilerinde kişiliği belirlemek üzere kullanabileceğini göstermiştir (Bacanlı ve diğerleri, 2009).

### 3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanabilmesi için gerekli izinler ilgili araştırmacılardan mail yoluyla alınmıştır.

Veri toplama sürecinde tüm ölçekler bir araya getirilmiştir. Ölçeklerin başına; araştırmanın kapsamı, testlerin uygulama yönergesi, katılımın gönüllük esaslı olması gibi genel açıklamaların yer aldığı bir bilgilendirme bölümü eklenmiştir. Katılımcıların ölçekleri yanıtlarken dürüst olmalarını engellemek adına kendilerinden kimliklerini belli edecek herhangi bir kişisel bilgi alınmamıştır.

Uygulama öncesinde ölçeklerle ilgili gerekli yönergeler okunmuş ve katılımcılara toplanan bilgilerin gizli kalacağı, kendilerinden kimlik bilgilerinin istenmeyeceği ve ölçeği içten ve eksiksiz yanıtlamalarının önemi açıklanmıştır. Uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

### 3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada veri toplama araçlarıyla elde edilen veriler, SPSS 18.00 Paket Programı ile analiz edilmiştir.

Veri toplama sürecinde elde edilen veriler işleme alınmadan önce; kayıp veriler incelenmiş ve uç değerler tespit edilerek analizden çıkarılmıştır. Sonrasında verilerin normal dağılım gösterip göstermediği; histogram ve box plot grafikleri ile ve çarpıklık ve basıklık değerleriyle incelenmiştir. Büyüköztürk (2014) çarpıklık katsayısının “0” olmasının ortalamaya göre tam simetrik dağılımı gösterdiğini; analizlerde temel olanın puanların normalden aşırı sapma göstermemesi olduğunu açıklamaktadır. Büyüköztürk’e (2014) göre; çarpıklık katsayısının -1 ile +1 sınırları içinde kalması, puanların normal dağılımdan büyük bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Buna bağlı olarak puanların çarpıklık ve basıklık değerleri (Skewness- Kurtosis) incelendiğinde, puanların önemli ölçüde normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Çalışmadaki değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo-2. de gösterilmiştir.

**Tablo-2. Değişkenlere İlişkin Çarpıklık- Basıklık Değerleri**

|                             | <b>Skewness</b> | <b>Kurtosis</b> |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| Duygusal Dengesizlik        | .065            | -.342           |
| Dışadönüklük                | -.250           | -.326           |
| Deneyime Açıklık            | -.312           | -.217           |
| Yumuşak Başlılık            | -.546           | -.283           |
| Sorumluluk                  | -.552           | -.126           |
| Bilişsel Esneklik           | .047            | -.387           |
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük | -.056           | -.172           |

Son olarak araştırmanın amacına uygun istatistiksel işlemler belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumunu ortaya koymak için; ‘Bağımsız Gruplar İçin T Testi’ analizi kullanılmıştır. Bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ‘Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği’ analizinden yararlanılmıştır. Kişilik özelliklerinin bilişsel esnek ile ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek amacıyla ‘Çoklu Regresyon Analizi’ uygulanmıştır.

## IV. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularının test edilmesi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo-3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Bilişsel Esneklik Puanlarının İncelenmesine Yönelik T Testi Sonuçları**

|                          | Cinsiyet | N   | $\bar{x}$ | ss    | t              | p             |
|--------------------------|----------|-----|-----------|-------|----------------|---------------|
| <b>Bilişsel Esneklik</b> | Kadın    | 459 | 73.92     | 10.15 | <b>-3.180*</b> | <b>0.002*</b> |
|                          | Erkek    | 241 | 76.48     | 10.18 |                |               |

\*p<.05

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre Bilişsel Esneklik Envanteri'nden aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçlarına göre; kadın ve erkek katılımcıların Bilişsel esneklik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ( $t=-3.180$ ,  $p=.002<.05$ ). Bu bulgular erkek katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının ( $\bar{X}=76.48$ ) kadın katılımcıların bilişsel esneklik puanlarına ( $\bar{X}=73.92$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir.

**Tablo-4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının İncelenmesine Yönelik T Testi Sonuçları**

|                                    | Cinsiyet | N   | x     | ss    | t            | p            |
|------------------------------------|----------|-----|-------|-------|--------------|--------------|
| <b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük</b> | Kadın    | 459 | 81.19 | 20.96 | <b>-2.75</b> | <b>0.784</b> |
|                                    | Erkek    | 241 | 81.63 | 18.02 |              |              |

\*p<.05

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçlarına göre; kadın ve erkek katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir ( $t=-2.75$ ,  $p=0.784 > .05$ ) (Tablo- 3).

**Tablo-5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Kişilik Özelliklerinin İncelenmesine Yönelik T Testi Sonuçları**

|                             | Cinsiyet | N   | x     | ss   | t             | p            |
|-----------------------------|----------|-----|-------|------|---------------|--------------|
| <b>Duygusal Dengesizlik</b> | Kadın    | 459 | 25.13 | 6.59 | <b>2.184*</b> | <b>.029*</b> |
|                             | Erkek    | 241 | 23.99 | 6.46 |               |              |
| <b>Dışadönüklük</b>         | Kadın    | 459 | 43.88 | 8.98 | -.674         | .501         |
|                             | Erkek    | 241 | 44.36 | 9.17 |               |              |
| <b>Deneyime Açıklık</b>     | Kadın    | 459 | 41.44 | 6.93 | -.365         | .715         |
|                             | Erkek    | 241 | 41.64 | 6.46 |               |              |
| <b>Yumuşak başlılık</b>     | Kadın    | 459 | 48.91 | 8.28 | 1.599         | .110         |
|                             | Erkek    | 241 | 47.87 | 8.04 |               |              |
| <b>Sorumluluk</b>           | Kadın    | 459 | 36.18 | 7.29 | -.825         | .409         |
|                             | Erkek    | 241 | 36.65 | 6.84 |               |              |

\* $p < .05$

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nden alt boyutlara ilişkin aldıkları puanlara dair t-testi sonuçlarına göre; kadın ve erkek katılımcıların yalnızca duygusal dengesizlik alt boyutuna ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t=2.184$ ,  $p=0.02 < .05$ ). Bu bulgular; duygusal dengesizlik alt boyutunda kadın katılımcıların ( $\bar{X}=25.13$ ) erkek katılımcılara oranla ( $\bar{X}=23.99$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu göstermektedir (Tablo- 4).

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin dışadönüklük ( $t=-,674$ ,  $p=,501>.05$ ), deneyime açıklık ( $t=-,365$ ,  $p=0,715>.05$ ), yumuşak başlılık ( $t=1,599$ ,  $p=,110>.05$ ) ve sorumluluk ( $t=-,825$ ,  $p=0,409>.05$ ) alt boyutlarında kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

## 2. Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**Tablo-6. Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki**

|                             | Bilişsel Esneklik | Belirsizliğe Tahammülsz | Duygusal Dengesizlik | Dışadönüklük | Deneyime Açıklık | Yumuşak başlılık | Sorumluluk |
|-----------------------------|-------------------|-------------------------|----------------------|--------------|------------------|------------------|------------|
| Bilişsel Esneklik           | 1                 |                         |                      |              |                  |                  |            |
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük | -.245**           | 1                       |                      |              |                  |                  |            |
| Duygusal Dengesizlik        | -.347**           | .260**                  | 1                    |              |                  |                  |            |
| Dışadönüklük                | .416**            | -.198**                 | -.106**              | 1            |                  |                  |            |
| Deneyime Açıklık            | .475**            | -.151**                 | -.076*               | .626**       | 1                |                  |            |
| Yumuşak başlılık            | .236**            | -.066                   | -.226**              | .355**       | .403**           | 1                |            |
| Sorumluluk                  | .401**            | -.129**                 | -.143**              | .516**       | .435**           | .440**           | 1          |

\*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin anlamlılığını belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda; bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ( $r=-.245$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde ve 0.01 anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bilişsel esneklik düzeyleri ile kişilik özelliklerinin dışadönüklük ( $r=.416$ ,  $p<.01$ ), deneyime açıklık ( $r=.475$ ,  $p<.01$ ), yumuşak başlılık ( $r=.236$ ,  $p<.01$ ) ve sorumluluk

( $r=.401$ ,  $p<.01$ ) boyutları arasında pozitif yönde ve 0.01 anlamlılık düzeyinde bir ilişki bulunurken duygusal dengesizlik ( $r=-.347$ ,  $p<.01$ ) arasında negatif yönde ve 0.01 anlamlılık düzeyinde bir ilişki bulunmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilik özelliklerinin alt boyutlarından dışadönüklük ( $r=-.198$ ,  $p<.01$ ), deneyime açıklık ( $r=-.151$ ,  $p<.01$ ), ve sorumluluk ( $r=-.129$ ,  $p<.01$ ) alt boyutları arasında negatif yönde ve 0.01 anlamlılık düzeyinde bir ilişki bulunurken duygusal dengesizlik ( $r=.260$ ,  $p<.01$ ), ile arasında negatif yönde ve 0.01 anlamlılık düzeyinde bir ilişki bulunmaktadır. Yumuşak başlılık alt boyutu ile arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $r=-.066$ ,  $p<.01$ ).

Buna göre; bilişsel esneklik puanlarının artmasının, belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının azalmasına sebep olacağı söylenebilir. Bilişsel esneklik puanlarının artması ile dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerine ait puanların artacağı, duygusal dengesizlik alt boyutunun ise aksine azalacağı bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının artması ile duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin artacağı; dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ise azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

### 3. Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri bilişsel esneklik düzeylerini yordamakta mıdır?

**Tablo-7. Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özelliklerinin Bilişsel Esnekliği Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları**

| Değişken             | B      | Standart Hata | $\beta$ | t       | p     |
|----------------------|--------|---------------|---------|---------|-------|
| Sabit                | 55.393 | 2.813         |         | 19.693  | .000  |
| Duygusal Dengesizlik | -.470  | .048          | -.302   | -9.729* | .000* |
| Dışadönüklük         | .114   | .047          | .101    | 2.434*  | .015* |
| Deneyime Açıklık     | .513   | .061          | .340    | 8.453*  | .000* |
| Yumuşak başlılık     | -.115  | .044          | -.092   | -2.602* | .009* |
| Sorumluluk           | .284   | .054          | .199    | 5.303*  | .000* |

R=.605      R<sup>2</sup>=.366

F<sub>(5,694)</sub>=80.220      p=.000

Üniversite öğrencilerinde kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda; duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur, (R= .605, R<sup>2</sup>= .366, p<.01). Buna göre kişilik özellikleri bilişsel esneklikteki toplam varyansın %37'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde yordayıcı değişkenlerin bilişsel esneklik üzerindeki göreceli önem düzeyi olarak sırasıyla duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

**4. Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yordamakta mıdır?**

**Tablo-8. Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özelliklerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları**

| Değişken                    | B      | Standart Hata | $\beta$ | t              | p            |
|-----------------------------|--------|---------------|---------|----------------|--------------|
| Sabit                       | 77.193 | 6.556         |         | 11.774         | .000         |
| <b>Duygusal Dengesizlik</b> | .773   | .113          | .254    | <b>6.861*</b>  | <b>.000*</b> |
| <b>Dışadönüklük</b>         | -.329  | .109          | -.149   | <b>-3.018*</b> | <b>.003*</b> |
| <b>Deneyime Açıklık</b>     | -.178  | .141          | -.060   | -1.258         | .209         |
| <b>Yumuşak başlılık</b>     | .193   | .103          | .079    | 1.878          | .061         |
| <b>Sorumluluk</b>           | -.069  | .125          | -.025   | -.551          | .582         |

R= .320      R<sup>2</sup>= .102

F<sub>(5,694)</sub>=15.840      p= .000

Üniversite öğrencilerinde kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda; duygusal dengesizlik ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur, (R= .605, R<sup>2</sup>= .366, p<.01). Buna göre kişilik özellikleri belirsizliğe tahammülsüzlükteki toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde yordayıcı değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki göreceli önem düzeyi olarak sırasıyla duygusal dengesizlik ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

## V. BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde; araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özelliklerine ilişkin cinsiyet değişkenine göre farklılıklarının ve bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizi sonucunda ulaşılan bulgular incelenme sırasına uygun olarak ve literatürdeki bilgiler ışığında tartışılmaktadır.

**Birinci Alt Amaç: Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?**

#### **a. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Puanlarının T Testi Sonuçlarının Yorumlanması**

Araştırmada öncelikle; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı; erkeklerin bilişsel esneklik puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, konuya ilişkin araştırmaların birçoğunun bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değişmediğini gösterdiği görülmektedir (Martin ve Rubin, 1995; Maltby vd., 2004; Diril, 2011; Çuhadaroglu, 2011; Öz, 2012; Çelikkaleli, 2014; Doğan Laçın, 2015; Bilgiç ve Bilgin, 2016; Alparslan Kardeş, 2016; Dağgeçen Başsu, 2016; Anayurt, 2017; Polatoğlu, 2018). Bununla beraber; Altunkol (2011), Sapmaz ve Doğan (2013) ve Asıcı ve İkiz (2015) yaptıkları çalışmalarda; bilişsel esnekliğin cinsiyete göre; erkeklerin lehine anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koyarak araştırma bulgularını desteklemektedirler.

Bilişsel esneklik, erken çocukluk döneminde bilişsel yapıların gelişmeye başlamasıyla gelişim göstermektedir (Şirin Ayva, 2018). Bilgin (2009)'e göre; düşünceler

çocuklukta oluşmaya başladığından bireylerin bilişsel esneklik düzeyini belirlemek için anne baba ve çocuk ilişkisinin incelenmesi uygun olacaktır. Altunkol (2011); çalışmasında bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmasının; Türk Kültürü için beklenen bir durum olduğu görüşündedir. Bunun nedeni olarak; çocukluktan itibaren kadın ve erkeklerin farklı yetiştirme tarzları içinde büyütüldüğünü ve toplumda kadın ve erkeklere farklı cinsiyet rolleri atfedildiğini göstermektedir.

Benzer bulgulara ulaşan başka bir çalışmada; Asıcı ve İkiz (2015) de; erkeklerin daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olmalarını; yani zor durumları kadınlara göre daha kontrol edilebilir olarak algılama eğilimlerini kültürümüzde kız ve erkek çocuklar için belirgin olarak farklılaşan yetiştirme tarzından kaynaklandığını öne çıkarmışlardır. Aileler; kız çocuklara karşı daha korumacı bir yaklaşım sergilerken erkek çocuklara daha rahat ve serbestlik tanıyan bir yaklaşım içinde olmuşlardır. Bunun sonucunda küçük yaştan itibaren birçok yeni ve zorlayıcı durum ile karşılaşabilen erkek çocuklar, bilişsel esneklik becerilerini geliştirebilmek için imkân bulabilmektedirler (Asıcı ve İkiz, 2015).

#### **b. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının T Testi Sonuçlarının Yorumlanması**

Araştırmanın amaçlarından biri; üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini saptamaktır. Elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Literatürde; çok sayıda araştırma; belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koyarak araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Koerner ve Dugas, 2008; Carleton, Duranceu, Freeston, Boelen, McCabe ve Antony, 2014; Erguvan, 2015; Geçgin ve Sahranç, 2017; Karakulak, 2017; Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016; Mayda, Yılmaz, Bolu, Deler, Demir, Doğru, Ekici, Fırat ve Guksu, 2014).

Geçgin ve Sahranç (2017), üniversite öğrencilerindeki belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve algılanan

ebeveyn tutumları açısından değerlendirmeyi amaçladıkları çalışmalarında; erkek ve kadın öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Geçgin ve Sahranç'a (2017) göre, belirsizliğin olumsuz, stres ve üzüntü verici, kaçınılması gereken ve adaletsiz durumlar olduğuna ilişkin algılar; cinsiyet fark etmeksizin herkesin yaşayabileceği olumsuz bilişsel ve duyuşsal unsurlardır. Özetle; cinsiyetleri ne olursa olsun bireylerin; belirsiz bir durum karşısında bahsedilen biliş ve duyuşları yaşayabileceklerini vurgulamaktadırlar.

### **c. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kişilik Özelliklerinin T Testi Sonuçlarının Yorumlanması**

Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin sadece duygusal dengesizlik kişilik özellikleri, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadınlar duygusal dengesizlik alt boyutunda erkeklerden daha yüksek puan ortalamalarına sahiptir. Dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerinde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

Bilgin (2017b) çalışmasında; ergenlerde cinsiyetle beraber bilişsel esnekliğin kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemiş; buna göre en düşük bilişsel esneklik puanına sahip kızların duygusal dengesizlik alt boyutunda erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıklarını bulmuştur. Açıknel (2013) de üniversite öğrencilerinin aşk biçimleriyle kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; kadınların duygusal dengesizlik özelliklerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Literatürde araştırma bulgularını destekleyen benzer çalışmalara rastlamak mümkündür (Tunç ve Aliyev, 2015; Düşmez ve Yaycı, 2015). Bununla birlikte literatürde, kişilik özelliklerinin cinsiyetle beraber ele alındığı ve farklı sonuçların elde edildiği araştırmalarla da karşılaşılacaktır. Costa, Terraciano ve McCrae (2001), 26 farklı kültürden 23.031 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmada; kadınların duygusal dengesizlik, yumuşak başlılık, sıcakkanlılık ve duygulara açıklık özelliklerinin daha yüksek olduğunu; erkeklerinse atılganlık ve açık görüşlülükte öne çıktıklarını ortaya koymuşlardır. Feingold'ın (1994); literatürdeki kişilik çalışmaları ve kişilik envanterlerine ilişkin yaptığı

meta analiz çalışmasında; kadınlarda dışadönüklük, anksiyete, güven ve özellikle de şefkatli olma özelliklerinin; erkeklerde atılganlık ile özgüvenin daha yüksek olduğu bulunmuştur. South, Jarnecke ve Vize (2018); 973 yetişkin ikiz katılımcının yer aldığı örneklemden elde ettikleri sonuçlarda; kadınların duygusal dengesizlik, yumuşak başlılık ve sorumluluk özelliklerinde erkekleri geride bıraktıklarını ortaya koymuştur. Kajonius ve Johnson (2018), 320.128 katılımcıdan oluşan oldukça geniş bir çalışma grubu ile gerçekleştirdikleri çalışmada; kadınların yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik özelliklerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Lehmann, Denissen, Allemand ve Penke (2013); kadınların yumuşak başlılık ve duygusal dengesizliğin yanında dışadönüklük puanlarının, erkeklerin de deneyime açıklık puanlarının fazla olduğunu; Weisberg, DeYoung ve Hirsh (2011); kadınların aynı şekilde dışadönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki araştırmaların birçoğu; duygusal dengesizlik noktasında kadınların daha önde olduğuna yönelik olarak ortak sonuçlar vererek, araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Ancak; ortaya koydukları diğer sonuçlar ile araştırma sonuçlarıyla uyuşmamakta, alanyazında da birbirlerinden farklı bulgularla çeşitlilik oluşturmaktadırlar.

Nolen-Hoeksema'ya (2001) göre; kadınların depresyon geliştirme ihtimali, erkeklerden iki kat fazladır. Goodwin ve Godlib (2004); çalışmasında kadınların depresyon yaşama ihtimalini erkeklerden yüksek bulmuştur. Buna ek olarak kadınlarda kaygı bozuklukları ile erkeklere göre daha sık karşılaşıldığı görülmektedir (Yonkers, Bruce, Dyck ve Keller, 2003). Yonkers, Zlotnick, Allsworth, Warshaw, Shea ve Keller (1998), panik bozukluğa sahip hastaları beş yıl boyunca klinik takip sürecinden geçirdikleri çalışmalarında; hastalığın tekrarlanma ihtimalinin kadınlarda erkeklere nazaran daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde yer alan çalışmalar; kadınların depresyon, kaygı ve panik bozuklukları gibi psikopatolojik belirtiler göstermeye daha eğilimli olduğunu göstererek, araştırma bulgularını desteklemektedir.

**İkinci Alt Amaç: Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

### **a. Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Yorumlanması**

Araştırma bulgularına göre; bilişsel esneklikle belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre; yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler; belirsiz durumları daha katlanabilir olarak değerlendirmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük; belirsiz durum ve olaylara duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepki gösterme eğilimi olarak tanımlanmıştır (Dugas vd.,1997). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin; belirsizlik içeren durumları üzücü ve stresli durumlar olarak değerlendirmeye ve belirsizlikten kaçınmaya eğilimli oldukları belirtilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002). Yaşamda karşılaşılan stresli durumlarda; bilişsel esnekliğe sahip bireyler; daha uyumlu düşünebilir; stresli durumları, daha etkili olarak değerlendirilip uygun stratejileri kullanarak bu durumların üstesinden gelebilirler (Dennis ve Vander Wall, 2010).

Lieberman, Gorka, Sarapas ve Shankman (2015); Panik Bozukluğu tanısı konulmuş 71 yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada; bilişsel esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlükle arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğunu bulmuştur. Öztürk (2013); üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin intihar olasılığı ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği çalışmada; bilişsel esneklikle belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Son zamanlarda davranışsal nöro-bilimin önem kazanmaya başlayan konularından biri olan bilişsel tamamlanma ihtiyacı; bireyin belirsizlik ve karmaşa yerine kesin bilgiyi elde etme isteğini ifade eder (Atak, Syed ve Çok, 2017, Kruglanski ve Webster, 1996). Yapılan çalışmalarda; düşük tamamlanma ihtiyacı olan bireylerin, esnek düşünce yapısına sahip olduğu, karar süresinin daha uzun olduğu ve belirsizliğe tahammülünün daha yüksek olduğu bulunmuştur (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008). Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, çalışma sonucunu destekler niteliktedir.

## **b. Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Yorumlanması**

Araştırmadan elde edilen bulgular; üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; buna karşılık bilişsel esneklik ile duygusal dengesizlik arasında da anlamlı bir ilişkinin var olduğunu ancak bu ilişkinin negatif yönlü olduğunu göstermektedir. Literatürde bilişsel esneklik ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalar son derece azdır. Bilgin (2017), 441 ergen ile gerçekleştirdiği çalışmada, benzer bulgular ortaya koyarak bilişsel esnekliğin; dışadönüklük, özdenetim ve gelişime açıklık özellikleriyle arasında pozitif yönlü; duygusal tutarsızlık ile ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu; yumuşak başlılık ile arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur.

Dışadönüklük; sosyalliği; özdenetim; kurallara bağlı olmayı; gelişime açıklık bağımsız olmayı; yumuşak başlılık; başkalarını düşünme ve uyumlu olmayı karşılarken duygusal tutarsızlık; kaygılı, öfkeli olma özelliklerini içermektedir (Bilgin, 2017). Bilişsel olarak esnekliğe sahip bireyler; kişilerarası ilişkilerinde kendilerini yeterli hissederler; atılgan, sorumluluk sahibidirler, ilgi gösterir ve yaşadıklarını anlamlandırabilirler (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel açıdan esnek bireylerin bu özellikleri kişiliğin dışadönüklük, özdenetim ve gelişime açıklık özellikleriyle benzerlik göstermektedir (Bilgin, 2017).

Bilişsel esneklikle birlikte uyum, empati, yaratıcılık, mutluluk, öznel iyi oluş, özyeterlik ve akademik-sosyal-duygusal yetkinlik gibi değişkenleri konu alan araştırmalar da bilişsel esnekliğin dışadönüklük, özdenetim, gelişime açıklık ve yumuşak başlılıkla arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi destekleyen bulgular ortaya koymuşlardır (Martin ve Anderson, 1998; Öz, 2012; Polatoğlu, 2018; Asıcı ve İkiz, 2015; Aydınmay Satan, 2014; Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016; Çelikkaleli, 2014).

Araştırma sonucunda duygusal tutarsızlıkla bilişsel esnekliğin anlamlı bir ilişki içinde olduğu ancak bu ilişkinin negatif yönlü olduğu bulunmuştur. Duygusal tutarsızlık; kaygılı, öfkeli, endişeli olma, güvensizlik, kendisine yönelme ve sinirli olma gibi özelliklerle açıklanmaktadır (Bilgin, 2017). Bilişsel esneklik ise aksine; bireyin, herhangi

bir durumda seçenekleri fark edebilmesi, esnek olma ve duruma uyum sağlamaya istek göstermesi ile esnek olabildiği durumlarda yetkin olduğunu hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler; karşılaştıkları zor durumları daha baş edilebilir olarak değerlendirmekte ve yeni yollar keşfedebilmektedirler. Kendilerini zorlayan düşünceleri daha uyumlu düşüncelerle değiştirebilmektedirler (Gülüm ve Dağ, 2012). Esnek bilişlere sahip bireylerin; zorlu yaşam olaylarında uyum sağlamaları daha kolay olabilirken; esnek olmayan bireylerin patolojik tepki vermeye eğilim gösterdikleri düşünülmektedir (Öztürk, 2013).

Literatürde; bilişsel esneklik ile kaygı, öfke, stres ile duygu düzenleme güçlüğü, OKB, depresyon, sosyal kaygı, anksiyete, somatizasyon ve olumsuz benlik gibi psikopatoloji belirtilerini birlikte inceleyen araştırmalar da benzer bulgularla, araştırmadan elde edilen bilişsel esneklikle duygusal tutarsızlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu desteklemektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010; Öz, 2012; Diril, 2011; Altunkol, 2011; Altunkol, 2017; Doğan Laçın ve Yalçın, 2019; Dağ ve Gülüm, 2013; Sapmaz ve Doğan, 2013; Yıldız, 2018). İlgili kuramsal çerçeve ve ampirik çalışmalar, bulguları desteklemektedir.

### **c. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Yorumlanması**

Araştırma bulgularına göre; üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal dengesizlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; buna karşılık belirsizliğe tahammülsüzlük ile dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk özellikleri arasında da anlamlı bir ilişkinin var olduğu ancak bu ilişkinin negatif yönlü olduğu; bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yumuşak başlılık arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalar sınırlı kalmıştır. Yang, Wang, Chen ve Ding (2015); 1135 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada dışadönüklük ve duygusal tutarsızlık kişilik özellikleri ve endişe arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü

incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; dışadönüklük ve duygusal tutarsızlık (nevrotizm) kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlükle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlükle dışadönüklük arasında pozitif, duygusal tutarsızlık arasında ise negatif yönlü bir ilişki vardır.

Belirsizlik bireyler için can sıkıcı olabilmekte; belirsizliğe tahammülsüz bireylerde belirsizlik durumunda stres, anksiyete ve olumsuz ruh hali ile karşılaşabilmektedir (Şirin Ayva, 2018). Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı, endişe gibi değişkenlerle beraber ele alındığı çalışmalar; belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı ve endişe arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koyarak belirsizliğe tahammülsüzlükle duygusal dengesizlik arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (McEvoy ve Mahoney, 2012; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001; Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillips, 2005; Sarıçam, 2014; Sarı ve Dağ, 2009; Karataş ve Uzun, 2018; Yüksel, 2014).

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve mutlulukla beraber incelendiği araştırmalarda; belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş, mutluluk gibi pozitif yaşam değerlendirmesi içeren değişkenlerle ters düştüğünü ortaya konmuştur (Erguvan, 2015; Sarıçam, 2014). Diğer yandan öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde; öznel iyi oluşun ile duygusal dengesizlik ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğu; dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğu ortaya konulmuştur (Doğan, 2013). Buna göre duygusal dengesizliğin artması öznel iyi oluş düzeyi azalmakta; sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklığın artması ise öznel iyi oluşu da artmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler; kaygı ve öznel iyi oluş (psikolojik iyi oluş- mutluluk) değişkeni ile yapılan araştırmalardan güç alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Buna göre literatürde yer alan araştırmalar ve ilgili kuramsal yapı doğrultusunda; yapısı gereği olumsuzluk içeren belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı, depresyonla ilişkilendirilen duygusal dengesizlikle pozitif; mutluluk, öznel iyi oluş gibi olumlu değerlendirmelerle ilişkilendirilen deneyime açıklık, yumuşak başlılık,

sorumluluk ve dışadönüklük ile negatif yönlü ilişki içinde olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

**Üçüncü Alt Amaç: Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri bilişsel esneklik düzeylerini yordamakta mıdır?**

**a. Üniversite öğrencilerinde kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik düzeylerini yordamasına ilişkin sonuçların yorumlanması**

Araştırma sonuçları; duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Kişilik özellikleri bilişsel esneklikteki toplam varyansın %37'sini açıklamaktadır. Buna göre; duygusal dengesizlik arttıkça, bilişsel esneklik puanları azalmakta; deneyime açıklık, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk arttıkça bilişsel esneklik puanları da artmaktadır ve kişilik özellikleri bilişsel esnekliğin yordanmasında %37'lik büyük bir etkiye sahiptir. Yordayıcı değişkenlerin bilişsel esneklik üzerindeki göreceli önem sırası, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık ve dışadönüklüktür.

Odacı ve Çıkrıkçı (2018), yaşam doyumu ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri arasında bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceledikleri çalışmada, bilişsel esnekliğin yordanmasında tüm kişilik özelliklerinin etkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada; duygusal dengesizlik bilişsel esnekliğin negatif bir yordayıcısıyken, deneyime açıklık, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk pozitif yordayıcılarındandır.

**Dördüncü Alt Amaç: Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yordamakta mıdır?**

**a. Üniversite öğrencilerinde kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini yordamasına ilişkin sonuçların yorumlanması**

Araştırma sonuçları; duygusal dengesizlik ile dışadönüklük kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Kişilik özellikleri belirsizliğe tahammülsüzlükteki toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır.

Buna göre; duygusal dengesizlik ile dışadönüklük kişilik özellikleri belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında %10'luk önemli bir etkiye sahiptir. Yordayıcı değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki göreceli önem sırası, duygusal dengesizlik ve dışadönüklük şeklindedir.

Berenbaum, Bredemeier ve Thompson (2008); 239 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarını ve bilişsel tamamlanma ihtiyacı, psikopatoloji ve kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemişler; belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygusal dengesizlikle pozitif; dışadönüklük ve deneyime açıklıkla negatif yönlü olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Fergus ve Rowatt (2014); 330 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubundan elde ettikleri verilere doğrultusunda belirsizliğe tahammülsüzlüğü, duygusal dengesizlik, dışadönüklük ve deneyimsel geçirgenlik kişilik özellikleri ile ilişkili bulmuştur. Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlüğün açıklanmasında; dışadönüklük ve duygusal dengesizliğin anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## VI. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara yer verilmiştir:

#### Sonuçlar;

1. Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Erkeklerin bilişsel esneklik puanları kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
2. Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir.
3. Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerinde cinsiyete göre farklılaşma bulunmazken, duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.
4. Bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.
5. Bilişsel esneklik ile dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü; duygusal dengesizlik kişilik özelliği arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.
6. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal dengesizlik kişilik özelliği arasında pozitif yönlü; dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yumuşak başlılık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.
7. Araştırma bulgularına göre; bilişsel esnekliğin yordanmasında; sırasıyla duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin anlamlı olarak etkili oldukları görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün

yordanmasında ise; sırasıyla duygusal dengesizlik ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

### **Öneriler;**

1. Bu araştırmanın çalışma grubunu; üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma; üniversite öğrencilerinin dışında lise öğrencileri, yetişkinler, anne- babalar ya da çocuklar ile özgül yapıya sahip gruplar üzerinde (farklı meslek grupları, psikiyatrik tanı alma durumu (klinik örneklem), travmatik yaşantıya maruz kalma durumu, kanser hastaları, mahkûmlar, göçmenler gibi) genişletilebilir. Bunun yanında çalışmanın farklı şehirlerde ve farklı üniversitelerde uygulanması da değişkenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı olarak açıklanmasına yardımcı olabilir.
2. Araştırmada; bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özelliklerindeki farklılıklar, cinsiyet açısından değerlendirilmiştir. Başka araştırmalarda yaş, medeni durum gibi sosyo demografik değişkenlerin de ele alınması faydalı olacaktır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik; genel anlamda yaşamda karşılaşılan yeni, beklenmedik ve zorlu durumlarda bireyin bilişsel yapısını ortaya koyan iki değişken olarak ele alınmıştır. Bireyin gelecekteki belirsizliğe ilişkin kaygı ve tereddütlerinin ailelerinin sosyo ekonomik durumu ile ya da eğitimi aldıkları mesleğin istihdam imkânına yönelik algılarına göre farklılık gösterme durumunun değerlendirilmesi, çevresel faktörlerin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde değişiklik oluşturup oluşturmayacağına dair sonuçlar verebilir.
3. Araştırmada; bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Literatürde yer alan çalışmalar; hem bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği; hem de bu üç değişkenin depresyon, kaygı, anksiyete, stres gibi psikoloji belirtileri, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel üçlü, psikolojik sağlamlık, sosyal problem çözme becerileri gibi değişkenlerle beraber uygun bir araştırma modeli içinde değerlendirildiği çalışmalarla desteklenebilir.

4. Araştırmada bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklanmasında kişilik özelliklerinin etkisi incelenmiştir. Bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkili olabilecek farklı durumlar (algılanan anne- baba tutumları, ebeveyn kabul reddi, algılanan sosyal destek, travmaya maruz kalma gibi) araştırılabilir.
5. Araştırmada elde edilen bulgularla uyum sorunu olan, gelecek kaygısı yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik psikoeğitim çalışmaları düzenlenebilir.
6. Araştırmada bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özelliklerine ilişkin bulgular bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumlarının yapılandırma ve yönlendirilmesinde kaynak olarak kullanılabilir.

## KAYNAKÇA

- Açikel, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Aşk Biçimleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akçay Özcan, H. D. (2016). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Alparslan Kardeş, G. (2016). *Davranış-Mekân Uyumı: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre, Okul Ortamında Olanaklılıkların (Affordances) İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu Düzenleme İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik Ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik Yönetimi (Belyön) Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyine Etkisi -Kadın Öğretmen Adayları Üzerine Deneysel Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

- Asıcı E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Atak, H., Syed, M. Ve Çok , F. (2017). Tamamlanma ihtiyacı ölçeği-kısa formu'nun Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Arch Neuropsychiatry*, 54, 175-182.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. and Nolen- Hoeksema, S. (2008). *Psikolojiye Giriş*. Yavuz Alogan (Çev.). Ankara: Arkadaş.
- Aydınay Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3(7), 56-74.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* ( Vol.4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. Aysun Türkcan (Çev.). İstanbul: Litera.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck,J. S. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. and Thompson, R.J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 117–125.

- Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.
- Bilgin, M. (2016a). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliğini yordayan bazı değişkenler. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3654-3670.
- Bilgin, M. (2016b). Ergenin beş faktör kişilik, sosyal yetkinlik, bilişsel esneklik, bilişsel hatalar ve anne baba beş faktör kişilik ilişkisi. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 6(1), 1-24.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Buhr, K. and Dugas M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric & properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canas, J.J., Quesada, J.F., Antoli, A. and Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem- solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482 – 501.
- Carleton R. N., Duranceu, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E. and Anthony, M. M. (2014). “But it might be a heart attack”: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 463–470.
- Calogero R. M., Bardi A. and Sutton R.M. (2009). A need basis for values: Associations between the need for cognitive closure and value priorities. *Personality and Individual Differences* 46(2), 154-159.

- Corey, G. (2007). *Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Tunçay Ergene (Çev.). İstanbul: Metnis.
- Costa, P.T. Jr. and McCrae, R.R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- Costa P.T. Jr., Terracciano A. and McCrae R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322–331.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı* (10. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dağ, İ. ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240- 247.
- Dağgeçen Başsu, A. (2016). *Öğretmenlerin Bazı Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Dennis, P.D. and Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından*

- İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan Laçın, B. G. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. And Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593–606.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. and Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Dugas, M.J., Gagnon, G., Ladouceur, R. and Freeston, M.H.(1998).Generalized anxiety disorder: A Preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research Therapy*, 36, 215-226.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., and Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57–70
- Düşmez, İ. ve Yayıcı, L. (2015). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 61-84.
- Ellis, A. and Harper, R. A. (2005). *Akılcı Yaşam Kılavuzu*. Semra Kunt Akbaş (Çev.). Ankara:HYB.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri İle Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Ersöz, F., Ersöz, T. ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215–232.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429–456.
- Fergus, T. A., Rowatt, W. C. (2014). Intolerance of uncertainty and personality: Experiential permeability is associated with difficulties tolerating uncertainty. *Personality and Individual Differences*, 58, 128–131.
- Freeston, M.H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M.J. and Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802.
- Goodwin, R. D. and Godlib, I.H. (2003). Gender differencesin depression: The role of personality factors. *Psychiatry Research*, 126(2), 135-142.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Gümüş, K. ve Sezgin, S. (2016). Multiple Skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 475–486.

- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071- 2085.
- Karakulak, L. Ş. (2017). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Geleceğe Karşı Belirsizlik ve Kaygı Düzeylerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. (15. Baskı). Ankara: Nobel.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276.
- Kajonius, P.J. and Johnson, J. (2018). Sex differences in 30 facets of the Five Factor model of personality in the large public (N = 320,128). *Personality and Individual Differences*, 129, 126-130.
- Kruglanski A.W and Webster D.M. (1996). Motivated closing of the mind: "Seizing" and "Freezing". *Psychol Review*, 103(2), 263-283.
- Koerner N. and Dugas, M.J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638.
- Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*. (3. Baskı). Ankara: HYB.
- Lehmann, R., Denissen, J.J., Allemand, M. and Penke, L. (2013). Age and gender differences in motivational manifestations of the Big Five from age 16 to 60. *Developmental Psychology*, 49(2), 365-383.
- Lieberman, L., Gorka, S. M., Sarapas, C. and Shankman, S. A. (2015). Cognitive flexibility mediates the relation between intolerance of uncertainty and safety signal responding in those with panic disorder. *Cognition and Emotion*, 30(8), 1495–1503.
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Martin, M. M. and Cayanus, J. L. (2004). Celebrity worship, cognitive flexibility and social complexity. *Personality and Individual Differences*, 37, 1475-1482.

- Martin, M.M. and Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Reports*, 11(1),1-9.
- Martin, M. M. and Anderson, C. M. (2001). The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies. *Advances in Psychological Research*, 4, 69-76.
- Martin, M.M., Anderson, C.M. and Thweatt, K.S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the, communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531.
- Martin, M. M. and Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Mayda, A. S., Yılmaz, M., Bolu, F., Deler, M. H., Demir, H., Doğru, M. F., Ekici, E. İ., Firat, A. ve Guksu, S. (2014). Bir tıp fakültesi 4 5 ve 6. sınıf öğrencilerinde gelecek ile ilgili kaygı durumunun değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 7-13.
- McEvoy, P. M. and Mahoney, A. E. J. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545.
- McCrae, R. R. and Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R. R. and John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- Nolen-Hoeksema S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions In Psychological Science*, 10,173-174.
- Odacı, H. and Cıkrıkci, Ö. (2018). Cognitive flexibility mediates the relationship between Big Five personality traits and life satisfaction. applied research in quality of life. *Applied Research in Quality of Life*.
- Öz, F. (2001). Hastalık yaşantısında belirsizlik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 61-68.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik Ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Polatoğlu, E. (2018). *Özel Gereksinimli Bireylerle Çalışan Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Yaratıcılık Ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarı, S. ve Dağ, D. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sarıçalı, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Mizah Kullanımı İle Özgünlük İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin ve Psikolojik Kırılganlığın Aracılığı: Karma Desen Araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
- 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 and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Serpin Eşiyok, V. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Somer, O. (1998). Türkçe'de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 17-32.

- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21 – 33.
- South, S. C., Jarnecke, A. M. and Vize, C. E. (2018). Sex differences in the Big Five model personality traits: A behavior genetics exploration. *Journal of Research in Personality*, 74, 158-165.
- Şirin Ayva, A. B. (2018). *Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tomrukçu, B. (2008). *Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İş Değerleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tunç, E. ve Aliyev, R. (2015). Lisansüstü öğrencilerinin kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Science*, 14(4), 949-963.
- Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB.
- Uzun, K. (2016). *Akademik Özyeterliğin Yordayıcıları: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili Olumlu İnanç ve Akademik Kontrol Odağı*. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Watson, D. and Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64(4), 737-774.
- Weisberg, Y.J., DeYoung, C.G. and Hirsch, J.B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontier in Psychology*, 2(178), 1-11.
- Yang, Z., Wang, R., Chen, H. and Ding, J. (2015). Personality and worry: The role of intolerance of uncertainty. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 43, 1607-1616.
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psikoeğitim Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisi*.

Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Yonkers K.A., Bruce S.E., Dyck I.R. and Keller M.B.(2003). Chronicity, relapse, and illness—course of panic disorder, social phobia, and generalized anxiety disorder: Findings in men and women from 8 years of follow-up. *Depress Anxiety*, 17, 173–179.

Yonkers, K.A., Zlotnick, C., Allsworth, J., Warshaw, M., Shea, T. and Keller, M.B. (1998). Is the course of panic disorder the same in women and men? *Am. J. Psychiatry*, 5(155), 596-602.

Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

**EKLER****EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

| <b>KİŞİSEL BİLGİ FORMU</b> |                                |                                                                                                    |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                          | Yaşınız                        |                                                                                                    |
| 2                          | Cinsiyetiniz                   | Kız ( ) Erkek ( )                                                                                  |
| 3                          | Bölümünüz                      |                                                                                                    |
| 4                          | Sınıfınız                      | Hazırlık ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )                                                               |
| 5                          | Aile Durumunuz                 | Ebeveynler Birlikte ( ) Ebeveynlerim Ayrı ( )<br>Ebeveynlerimden birini/ her ikisini kaybettim ( ) |
| 6                          | Kardeş sayınız                 | Tek çocuk ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve yukarısı ( )                                                  |
| 7                          | Annenizin Eğitim Durumu        | Okur Yazar Değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )<br>Üniversite ( ) Lisansüstü ( )            |
| 8                          | Babanızın Eğitim Durumu        | Okur Yazar Değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )<br>Üniversite ( ) Lisansüstü ( )            |
| 9                          | Ailenizin sosyoekonomik durumu | Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )                                                                      |

## EK-2: BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ (BEE)

| Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız. |                                                                     | Hiç uygun değil | Pek uygun değil | Kararsızım | Uygun | Tamamen |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------|-------|---------|
| 1                                                                                                                      | Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.                             | 1               | 2               | 3          | 4     | 5       |
| 5                                                                                                                      | Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.              | 1               | 2               | 3          | 4     | 5       |
| 10                                                                                                                     | Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.                   | 1               | 2               | 3          | 4     | 5       |
| 15                                                                                                                     | Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim. | 1               | 2               | 3          | 4     | 5       |
| 20                                                                                                                     | Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.   | 1               | 2               | 3          | 4     | 5       |

### EK-3: BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ)

| <p>Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.</p> <p> <u>1</u>                      <u>2</u>                      <u>3</u>                      <u>4</u>                      <u>5</u> </p> <p> Beni Hiç                      Beni Kısmen                      Beni Tam Olarak<br/> Tanımlamıyor                      Tanımlıyor                      Tanımlıyor </p> |                                                                     |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**EK-4: SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK TESTİ (SDKT)**

|          | Çok uygun | Oldukça uygun | Biraz uygun | Ne uygun, ne uygun değil | Biraz uygun | Oldukça uygun | Çok uygun |           |
|----------|-----------|---------------|-------------|--------------------------|-------------|---------------|-----------|-----------|
| İçedönük | ○         | ●             | ○           | ○                        | ○           | ○             | ○         | Dışadönük |
| İçedönük | ○         | ○             | ○           | ○                        | ○           | ○             | ●         | Dışadönük |
| İçedönük | ○         | ○             | ○           | ●                        | ○           | ○             | ○         | Dışadönük |