



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KAYGININ BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL**  
**ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Osman ERYILMAZ**

**Lefkoşa**  
**Haziran, 2022**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KAYGININ BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL  
ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Osman ERYILMAZ**

**Tez DanıŐmanı**

**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

**Lefkoşa  
Haziran, 2022**

## Onay

Tez savunması online (çevirmiş) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Osman ERYILMAZ tarafından hazırlanan “**Kaygının Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü**” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Sözen İNAK	
Jüri Üyesi:	Dr. Bingül HARMANCI	
Danışman:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...

Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsni Can Başer

Enstitü Müdürü

## **Etik İkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Osman ERYILMAZ**

**15/06/2022**

## **Teşekkür**

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAZİ'ye çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili babam Sadettin ERYILMAZ'a, annem Fadime ERYILMAZ'a abim Okan ERYILMAZ'a ve ablam Ezgi Uçar'a, teşekkürlerimi sunarım.

**Osman ERYILMAZ**

**Öz**  
**Kaygının Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların**  
**Aracı Rolü**

**Osman ERYILMAZ**

**Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**06-2022, 91 sayfa**

Hayat her gün belirsizliklerle doluyken belirsizliğe tahammülü olmayanlar, endişelenmek için sayısız neden bularak endişe ve kaygıya odaklanabilmektedir, bu durum da karar vermeyi ve soruna çözüm bulmayı zorlaştırmaktadır. Bu kapsamda çalışmanın amacı kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama yöntemi seçilmiştir. Araştırma örneklemini 210'u erkek 173'ü kadın olmak üzere gelişi güzel örnekleme yöntemiyle belirlenen 383 kişiden oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla Sosyo-Demografik Formu, Depresyon, Stres, Anksiyete Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmanın bulgusunda, çalışmanın temel değişkenlerinden olan DAS ile olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeye atma ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DAS düzeyleri arttıkça olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeyleride artmaktadır. Bu kapsamda belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerine sahip bireyler, tahammül becerilerini geliştirmek ve kişilerarası etkileşimlerini geliştirmek ve güçlendirmek için klinik psikologlarla güçlendirici danışmanlık çalışmaları yapılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar

**Abstract**  
**The Role Of Cognitive Distortions in The Relationship Of Anxiety With**  
**Uncertainty**

**Osman ERYILMAZ**

**MA, Department of Clinical Psychology**

**06-2022, 91 pages**

Those who do not tolerate uncertainty when life is full of uncertainties every day can focus on concern and anxiety by finding numerous reasons to worry, which makes it difficult to decide and find solutions to the problem. In this context, the aim of the study is to examine the role of cognitive distortions in the relationship between anxiety and intolerance to uncertainty. Relational screening method was selected as the research method. The research sample consists of 383 people, which are determined by beautiful sampling method, including 210 male and 173 women. In order to collect the personal information of the participants, socio-demographic form, depression, stress, anxiety scale, intolerance to intolerance and cognitive distortion scale were used as data collection tools. In the finding of the study, DAS, one of the basic variables of the study, and the negative self -perception, self -blame, helplessness, despair, endangering life and cognitive distortion levels were found to be positive and significant. As DAS levels increase, negative self -perception, self -blame, helplessness, despair, life dangerous vision and cognitive distortion levels are increasing. In this context, individuals who have tolerance in uncertainty can be made with clinical psychologists to develop and strengthen their tolerance skills and to develop and strengthen interpersonal ethics.

**Keywords:** Anxiety, İntolerance to Uncertainty, Cognitive Distortions

## İçindekiler

Onay .....	i
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı .....	ii
Teşekkür.....	iii
Öz.....	iv
Abst.....	v
Tablolar Listesi .....	ix
Kısaltmalar .....	x
<b>BÖLÜM I.....</b>	<b>1</b>
Giriş.....	1
Problem Durumu .....	2
Araştırmanın Amacı .....	3
Araştırmanın Alt Amaçları .....	3
Araştırmanın Önemi .....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları .....	4
Tanımlar .....	5
<b>BÖLÜM II.....</b>	<b>6</b>
Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar .....	6
Kaygı Kavramı .....	6
Epidemiyoloji .....	7
Etiyoloji.....	8
Kaygı Türleri .....	9
Durumluk Kaygı .....	9
Sürekli Kaygı.....	9
Kaygı Bozukluklarının DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	10
Yaygın Kaygı Bozukluğu - 300.02 (F41.1) .....	10
Kaygıya İlişkin Kuramlar .....	12
Psikanalitik Kuram .....	12
Davranışçı Kuram.....	12
Bilişsel Kuram .....	13
Varoluşçu Kuram.....	13
Belirsizlik Tanımı.....	14
Belirsizliğe Tahammülsüzlük .....	15
Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Kaygı .....	17
Bilişsel Kuram.....	19



Beck'in Bilişsel Yaklaşımı .....	19
Bilişsel Çarpıtma .....	20
Bilişsel Model .....	21
Otomatik Düşünceler .....	21
Keyfi Çıkarımlar .....	22
Temel İnançlar .....	22
Ara İnançlar .....	23
İlgili Çalışmalar .....	23
<b>BÖLÜM III</b> .....	<b>28</b>
Yöntem .....	28
Araştırmanın Modeli .....	28
Evren ve Örneklem .....	28
Veri Toplama Araçları .....	29
Kişisel Bilgi Formu .....	30
Depresyon, Stres, Anksiyete Ölçeği (DASS21) .....	30
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) .....	30
Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) .....	31
Çalışmanın Planı .....	31
Veri Analizi .....	32
<b>BÖLÜM IV</b> .....	<b>33</b>
Bulgular .....	33
<b>BÖLÜM V</b> .....	<b>41</b>
Tartışma .....	41
Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Bulgularının Tartışması ve Yorumlaması. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Katılımcıların Yaş Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Bulgularının Tartışması ve Yorumlaması. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Bulgularının Tartışması ve Yorumlaması. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Katılımcıların Medeni Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Bulgularının Tartışması ve Yorumlaması. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Katılımcıların Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanları Arasında Bulunan İlişkilerin Tartışması ve Yorumlanması .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Katılımcıların Kaygı ve Bilişsel Çarpıtma Puanları Arasında Bulunan İlişkilerin Tartışması ve Yorumlanması.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Katılımcılarda Kaygının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışması ve Yorumlanması .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Çalışmanın Sınırlayıcı ve Güçlü Yanları.....	46
<b>BÖLÜM VI</b> .....	<b>48</b>
Sonuç ve Öneriler.....	48
Sonuçlar.....	48
Öneriler.....	49
Kaynakça.....	52
Ekler.....	68
Ölçek İzinleri.....	74
Öz Geçmiş.....	76
İntihal Rapor Oranı .....	77
Etik Kurul Onayı.....	78

### **Tablolar Listesi**

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı .....	37
<b>Tablo 2.</b> DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	40
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	41
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Yaş Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	42
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	43

<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Medeni Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	44
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	45
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Kaygı ve Bilişsel Çarpıtma Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	46
<b>Tablo 9.</b> Katılımcılarda Kaygının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları .....	47

### **Kısaltmalar**

<b>BÇÖ</b>	:Bilişsel Çarpıtma Ölçeği
<b>BTÖ</b>	:Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
<b>DAS21</b>	:Depresyon, Stres, Anksiyete Ölçeği
<b>TDK</b>	:Türk Dil Kurumu



## BÖLÜM I

### Giriş

Kaygı kimi insanlar için motive edici ve kişiyi harekete geçirici olumlu bir olguyken kimi insanlara göre ise baş edilmesi oldukça zor rahatsız edici bir olgudur. Kaygının evrimsel bir süreç sonucunda geliştiği ve insanı koruyucu bir mekanizma olduğu bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında kaygı insanların rahatsızlık duyduğu durumlarda ortaya çıkan ve onları ortamda kalıp mücadele etmeye ya da o ortamdan uzaklaştırmayı sağlayacak sinir sistemini harekete geçiren bir olgudur. DSM 5 kitabında pek çok kaygı türü ele alınmaktadır. Bahsedilen kaygı türleri; yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk, , sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), özgül fobi agorafobi, ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğu olarak ayrılmaktadır (APA, 2013). Bu kaygı türleri yaşanma zamanı sıklığı, yaşanan ortamlar, yaşanma süresi vb. gibi pek çok farklılıkla ayrılmaktadır.

Belirsizlik kişilerin olumsuz olarak gördükleri bir gelecek düşüncesi, kaygı duyguları uyandıran, bastırılıp gözden gelinmesi veya hissedildiğinde uzaklaşılması gereken olgu olarak tanımlanabilir. (Geçgin ve Sahraç, 2017). Kişilerin bazıları yaşamın içindeki belirsiz durumları sağlıklı bir şekilde tolere edebilirken, bazıları ise belirsizliğin rahatsızlık verici yönünü odaklanırlar ve belirsizlik durumlarını sağlıklı bir şekilde yaşamaya başlarlar. Belirsizliği sağlıklı bir şekilde yaşayıp etkisinden kurtulamayan kişiler geleceğe yönelik olumsuz tahminlerde bulunurlar ve “ya olursa?” şeklindeki irrasyonel bilişsel süreçleri sürdürerek kaygı yaşarlar (McEvoy ve Mahoney, 2012).

Bilişsel davranışçı terapinin kavramlarından birisi olarak gösterilen bilişsel çarpıtmalar ise insanların genel olarak irrasyonel düşünce süreçlerini kullanmaları ve bunlar neticesinde meydana gelen his, bilişsel süreçler ve eylemlerle tanımlanmaktadır (Fair, 1986) . Beck (2001) pek çok bilişsel çarpıtma türü tanımlamıştır bunlar; keyfi çıkarsama, kişiselleştirme, seçici soyutlama, büyütme ve küçültme, zihin okuma, aşırı genelleme, felaketleştirme vd. Bireyler bu düşünce özelliklerini yaşadıkları olaylar karşısında kullanarak olayları olduğundan farklı, yanlı olarak değerlendirip olumsuz duygu ve davranışlar yaşamaktadırlar. Yani yaşanan olaydan bağımsız olarak kişiler

öğrendikleri bu düşünceleri tekrar tekrar kullanarak duygu ve davranışlarında bozulmalara yol açarlar. Bilişsel Davranışçı Terapi bilişsel çarpıtmaları tespit ederek kişinin bunlara farkındalık kazanmasını ardından ise bu çarpıtmaları gerçeklik düzleminde değerlendirip yerine daha uyarlanabilir gerçekçi alternatif düşünceler geliştirmeyi hedefler (Ak vd., 2020).

### **Problem Durumu**

Belirsizlik veya bilinmezlik yaygın bir kaygı kaynağıdır. Her bireyin bu tür korkutucu belirsizlik anlarına karşı tutumu farklıdır. Bazı insanlar bu sorunları basitçe çözerek yaşam sürdürebilmektedir. Hayat her daim ne olacağını bilemediğimiz değişkenlerle doluyken belirsizliğe toleransı olmayanlar, korkmak için sayısız neden bularak endişe ve kaygıya odaklanabilmektedir, bu durum da karar vermeyi ve soruna çözüm bulmayı zorlaştırmaktadır (Dugas vd., 2004). Bireyin kaygı ve endişe duygularıyla karakterize olan belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğündeki artış, çeşitli psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bir dizi psikolojik ve uyum sorunuyla bağlantılıdır. Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) (Tolin vd., 2003), sosyal kaygı ve depresyon (Yook vd., 2010), sosyal fobi (Carleton vd., 2010), panik bozukluk ve agorafobi (McEvoy vd., 2015; Carleton vd., 2014) bunlardan birkaçıdır. Belirsizliğe duyarlılık, yaygın anksiyete bozukluğunu açıklamak için önemli bir faktördür (Dugas vd., 2001).

Yeni koşullar ve karmaşık sistemler nedeniyle gelecek bilinmezlik içermektedir (Arslan, 2013). Bireylerin büyük bir çoğunluğu mevcut durumu ya da geleceği ile ilgili belirsizlik içerisindedir (Sarıçam, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, kişilerin hayatta sıklıkla yaşadıkları belirsiz durumlara karşı olumsuz bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini kapsamaktadır (Öztürk, 2013). Kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki temel görüşleri katı ve değişmez olduğunda, psikopatolojik zorluklar kaçınılmazdır (Altunkol, 2011). Olayları esnek bir bakış açısıyla başarıyla değerlendirebilen kişiler, baskı hissedilen durumlarda stresle baş etmede daha başarılıdır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Sonuç olarak, belirsiz durumları bir tehlike ya da kaygı kaynağı olarak gören insanlar, esnek düşünebildiklerinde ve kendilerine sunulan olasılıkları fark edebildiklerinde, yenilikçi çözümler üreterek zorlukların üstesinden gelebilmektedir (Şirin, 2018).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, gerçekleşmesi muhtemel olmasa da belirsizliğin tehdit edici (bilişsel), endişe, anksiyete ve rahatsız edici (duygusal) olarak görülmesi

ve ondan kaçınma veya reddetme (davranışsal) eğilimidir. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük kendi içerisinde 4 gruba ayrılmaktadır (Buhr ve Dugas, 2012) Bu boyutlar, (1)belirsizlik nahoş ve rahatsız edicidir; (2) bir kişinin eylemde bulunma veya davranış yaratma konusunda yetersiz hissetmesine neden olmaktadır; (3) belirsiz durumlar kötüdür ve bunlardan kaçınılmalıdır; (4) belirsizlik adaletsizdir şeklinde sıralanmaktadır. Belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün artmasıyla birlikte bireyin hayatında zorluklarla karşılaşması ve bu durumun bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemesi kaçınılmaz görünmektedir. Belirsizliğin psikolojik ve fiziksel etkileri olan güçlü bir stres kaynağı olduğu fikrini destekleyecek çok sayıda veri bulunmaktadır. Örneğin, yüksek düzeyde algılanan belirsizlik, kaygı, depresyon ve düşük yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmiştir (Barahmand ve Haji, 2014). Bundan dolayı araştırmanın problem cümlesi kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel çarpıtmalar arsında bir ilişki var mıdır şeklinde oluşturulmuştur.

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesidir. Çalışmanın temel amacı bu ilişkide rol alan diğer değişkenleri belirginleştirmektir. Ayrıca aşağıdaki sorulara da cevap aranacaktır.

#### **Araştırmanın Alt Amaçları**

1. Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtma düzeyleri cinsiyet durumuna göre farklılık göstermekte midir?
2. Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtma düzeyleri yaş durumuna göre farklılık göstermekte midir?
3. Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtma düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
4. Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtma düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
5. Kaygı düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Kaygı düzeyleri ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Kaygı düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini yordamakta mıdır?



### **Araştırmanın Önemi**

Alanyazına bakıldığı zaman kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinin birlikte incelendiği bir çalışma olmaması bu araştırmanın önemini ortaya çıkarmaktadır. Bu üç kavramın ve bunlarla birlikte diğer sosyodemografik değişkenlerin birlikteliğini ortaya koyulması bakımından alanyazına yapacağı katkı önemli görülebilir. Bu araştırma bu alanda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için öncü bir araştırma olacağı ve araştırmadan elde edilecek bulgular bireylerle çalışan psikologlar için değerli bir kaynak olacaktır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma 2022-2023 yılında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, DAS21 Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin %44,6'sını 18-25 yaş aralığındaki bireyler, %47,8'ini 26-32 yaş aralığındaki bireyler ve %7,6'sını 33 ve üzeri yaş aralığındaki bireyler oluşturmuştur. Dolayısıyla 33 yaş ve üzeri bireyler hakkında yeteri veri sağlanamaması çalışmanın sınırlılığı olarak gösterilebilir. Yine araştırma için belirlenen başlangıç yaşı 18 olduğu için daha alt yaş düzeyindeki bireylerin araştırmaya katılım sağlayamaması bir sınırlılıktır.
4. Araştırmaya dahil olan bireylerin %54'ü lisans ve %33,4'ü ön lisans eğitim düzeyinde olduğu için ilkokul, ortaokul ve lise eğitim düzeyinde olan bireylerin genel örneklem içindeki oransal değerlerindeki azlığı çalışmanın bir sınırlılığıdır.
5. Araştırmaya katılımın gelir düzeyleri bağlamında bakıldığında orta gelir düzeyi %70,5 oranında, düşük gelir düzeyi 21,1 oranında ve yüksek gelir düzeyi 8,4 düzeyinde olduğu için düşük ve yüksek gelir düzeyindeki katılımcılar hakkında kısıtlı veri sayıları bir sınırlılık olarak ortaya çıkmaktadır.
6. Araştırmaya dahil olan bireylerin geçmiş ya da güncel bir psikiyatrik tanısının olup olmadığı ile ilgili sorgulamada katılımcılar %83,8 oranında hiçbir zaman psikiyatrik tanı almadığını belirtmiş, %16,2'si ise psikiyatrik tanı aldığını belirtmiştir. Dolayısıyla araştırmaya geçmiş ya da güncel zamanlı psikiyatrik

tanı alan bireylerin katılımını sınırlı sayıda olduğu için araştırmanın sınırlılığı olarak belirtilebilir.

### **Tanımlar**

**Kaygı:** Türk Dil Kurumu'nun (2014) sözlüğüne göre, sık sık hoş olmayan bir şeyin olabileceği düşüncesiyle gelişen, nedeni bilinmeyen bir gerginlik duygusu olarak tanımlanmaktadır. Kaygı; tasa,üzüntü, tedirgin eden duygu ve endişeli düşünce tanımlarıyla bağlantılıdır.

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük:** Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin bilinmeyen durumları stresli ve rahatsız edici olarak görmeye aşırı yatkınlığı, beklenmedik olayları olumsuz olarak algılaması, bunlardan kaçınması gerektiğini düşünmesi ve geleceğin belirsizliğini adaletsiz görmesi şeklinde kendini göstermektedir (Dugas vd., 2005).

**Bilişsel Çarpıtmalar:** Bilişsel yaklaşıma göre, bireyin duygularını ve buna karşılık gelen fizyolojik ve davranışsal tepkilerini etkileyen, durumun kendisi değil, kişinin olaya ilişkin algıları ve yorumlarıdır (Beck, 2001).

## BÖLÜM II

### Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

#### Kaygı Kavramı

Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlüğü, kaygıyı "belirgin bir neden olmaksızın korkunç bir şeyin olabileceği inancıyla sıklıkla gelişen gerginlik duygusu" olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2011). Öte yandan korku, "gerçek veya beklenen bir tehdit ve yoğun bir acı varlığında uyanan, ardından heyecan, ten sararması, kuru ağız, kalp çarpıntısı, solunum hızlanması ve diğer semptomlarla veya daha karmaşık fizyolojik değişikliklerle kendini gösteren bir duygu" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2011).

Kaygı, birbirine bağlı üç tepki sistemi (fiziksel, bilişsel ve davranışsal) ile karakterize edilen çok yönlü bir durumdur. Bilişsel düzeyde tehditkar veya tehlikeli olarak algılanmaktadır. Durumla başa çıkamama korkusu, endişe ve gelecekle ilgili belirsizlik gibi olumsuz dikkat ve yorumlama çarpıtmalarına tepki olarak ortaya çıkan kaygı düşünceleri, kaygının bilişsel bileşenleridir (Beck, 1976). Bedeni uyarmaya yardımcı olan hem kimyasal hem de fiziksel etkiler üreten sempatik sinir sistemi, fiziksel düzeydeki tehlike algısı veya beklentisiyle aktive edilmesi kaygının fiziksel bileşenidir (Rapee vd., 1995). Durumdan kaçma dürtüsü, savaş/kaç tepkisiyle birlikte ortaya çıkan davranışsal bileşendir. Tırnak yeme ve ayak vurma gibi davranışlar davranışsal tepkilere örnektir. Korkutucu uyaranlardan (tünel gibi) veya durumlardan (örneğin bir grup içinde konuşma) kaçınma durumu en yaygın görülen davranışsal semptomdur. Kaçınma davranışı, kaygı semptomlarını geçici olarak hafifletmesine rağmen kaygıyı sürdürmekte ve yaşamın birçok alanında sorunlara yol açabilmektedir (Essau vd., 2013).

Baktığımızda kaygı sözcüğü olağan duygusal tepkilerden biri olmasına karşın zaman zaman kişiler için bir sorun haline gelebilmektedir. Kaygı, yoğunluğu az düzeyde deneyimlendiğinde bireyin harekete geçmesine, daha iyi performans göstermesine, enerjisini yükseltmesine ve olağanüstü işler için motive olmasına yardımcı olabilmektedir. Pek çok insan, baskı altında en iyi performansı sergilediklerine inanmaktadır. Bu durum da eğer kaygı düzeyleri yeterince yüksekse onları daha fazla çalışmaya teşvik edeceği iddiasını ortaya çıkarmaktadır. Ancak bireyin kaygı derecesi onları zayıflattığında veya zihinsel veya bedensel acıya neden olduğunda kaygı bir problem haline gelmektedir (Freeman vd., 2004).

Kaygı terimi genellikle hoş olmayan bir duygusal durumu ifade etmektedir. Sınav kaygısı bunun en güzel örneklerinden biridir. Gençler korktukları veya kaygılandıkları için sınav sırasında bildiklerini untabilmekte veya sorulara yanlış cevaplar verebilmektedir. Bir diğer örnek ise okulda sözlü bir sınav için tahtaya kalkarak soruları tüm sınıfın önünde yanıtlama durumunda kalan öğrencilerin kaygılandıkları için utanması, konuşamaması ve yanlış cevaplar vermesidir (Beidel ve Turner, 2005).

Kierkegaard (2013)'a göre, kaygı terimi korku ve "belirli nesnelere içeren kavramlardan farklıdır. Ruh, hayvanlarda var olmayan bir özellik olduğu için, hayvanlar kaygı hissetmemektedirler. Cioran (2019), kaygı korku bilinci, kendi başına yansıtılan ikinci derece bir korku olduğunu belirtmektedir. Ona göre kaygı bütünlü kaynaşmanın, onun içinde özümsemenin ve kaybolmanın imkansızlığından oluşmaktadır.

Kaygı; karmaşık, anlaşılmaz, şekilsiz endişelerin karmaşasıdır. Freud, kaygıyı bir içsel duygu olarak tanımlarken, korku dış bir uyaran olarak kabul edilmektedir. Freud'a göre bireyin sahip olduğu ilk kaygı annesinden ayrılma kaygısıdır. Çocuk doğumuyla birlikte anneden ayrılma konusunda kaygı yaşamaktadır. Özel kaygılardan kaynaklanan sosyal kaygılar, zihinsel olarak olgunlaşma ile birlikte çocukta yerleşmeye başlamaktadır. Alfred Adler kaygıyı hakimiyet ve üstünlük için bir araç şeklinde nitelendirmektedir. Jung'a (2013) göre kaygı, bireyin bilinçli zihnin kolektif bilinçaltından gelen imgeler ve bilinçli zihnin irrasyonel güçler tarafından işgal edilmesine verdiği tepkidir.

Kierkegaard (2013) kaygıyı insan gelişimi bağlamında ele almıştır. Bir kişi geliştikçe daha bilinçli hale gelmekte ve bilinci artmaktadır. Bilinci artan bireyin hissettiği kaygı düzeyi de artabilmektedir. Ve bu kaygı düzeyi arttıkça seviyesi beden daha ağır hale gelmektedir. Lacan kaygıyı, gerçekleştirilecek eylemin motivasyonu olarak görmektedir ve bu durumu "Belki de eylem kesinliğini kaygıdan almıştır. Eyleme geçmek, kesinliğini kaygıdan ayırmak, bir kaygı aktarımında bulunmaktır" ifadesiyle özetlemiştir (Castanet, 2017).

### **Epidemiyoloji**

Günümüzde pek çok birey ruhsal bozukluklara sahiptir. Bu ruhsal bozukluklar içerisinde kaygı bozuklukları önemli bir yer edinmektedir. Haskins'e (1999) göre

psikopatolojik olarak kaygı diğer psikopatolojilerden daha fazla bir düzeyde görülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (2012) yaptığı bir çalışmaya göre Avrupa devletlerinde ruhsal rahatsızlıklarının oranı %36 bulunurken, kaygı bozuklukları bu %36'lık oranın %4'nü oluşturduğu saptanmıştır. Buzcu (2017) kaygı bozukluklarının ömür boyu prevalans tahminleri %4,0 - %6,6 oranlarında değişmektedir.

Ergen ve çocuk bireylerin kaygı bozukluğu prevalansı ise %15-31 düzeyinde tespit edilmiştir (Akbaş, 2016). Yine çocuklarda özgül fobilerin varlığının tespit edildiği ve kız çocukların erkek çocuklarla kıyaslanınca daha çok korktuklarını belirten çalışmalar mevcuttur (Silverman ve Nelles, 1988). Binbay vd. (2014) ise çalışmalarında ülkemizde çocuk ve ergenler üzerinde kaygı bozukluğu oranının %13-45 düzey aralığında olduğunu belirtmişlerdir. Ülkemizde ise genel olarak kaygının yaşam boyu prevalansı %3-6 düzeyinde olduğu belirtilmiştir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Alanyazında kaygı bozukluklarının epidemiyolojisine incelendiği çalışmalarda vardır. Sosyal anksiyetenin epidemiyolojisine bakıldığında zaman yaygınlığının %3-%13 düzeylerinde görüldüğü lakin bu düzeylerin çocuklar göz önüne alındığında %2 düzeylerinden daha fazla olmadığı belirtilmektedir (Beidel vd., 1999). Bir diğer klinik patoloji olan panik bozukluk APA'ya (2013) göre kadınlarda iki kat fazla bulunmakta, başlangıç yaşları ergenlik sonrasına denk gelmekte ve ömür boyu görülme yaygınlığı %3-4 arasındadır. Bir diğer kaygı bozukluğu olan yaygın anksiyete bozukluğunun bireylerde ortaya çıkış yaşları çocukluk yaşlarına denk gelirken genel olarak yaşam boyu yaygınlığı ise %2-5 düzeylerinde tespit edilmiştir (Last vd.,1996). Ayrılma kaygısı bozukluğuna bakıldığında zaman toplum genelinde oranlar %4 iken psikopatolojiye sahip bireylerin dahil olduğu örneklerde %10 düzeylerine çıkabilmektedir (Last vd., 1991).

### **Etiyoloji**

Araştırmacılar kaygıya neden olabilecek pek çok faktör üzerinde bugüne kadar çalışmalar yürütmüşlerdir. Kaygının varlığına yol açan pek çok değişkenin olabileceği düşünülmüştür (Haskins, 1999).

Öztürk ve Uluşahin (2011) kaygıda bireyin çevre koşullarının kaygıya bir etkisi (30-40) olabileceğini belirtmişlerdir. Güveli ve İşeri (2016) çalışmalarında kaygının etiolojisinde aile faktörüne dikkat çekmişlerdir. Anksiyetenin aile özelindeki

geçişkenliği olgusuna bakıldığında kaygılı ebeveynlerden çocuklara veya tam tersi kaygılı çocuklardan anne babalarına doğru birbirlerinin kaygılarından etkilenme ve geçişkenlik mevcuttur (Rapee vd., 2009). Aşırı kollayıcı ve denetimci anne baba davranışları çocuklardaki kaygının varlığını nedenleri arasında belirtilmiştir (Whaley vd., 1999).

Kişilik, yaş gibi kaygıya neden olan bir faktördür. Dolayısıyla kaygılı ergenlerin, kaygısız ergenlere göre kimliklerini oluşturmada ve geliştirmekte daha çok zorlandığı görülmüştür (Crotti vd., 2009; Aynacı, 2018).

Cinsiyet ise bireyin kaygı düzeyi üzerinde etkileyen bir diğer faktördür. Birçok çalışmada kızların erkeklere göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir (Aynacı, 2018).

Cüceloğlu ise bireyin kaygı nedenlerini dört maddede özetlemektedir (1999):

1. Alışılmış olan koşulların kaybedilmesi
2. Olumsuz sonuçlarla ilgili negatif sonuç beklentisi ve duyguları (hazırlık yapmadan sınava girmek gibi)
3. Düşünce ile eylemlerimiz arasındaki uyumsuzluk
4. Gelecek ile ilgili belirsizlik (Erdoğan, 2015).

Bireyin kaygılı olmasına bu faktörlere ek olarak beklenmedik bir nesne, kişi veya olayla karşılaşma, obsesyonun yanı sıra korku yaratan inançlar da neden olabilmektedir (Aynacı, 2018).

## **Kaygı Türleri**

### **Durumluk Kaygı**

Durumluk kaygı, bir kişi kendini içinde bulunduğu koşullar nedeniyle stresli hissettiğinde ortaya çıkmaktadır. Bireyin duyduğu endişe, bu durumda kaldığı sürece artarken durumdan uzaklaştıkça azalmaktadır (Yiğitoğlu, 2011)

Durumluk kaygı, öznel olarak deneyimlenen ve fiziksel belirtilerle sonuçlanan bir tür korkudur. Bu durumda otonom sinir sistemi devreye girerek kızarma, titreme, terleme ve gerilim hissine neden olmaktadır (Özgül, 1994).

Korku hali durumluk kaygıyla ilişkili bir durumdur. Birey belirli bir durumdan dolayı korku hissetmektedir (Kayapınar, 2006)

### **Sürekli Kaygı**

İnsan karşılaştığı her ortam ve duruma kaygısını uyarılama eğilimine sahiptir. Sürekli kaygıya sahip bireyler, çevrelerini genel olarak stresli veya kaygı verici olarak

tanımlamaktadırlar. Bu insanlarda kişilik özellikleri olarak karamsarlık ve alınganlık görülmektedir. Aynı zamanda, bu bireyler sıklıkla durumluk kaygı da yaşayabilmektedirler (Öner vd., 1997).

Sürekli kaygı, dış bir tehlikeden ziyade içsel bir tetikleyici tarafından tetiklenen bir tür kaygıdır. (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000; Dönmez, 1998).

Bu kaygı tipinde kaygılanmak için bir neden yokken bile kişi çevresini kaygı uyandıracak şekilde değiştirmektedir (Öner ve Le Compte, 2002).

Sürekli kaygıda gelecekte ne olabileceği endişesi, içinde bulunulan andan memnuniyetsizlik ve her an hoş olmayan bir durumun olabileceği hissi hakimdir. (Akkaş ve Coşkun, 2011).

Sürekli kaygısı olan bireyler, sosyal izolasyon ve umutsuzluk belirtileri göstermektedirler (Palti, 2014).

Sürekli kaygı yaşayan insanlar duygusal, fiziksel ve zihinsel kayıplar yaşayabilmektedir (Demir, 2017). Sürekli kaygı, Spielberger'e (1966) göre durumluk kaygıya göre daha tutarlı ve kalıcıdır ve bireyin ayırt edici özellikleri bunu sürdürmede etkilidir (Köknel, 2004).

Birey, durumluk kaygı yaşarken içinde bulunduğu sıkıntının farkındadır. Ancak sürekli kaygının yaşandığı durumda kaygı kişilik iç içe geçmiştir. Bu tür bir kaygı çok güçlü bir şekilde hissedildiği için birçok olumsuz etki açığa çıkmaktadır. Durumluk kayı yaşayan birey ise kaygısının bilincinde olduğundan kaygıyı olması gerektiği gibi kontrol ederek bu durumdan faydalanabilmektedir (Weinberg vd., 1997).

### **Kaygı Bozukluklarının DSM-5 Tanı Ölçütleri**

Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı 5'te (DSM-5) kaygı bozukluklarını şu şekilde sıralamıştır: Yaygın kaygı bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, agorafobi, özgül fobi, panik bozukluk, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğu (APA, 2013).

### **Yaygın Kaygı Bozukluğu - 300.02 (F41.1)**

Yaygın kaygı bozukluğu için tanı kriterleri şunlardır :

A. En az altı aylık bir sürenin çoğu gününde, birtakım olaylar ya da etkinliklerle (işte ya da okulda başarı gösterebilme gibi) ilgili olarak, aşırı bir kaygı ve kuruntu (kaygılı beklenti) vardır.

B. Kişi, kuruntularını denetim altına almakta güçlük çeker.

C. Bu kaygı ve kuruntuya, aşağıdaki altı belirtiden ucu (ya da daha çoğu) eşlik eder (en azından kimi belirtiler son altı ayın çoğu gününde bulunmuştur): Not: Çocuklarda yalnızca bir maddenin olması yeterlidir.

1. Dinginleşememe (huzursuzluk) ya da gergin ya da sürekli diken üzerinde olma.

2. Kolay yorulma.

3. Odaklanmakta güçlük çekme ya da zihnin boşalması.

4. Kolay kızma.

5. Kas gerginliği.

6. Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük çekme ya da dinlendirmeyen, doyurucu olmayan bir uyku uyuma).

D. Kaygı, kuruntu ya da bedensel belirtiler, klinik acıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

E. Bu bozukluk, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun (örn. hipertiroidi) fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

F. Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz (örn. panik bozukluğunda panik atakları olacağına ilişkin kaygı ya da kuruntu, toplumsal kaygı bozukluğunda [sosyal fobi] olumsuz değerlendirilme, takıntı-zorlantı bozukluğunda bulaşma ya da diğer takıntılar, ayrılma kaygısı bozukluğunda bağlandığı kişilerden ayrılma, örselenme sonrası gerginlik bozukluğunda örseleyici olayların anımsatıcıları, anoreksiya nervozada kilo alma, bedensel belirti bozukluğunda bedensel yakınmalar, beden algısı bozukluğunda algılanan görünüm kusurları, hastalık kaygısı bozukluğunda önemli bir hastalığı olma ya da şizofreni ya da sanrılı bozuklukta sanrısız inançların içeriği ( APA, 2013).



## **Kaygıya İlişkin Kuramlar**

### **Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik kuramın temel sayılısı bireylerde görülen psikopatolojilerin geçmiş yaşamdaki birtakım bastırmalardan kaynaklandığıdır. Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud kaygıyı ilk tanımlayan kişidir ve kaygının dürtülerin ketlenmesinden ortaya çıktığını söylemiştir (Alıcı, 2016). Freud (1923) yılında yayınladığı Ben ve İd adlı eserinde ilk kez yapısal kuramı açıklamıştır. Bu kurama göre Freud insanın kişiliğinin id-ego-süper ego'dan meydana geldiğini savunmuş ve özelliklerini açıklamıştır. Psikanalizin yapısal kuramına göre kaygı bilinçdışında yaşanan, id ve ego arasındaki çatışmalarla ortaya çıkan ve egonun yeterli güce sahip ise baş edebildiği, yetersiz güce sahip ise baş edemediği bir olgudur (Özpoyraz, 1998). Psikanalitik teori kaygıyı bir çatışma modeliyle açıklamıştır. Normal kaygı ve nevrotik kaygı arasında bir ayrıma giden Freud, normal kaygıyı herkesin bazı zamanlarda yaşamakta olduğu gerçekçi bir kaygı olarak tanımlarken, nevrotik kaygıyı sebepsiz ortaya çıkan mantıkdışı bir kaygı olarak tanımlar (Geçtan, 2005).

Psikanaliz ekolü altında çalışmalarını ortaya koyan bir diğer isim olan Otto Rank insanlarda görülen tüm kaygıların ortak bir ilk kaygıya dayandığını yani insanların doğum esnasında yaşadıkları ilk kaygının sonraki görülen kaygıların kökenini oluşturduğunu söylemiştir (Rank, 1988). Bir diğer psikanalist olan Karen Horney kaygıyı ve korkuyu farklılıklarını ele alarak açıklamış, korkunun bir dış objesi olduğunu kaygının ise dış gerçeklikte bir yansımasının olmadığını kişinin içinde özsel ve saklı bir varlığının olduğunu belirtmiştir (Geçtan, 2005).

Psikanalizin tedavide kaygıya yaklaşımı ise yine kişinin bilincinde olmayan id-ego-süperego arasındaki çatışmanın çeşitli tekniklerle bilinç düzeyine çıkarılması, bu üçlünün arasındaki çatışmaya iç görü kazanılması ve gözden geçirilerek bunlara verilen savunma mekanizmalarının ele alınarak bunlar yerine kişinin hayatındaki etkisine daha uyum sağlayabileceği sağlıklı mekanizmalar getirilmesi üzerine çalışmaktır.

### **Davranışçı Kuram**

Davranışçı Kuramının temel sayılısı davranışların öğrenme, koşullanma ve pekiştirme yoluyla oluştuğu yönündedir. Davranışçı Kuramın kurucularından olan Mowrer'de (1960) bu doğrultu da kaygıdan klasik pekiştirme yoluyla öğrenilen ve kaygının çeşitli pekiştirmeler ile devam ettirilmesine dikkat çekmiştir. Uğuz vd.

(2006) çalışmalarında kaygının aile yaşantısı içerisinde ebeveynlerce aktarılan bir süreç olduğundan bahsetmiştir. Budak (2018) çalışmasında kaygının davranışsal belirtilerinin kaçınma, konuşmada bozulmalar ve kısıtlanmalar olduğunu aktarmıştır.

Kaygının tedavisinde ise geçmiş öğrenmenin yerine yeni öğrenme geçerek kaçınmanın ve koşullanma süreçlerinin tersine dönmesi hedeflenir (Sprich vd., 2016). Kişi kaygı duymayı öğrendiği gibi kaygı duymamayı bu şekilde öğrenerek hayatına bunu uyarlayabilir. Tedavide teknikleri arasında exposuer yani maruz bırakma, hastayı duruma karşı eğitmek, nefes-gevşeme egzersizleri ve eyleme koyma sayılabilir (Deacon ve Abramowitz, 2004) .

### **Bilişsel Kuram**

Bilişsel kuramın insan davranışlarının ortaya çıkmasındaki temel hipotezi düşüncelerin etkin rol oynadığı yönündedir. Bireylerin yaşadığı olaylardan ziyade olaylar esnasındaki bilişlerine yani düşünceleri ve anlamlandırmalarına dikkat çeker. Bilişsel yaklaşım kaygının bireyin tehdidi algılanması sürecindeki hatalı inançlardan ortaya çıktığını ve bu inançların yineleyici bir biçimde tekrarlandığını belirtir (Büge, 2020). Yani kaygı dışsal değil içsel bir süreçtir, kaygıya neden olan bireylerin hataları inançları dolayısıyla düşünceleridir (Özpoyraz, 1998).

Bilişsel modele göre genel tedavi süreci işlevsiz düşüncelerin saptanmasının ardından hastanın bu düşüncelere iç gözü kazanıp kanıt inceleme, sokratik sorgulama, bilişsel çarpıtmaları keşfetme, alternatif düşünce geliştirme gibi bilişsel müdahalelerle kaygının ortadan kaldırılması hedeflenir (Türkçapar, 2014).

### **Varoluşçu Kuram**

Bostancı (2019) varoluşçu teoriye göre kaygının bir psikopatoloji olmadığını, hayatın getirdiklerinin sorumluluğunu almama, bundan kaçınma olduğunu belirtmiştir.

Frankl (1988) ise varoluşsal boşluk adı verdiği olguya dayanarak insanların bir çeşit kaygı yaşadıklarını söylemiştir. Biyolojik olarak güdülerin insana ne yapması gerektiğini buyurmadığı gibi sosyolojik ve antropolojik olarak da toplum ve gelenek insana ne yapması gerektiğini buyurmadığını belirten Frankl insanların bu durumda ne yapması gerektiğiyle ilgili bir çatışma ve kaygı yaşadığını belirtmiştir.

Kaygıyı belirsizliğe dayandıran Carl Rogers ise bireylerin koşulsuz bir kabul görmeyi beklediğini fakat çocukluk yaşamında anne babaları tarafından tüm tavırları kabul görmediği için kendi olmak istedikleri kişiyi bilinçdışında sürdürüp başkalarının

ondan bekledikleri değerleri de sürdürmeye çalıştıklarında çatışmanın kaçınılmaz hale geldiğini belirtmiştir (Şahin, 2019).

### **Belirsizlik Tanımı**

Belirsizlik kavramı Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından, ‘‘Özelliği hakkında tam olarak bilgi sahibi olunamayan’’ şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Farklı bir bakış açısı ile belirsizlik, durumların önceden öngörülelemeyeceği, bilginin tutarsız veya kullanılamaz olduğu hallerdeki bulanık durumlar olarak nitelendirilmektedir (Brashers, 2001). Belirsizlik kısaca geleceği tahmin etme yetersizliğidir (Sarıçam vd., 2014). Bilimsel olarak, sistematik bir bilgi eksikliği ya da mevcut bilgi tabanı üzerinde bir anlaşmazlık şeklinde ifade edilmektedir (Berger, 2013). Karar verici durumundaki kişinin bir olayın sonucunu doğru bir şekilde öngöremediği bir durumdur (Nikolaidis vd., 2011). Bu kavramlara dayanarak, belirsizlik, herhangi bir durum ile ilgili verilerin yetersizliğinin bir sonucu olarak anlamlandırılmama şeklinde tanımlanabilmektedir (Carleton vd., 2014).

Türk Dil Kurumu’nun tarafından belirsizlik tanımı ‘‘Belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk’’ şeklindedir (TDK, 2020).

Rosen ve arkadaşları (2007) ise belirsizliği, yeterli bilgi eksikliği sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamıştır.

İnsanlar, dünya daha hızlı değiştikçe, belirli ve belirsiz durumlardan oluşan karmaşık olaylarla karşı karşıya kalmaktadır (Ersanlı ve Uysal, 2015). Dolayısıyla, bireylerin bir dizi belirsiz olgu ve durumlar karşısında belirli bir konum içerisinde yargıda bulunmaları, davranış sergilemeleri veya tepki vermeleri gereken senaryolarla karşı karşıya kalmaktadır (Moles, 2018).

İngilizce’de belirsizlik kavramı ambiguity ve uncertainty şeklinde iki ayrı kelime ile ifade edilmektedir. Birincisi, birden fazla anlamı olan bir durumun karmaşıklığıyla ilgiliyken, ikincisi bilinmeyen ve öngörülemeyen bir duruma atıfta bulunmaktadır (Erguvan, 2015). Buna göre ilk anlam var olan belirsiz uyaranlara odaklanırken, ikinci anlam olumsuz tehditler olarak algılanan gelecekteki olaylara odaklanmaktadır (Carleton, 2012b).

Belirsizlik, herhangi bir olayın, durumun veya eylemin sonucunun tahmin edilememesi olarak tanımlanabilmektedir. Bireyler, yaşamları boyunca üretkenliklerini etkileyen belirsizlik veya belirsiz süreçlerden rahatsız olabilmektedir.

Belirsizlik, çeşitli durumlarda ortaya çıkabildiği gibi konu ile ilgili en ufak bir ipucunun netleşmesiyle ortadan kalkabilmektedir (Ersöz vd., 2016).

Belirsizlik ile ilgili literatür araştırması yapıldığında konuya dair birçok tanım ortaya çıkmaktadır. "Belirsizliğe tahammülsüzlük" kavramı ilk olarak Frenkel Brunswick (1949) tarafından ortaya atılmıştır. Budner (1962), bu kavramı "bireylerin belirsiz durumları bir tehdit kaynağı olarak algılama ve yorumlama eğilimi" olarak tanımlamıştır. Bu durumdaki belirsiz durum, herhangi bir ipucu, bilgi ya da bağlamın olmaması nedeniyle tam olarak organize edilememiş ve açıklığa kavuşturulamamış bir durum olarak tanımlanmaktadır (Budner, 1962).

### **Belirsizliğe Tahammülsüzlük**

İngilizce'de belirsizlik kavramı ambiguity ve uncertainty olarak iki farklı kelime ile ifade edilmektedir. Birincisi, birden fazla anlamı olan bir durum sonucunda karşılaşılan karmaşıklığı ifade ederken ikincisi bilinmeyen ve öngörülemeyen bir olayı tanımlamaktadır (Erguvan, 2019). Bu bağlamda ilk anlam yaşanan an içindeki belirsiz uyarılara odaklanırken ikinci anlam olumsuz tehdit olarak algılanan gelecekteki olaylara odaklanmaktadır (Carleton, 2012).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün benzer ve çeşitli tanımlamaları yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilk tanımı, onu "yeni, zor ve çözülmemiş olguları rahat kaçıran ve kaçınılması gereken olarak görme eğilimi" olarak nitelendiren Frenkel Brunswick (1949) tarafından yapılmıştır (Akt. Erguvan, 2019). Dugas vd. (2004) göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün odak noktası, "Her şey yolunda gitse bile işlerin değişeceğinden korkuyorum" cümlesidir.

Belirsizliğe tahammülü olmayan insanlar belirsizliği rahatsız edici, sınır bozucu ve kaygı uyandırıcı bulmakta ve belirsiz koşullardan kaçınılması gerektiğine inanmaktadırlar. Ayrıca bu bireyler belirsizlikleri yorumlarken beklenmedik olumsuz sonuçların olasılığını abartma eğilimindedir (Kim vd., 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir başka tanımı, belirsiz koşullara ve olaylara duygu, davranış ve biliş boyutlarında olumsuz tepki verme eğilimi şeklindedir. Daha kısa bir tabirle belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler, belirsiz durumlarla karşılaştıklarında stres ve üzüntü yaşamaktadır. Bu senaryo onların günlük hayattaki çalışmalarını zorlaştırmaktadır (Dugas vd., 2004).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı bazı çalışmalarda bilişsel bir süreç olarak nitelendirilmeye çalışılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkilendirilen kaygının

bilgi işleme sürecinde bilişsel bir önyargı olarak sınıflandırıldığını öne süren birkaç çalışma vardır. Bu bilişsel yanlılığın, olayların tehdit edici ve dikkat edilmesi gereken olarak görülmesine neden olduğu varsayılmaktadır (Craske vd., 2009). Bu durumda, kaygı gibi belirsizliğe tahammülsüzlüğe de bilişsel yanlılığın eşlik ettiği açık olarak görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük bilişsel bir önyargı olarak nitelendirilebilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğü zayıf olan kişilerin belirsizlik içeren durumları stresli, rahatsız edici ve kaçınılması gereken bir durum olarak algılaması daha olasıdır. Bu tür bilişlerin belirsizliğe tahammülü olmayan bireylerin çarpık bilgi işleme süreçlerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas vd., 2005).

Belirsiz durumlar, belirsizliğe tahammülü olmayan insanlar için rahatsız edici, dayanılmaz, üzücü ve stres yaşamalarına neden olan olumsuz ve kaçınılması gereken durumlar olarak görülmektedir (Buhr ve Dugas, 2006). Birçok insan, kişisel, iş, profesyonel ve sosyal yaşamları dahil olmak üzere günlük yaşamlarında çeşitli belirsiz durumlarla karşılaşabilmektedir. Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler ise günlük yaşamda potansiyel olarak belirsiz durumlara karşı olumsuz, işlevsel olmayan düşünce ve tutumlara sahiptir ve bu da artan kaygı, endişe ve sıkıntıya yol açabilmektedir. Bireylerin her şeyin kesin olması gerektiği, öngörülemeyen değişikliklerle başa çıkmanın zor olacağı ve belirsiz durumlarda faydalı ve üretken olmanın zor olacağı şeklindeki düşünceleri belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamaktadır (Frost vd., 1997). Belirsizliğe tahammülü düşük olan insanlar, kendilerini rahatsız ve depresif hissetmelerine neden olan korkutucu ve öngörülemeyen durumlarla başa çıkmak ve kontrol altına almak için gereken problem çözme yeteneklerinden yoksun olduklarına inanmaktadırlar (Holaway vd., 2006).

Carleton (2012), belirsizlik ve kaygı arasında nedensel bir ilişki olduğunu öne süren araştırmalar olduğundan bahsetmektedir. Bu bağlamda belirtilen yapı, "Belirsizliğe Tahammülsüzlük" olarak adlandırılmıştır. Bu kavramın literatürde nasıl tanımlandığı konusunda kapsamlı bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada "belirsizlik" kavramı, caydırıcı ve kafa karıştırıcı girdilerden kaynaklanan bir durumu tanımlamak için kullanıldığından söz edilmiştir. Bireylerin belirsizliğe tahammül etmede yaşadığı zorluklar tehdit içeriğine yönelik ipuçlarına karşı dikkat yoğunlaşmasına(hypervigilance) yol açabilmektedir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, esasen bilinmeyene karşı doğuştan gelen bir korku olduğu öne sürülmüştür. Belirsizlik tahammülsüzlüğünün kavramsallaştırılması sonucunda, bu

yapının hem normal hem de patolojik örnekleme gelişim sağlamak için bir başlangıç noktası olarak kullanılması önerilmektedir. Belirsizlik, kişinin öz-yeterliliğine dair düşüncelerini de yansıtmaktadır. Bireyin herhangi bir tehdidi fark etmesi ile "Bu durumu önlemek için harekete geçebilecek miyim yoksa sonuçlarıyla baş edebilecek miyim?" şeklinde çıkarım yapması olarak ele alınabilmektedir (Jensen vd., 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlük yaygın olarak geleceğe yönelik durumların ve olayların öngörülemezliği ve belirsizliği ile bağlantılıdır. İnsanlar geleceğin belirsizliğini rahatsız edici bulmaktadır ve buna tahammülü olmayanlar geleceği kabul edilemez olarak algılayarak olumsuz bir olayın olacağına inanmaktadır. Gelecekteki olumsuz olaylarla ilgili endişe belirsizliğe tahammülsüzlük olarak tanımlanmaktadır (Grenier vd., 2005). Belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin, gelecekte kötü bir olay olma olasılığının bireyler üzerinde olumsuzluk ve stres yaratacağından, düzgün ve verimli bir şekilde çalışmayı imkansız hale getireceğinden kaçındıkları dile getirilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, hatalı problem çözümü, yetersiz uyum, olumsuz olayları abartma eğilimi ve daha fazla kanıt talebi ile bağlantılıdır (Freeston vd., 1994). Belirsizliği azaltma isteği ve belirsizliğe tahammülsüzlük durumu, arttırılmış kanıt ve bilgi isteğinin nedeni olabilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı tanımlanırken, karşılaştırılabilir bir diğer kavram olan tamamlanma ihtiyacı da ele alınmalıdır. Tamamlanma ihtiyacı, belirsiz bir durumun onda uyandırabileceği hoş olmayan duyguları yaşamaktan kaçınmak için bireyin zihninde geliştirdiği bilişsel bütünlük eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, bireyin belirsizliğe tahammülsüzlüğü sonucu ortaya çıkan bir tepki olarak görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüz kişilerin, belirsiz durumları olumsuz şekilde de olsa tamamlama eğiliminde olduğu görülmektedir (Atak vd., 2016).

### **Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Kaygı**

Kaygı, olumsuz bir olay gerçekleşmeden önce bir miktar belirsizlik içerebilmektedir (Carleton vd., 2010). Yaygın anksiyete bozukluğu olan bireyler, günlük yaşamın öngörülemez doğası göz önüne alındığında anlaşılabilir bir durum olan sürekli bir kaygı durumu yaşamaktadırlar (Robichaud, 2013). Belirsiz olaylar olumsuz, stresli ve rahatsız edici olarak derecelendirilmekte ve kişinin işlevselliği üzerinde etkiler oluşturmaktadır. Bu örneğe göre yaygın anksiyete bozukluğu olan

bireyler, belirsizliğin yaşamları üzerindeki etkileri konusunda olumsuz düşüncelere sahip olmaktadır. Belirsizlikten kaynaklanan sıkıntı, yalnızca günlük yaşam durumlarıyla ilgili artan endişe ve kaygıyla değil, aynı zamanda bazı işlevsiz başa çıkma uygulamalarıyla da ilişkilendirilmiştir.

Buhr ve Dugas (2002) aşırı endişenin nasıl ortaya çıktığını ve onu devam ettirmede hangi unsurların başarılı olduğunu daha iyi anlamak için kaygının altında yatan kalıpları anlamının kritik olduğunu düşünmüşlerdir. Aşırı kaygı, bireylerdeki kaygı düzeyleri ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi klinik hastalıklarla ilişkilendirilmiştir. Kaygı yapıları yelpazesi içinde belirsizliğe duyarlılığın kaygıya özgü olup olmadığını görmek için araştırmaların yürütüldüğü bildirilmiştir. Bu araştırmalarda, genel bir belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının gelişmesinde ve sürdürülmesinde rol oynayabileceği ileri sürülmektedir.

Kaygı ve kaygıya bağlı hastalıklardan muzdarip bireyler, yetersizlik ve eksiklik duygularını, kontrol edilemeyen ve öngörülemeyen olumsuz olaylarla baş edemediklerinin göstergesi olarak görmektedirler. Bu kontrol edilemezlik duygusu, hoş olmayan duygusal tepkilerle bağlantılıdır (Barlow, 2000). Çok fazla belirsizliğin olduğu durumlarda, olumlu ve olumsuz olaylara verilen duygusal tepkilerin arttığı söylenmektedir (Bar-Anan vd., 2009). Carleton ve arkadaşlarına(2007) göre belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler olumsuz sonuçların potansiyelinden bağımsız olarak bu olayları kabul edilemez durum olarak değerlendirme eğilimindedir. Bazı uzmanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün “İleriye dönük kaygı” (prospective intolerance of uncertainty) ve “Engelleyici kaygı” (inhibitory intolerance of uncertainty) olarak iki boyutu vardır (Carleton vd., 2007; McEvoy ve Mahoney, 2012; Jacoby, 2020). İleriye yönelik kaygı, geleceğin ne getireceğini bilmek istemek ve güveni güçlendirmek için bilgi aramak, gelecekle ilgili endişe örnekleridir. Engelleyici kaygı ise belirsizlik karşısında kaçınma ile kendini gösteren davranışsal bir bileşen olarak tanımlanmıştır (Jacoby, 2000). Correa ve arkadaşları (2019) göre engelleyici kaygı boyutu, ileriye dönük kaygı boyutuna göre içselleştirici psikopatolojilerle daha büyük bir ilişki göstermektedir.

Dupuy ve arkadaşları (2008) yaptıkları araştırmada, yaygın anksiyete bozukluğu üzerine yapılan çalışmaların genellikle bozukluğun semptomlarına, yaygınlığına ve işleyişine odaklandığını görmüşler ve hem yaygın anksiyete bozukluğu hem de majör depresif bozukluğu olanlar için yaygın anksiyete bozukluğundaki bilişsel süreçleri dikkate alan bir stratejinin benimsenmesi gerektiğini dile

getirmişlerdir. Bu tür bir komorbiditeye uyarlanabilecek bilişsel terapileri tasarlamada bu yöntemin önemini vurgulamışlardır (Dupuy ve Ladouceur, 2008). Dolayısıyla bazı strateji ve prosedürlerin insanların belirsizliğe karşı daha çok tahammül göstermelerine yardımcı olabileceği sonucuna varmışlardır (Dugas vd., 1998).

### **Bilişsel Kuram**

Bilişsel terapi kuramına göre kişinin karşılaştığı güçlüklerin çoğu, bireyin hatalı biliş ve algısı ile gerçeği çarpıtmasının ürünüdür. Yanlış biliş ve algının temeli, kişinin gelişim sürecinde yanlış ve hatalı öğrenmesine dayanmaktadır. Bilişsel terapi, kişinin kendisine ve yaşadığı zorluklara ilişkin algısını değiştirmeye odaklanmaktadır (Persons ve Tompkins, 2016).

Bilişsel terapinin öncüsü Aaron Beck, Ellis gibi çalışmalarına psikanalitik bir yöntemle başlamıştır ancak kuramın bazı kusurları, özellikle psikanalizin karmaşık ve soyut karakteri, onu kendi yaklaşımını oluşturmaya yöneltmiştir (Şirin, 2013). Her iki kuramcı da düşünce, duygu ve davranış üçlüsünün etkileşimini değerlendirmiş ve bireyi rahatsız eden duygu ve davranışların kaynağının çevredeki olaylar değil, bireyin bu olaylara ilişkin geliştirdiği düşünceler olduğunu belirtmiş ve terapilerinde aktif, yönlendirici ve kısa süreli bir teknik uygulamışlardır (Gökmenoğlu vd., 2010). Ellis ve Beck'in modelleri arasında ortak noktaların yanında bazı farklılıklar da vardır. Ellis'in modelinde terapist daha yönlendiricidir, danışanın yanlış fikirler üzerinde durmasına izin vermekte ve danışanın bu düşüncelerden ayrılmasını sağlamak için ona müdahale etmektedir. Ancak Beck'in modelinde terapist danışana aktif olarak müdahale etmezken onun yerine kendi kararlarını vermesini beklemektedir (Turan, 2010).

### **Beck'in Bilişsel Yaklaşımı**

Bilişsel model, bir kişinin duygularının, davranışlarının ve fizyolojisinin olayları algılayışlarından etkilenmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi ise bu varsayım üzerine kurulmuştur (Beck, 2015). Bilişsel model psikanalize bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Klasik psikanalize karşı oluşan bu tepki şu şekilde ifade edilmektedir: Daha çok motivasyonel model, bilinçdışı yasaklanmış dürtülerin bastırıldığı, diğer savunma mekanizmalarının tetiklendiği ve psikoseksüel gelişim aşamalarına daha fazla vurgu yapıldığı varsayımından uzaklaşmak için bilişsel model geliştirilmiştir (Beck, 1991).

Terapötik alanda 1960'lardan beri var olan bilişsel kuram, günümüzde hala sıklıkla kullanılmaktadır. Bilişsel kurama göre, insanların duygu ve davranışları,



olayları ve durumları nasıl anladıklarından etkilenmektedir. Bireyin duygularını, olay ya da durumların kendisi değil, olaya ve duruma yüklediği anlamlar şekillendirmektedir (Beck, 2001; Akt; Yazıcı-Çelebi ve Odacı, 2018).

Bilişsel terapi, çeşitli psikiyatrik hastalıklarını tedavi etmek için kullanılan yapılandırılmış, kısa süreli ve etkili bir terapötik tekniktir. Bu yaklaşımın temel teorik temeli, bireyin duygularının, fikirlerinin ve davranışlarının öncelikle çevre algılarından etkilenmesidir. Bireysel algılar, önceki deneyimlerinin bir sonucu olarak zamanla gelişen tutumlar veya varsayımlar üzerine kuruludur (Leahy, 2018). Bilişsel terapiye yaklaşım iki temel varsayım üzerine kuruludur. Birincisi, bilişlerimiz veya düşüncelerimiz duygularımız üzerinde rolü olması; ikincisi ise duygu, davranış ve düşüncelerimizi etkilemesidir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

### **Bilişsel Çarpıtma**

"Bilişsel Çarpıtma" için Beck'in yaptığı tanımlama hem kapsayıcı hem de örnekleyici olduğu için oldukça açıklayıcıdır. Beck bilişsel çarpıtmayı "kişinin karşılaşmaları esnasında, bilgi işlemede ortaya çıkan felaketleştirme, falcılık, beyin okuma, kişileştirme vb. düşünme hataları" şeklinde açıklamıştır (Beck, 2001; Akt., Güven, 2019). Bireyler, bu yeni süreçlerini onlara karşılık olarak halihazırda oluşturdukları kalıplara ve şemalara uyarlayarak çarpıtmaktadırlar. Kişi bu otomatik düşünme ve yorumlama ile bu süreci kendi bilinç düzeyine getirirken, düşüncesinde tipik hatalar yapmaktadır (Güven, 2019).

Bireylerin karşılaştığı herhangi bir olay veya durum karşısında bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre otomatik düşüncelerin ortaya çıkması sonucunda belirli bilişsel, duygusal ve davranışsal yönler ortaya çıkmakta ve insanlar bunları kural haline getirerek bazı bilişsel çarpıtmalara sahip olmaktadır (Leahy, 2018).

Bilişsel terapi modeline göre, inançların oluşumu erken çocuklukta başlamaktadır ve kişinin hayatı boyunca gelişmeye devam etmektedir. Erken çocukluk deneyimleri, kişinin kendisi ve çevresi hakkında temel inançların oluşmasına ortam hazırlamaktadır. Çocukluk döneminde ihtiyaç duyduğu sevgi ve ilgiyi alan çocukların yetişkinlikte kendilerini huzurlu, sevgi dolu ve değerli bir birey olarak algılamaları mümkündür. Çocukluk döneminde gerekli sevgi ve ilgiyi almayan çocuklar ise yetişkinlikte kendisini yetersiz ve başkaları tarafından sevilmeyen biri olarak görebilmektedirler. Bireylerin inançları erken çocukluk deneyimleri sırasında

oluşmakta ve edindiği olumsuz inançlar olumsuz bilişsel şemalar yaratmalarına neden olmaktadır (Sharf, 2015).

Beck'e (2001) göre, duygusal sorunları olan insanlar objektif koşulları kendilerini sevmemeye yönlendiren mantık hataları yapma eğilimindedir. Bilişsel terapiye göre, zorluklar karşısında yanlış düşünme, sınırlı bilgiye dayalı yanlış sonuçlar ve hayal ve gerçekliği ayırt edememe gibi senaryolar yaşanabilmektedir. Bireylerin düşünceleri, bazı psikopatolojik hatalara yol açan yanlış inançlarından etkilenmektedir. Olumsuz değerlendirmeye yönelik olan bilişsel hatalar karşılaşılan durumlar karşısında uygun olmayan duyguların ve otomatik düşüncelerin oluşmasına neden olmaktadır. Bu yanlış otomatik düşünceler bireyin bilişsel çarpıtmalarını yansıtmaktadır. Bilişsel çarpıklıklar birçok insanın sahip olduğu yapılardır, ancak akıl hastalığı ve kişilik bozuklukları olan insanlar bunu daha sık ve sistematik olarak yaşamaktadır. Birey bu bilişsel çarpıtmalardan sadece birine sahip olabilirken aynı anda birden fazla bilişsel çarpıtmayı da aktif olarak yaşayabilmektedir (Türkçapar, 2012).

### **Bilişsel Model**

Bilişsel model, bilişsel tedavinin temelini oluşturmaktadır. Bu modele göre insanların nasıl hissettikleri ve davranış gösterdikleri, sahip oldukları deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarına göre farklılık göstermektedir. Bilişsel modele göre, danışanın ruh halini ve davranışını etkileyen fonksiyonel olmayan düşünceler tüm psikolojik hastalıkların altında yatan ortak mekanizmadır. Rahatsız edici duygu ve davranışların, fonksiyonel olmayan bu düşüncelerin değerlendirilmesi ve değiştirilmesi ile düzetelebileceği düşünülmektedir. Bu düzelmeyin kalıcı olması için temel fikirleri değiştirmek gerekmektedir (Beck, 2001).

### **Otomatik Düşünceler**

Otomatik düşünceler, bir bireyin yüzeyde görünen, hızlı ortaya çıkan ve otomatik bir şekilde hareket eden düşünceleridir. Bu düşüncelerin çoğu kontrol edilemez ve istemsizdir. Bu durumda, saçma olmalarına rağmen, birey bunlara tamamen inanmakta ve onları durdurmakta zorlanmaktadır. Otomatik düşünceler, belirli duygulara tepki olarak veya kendi başlarına gelişebilmekte ve dolayısıyla davranışları etkileyebilmektedir (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Otomatik düşünceler, bir refleks gibi herhangi bir yönlendirme olmaksızın tamamen kendi kendine ortaya

çıkılmaktadır. Birey otomatik düşünceleri aktarırken kısa ve basit ifadeler kullanılmaktadır. Öznel nitelikler göstermektedirler. Başka bir deyişle, dışarıdan bakan biri için anlamsız ve mantıksız görünse de, otomatik düşünce sahibi biri için gerçekçi ve anlamlıdır. İçinde bir çok bilgi mevcuttur. Ayrıca abartılı, çarpık ve her yönden işlevsizlerdir. Bilişsel terapinin amacı, bireyin durumlar hakkındaki otomatik düşüncesini açığa çıkarmak ve mevcut herhangi bir psikolojik bozukluğa müdahale etmektir. Çünkü otomatik düşünceler, bireyin durumlara tepkisini açıklamak için kullanılabilir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

### **Keyfi Çıkarımlar**

"Sonucu atlama", bu tür çarpıtmalar için kullanılan başka bir terimdir. Bir durumu destekleyecek kanıtlar olmasına rağmen, bilgiyi "görmezden gelerek" zihinsel bir sonuca varmayı ifade etmektedir. Bunun iki alt türü vardır: "Zihin okuma" bunlardan ilkidir. Kişi, başkalarının onun hakkında ne düşündüğü hakkında kendi varsayımlarını yapmaktadır. Arkadaşı ona eşlik etmezse, "Beni zaten sevmiyorsun" gibi bir şey söyleyebilmektedir. "Olumsuz tahmin" keyfi çıkarımın ikinci şeklidir. Kanıt olmamasına rağmen, kişi hemen olumsuz yorumlama yoluna girmektedir. Dolayısıyla, hem "zihin okuma" hem de "olumsuz tahmin", aksine kanıtlar olsa bile, bilgilerin çarpıtılması ve gerçeklerin olumsuz yorumlanması ortak yönüne sahiptir ve birbirleriyle bağlantılıdır (Güven, 2019). Genelde depresif bireyler, "olumlu yönleri devre dışı bırakmak" ifadesi ile karakterize edilen bir çarpıtma biçimi sergilemektedir (Ağır, 2007).

### **Temel İnançlar**

Temel inançlar, geçmiş deneyimlerden etkilenen ve kişinin kendisi, çevresi ve dış dünya hakkındaki varsayımlarından oluşan bilişsel yapılardır (Özcan ve Gül Çelik, 2017). Katı, genelleyici ve direçli inançlar olmanın yanında en derin zihinsel yapı taşlarından biridir. Bireyin ve çevresindekilere yönelik gelişmektedir. Bireyler çoğunlukla olumlu temel inançlara sahip olup sürdürürken, olumsuz temel inançlar psikolojik rahatsızlık durumlarında ortaya çıkmaktadır.

Beck, temel inançları yetersizlik, değersizlik ve sevilme olarak 3 kategoride toplamıştır. 'Yetersizim, zayıfım, kolay incinirim, acizim, zayıfım, baş edemiyorum', düşünceleri yetersizlik temel inancında, 'Değersizim, kabul edilemem, ben bir hiçim' düşünceleri değersiz olma temel inancında ve ' Sıkıcıyım, istenmiyorum,

istenmiyorum, çirkinim' düşünceleri ise sevilme temel inancında yer alan düşüncelerdir (Beck, 2005; Akt., Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

### **Ara İnançlar**

Ara inançlar, insanların bakış açılarını, yorumlarını ve olaylara ilişkin algılarını şekillendiren, katı kuralları olan, değişime dirençli olan ve sıklıkla uyum sorunlarına neden olan inançlardır (Ak vd., 2020). Aynı zamanda otomatik düşüncelerin kaynağıdır ve kurallar, tutumlar ve varsayımlardan oluşmaktadır. Birey bir durum ile karşılaştığında, sesli olarak ifade edilmese bile var olan inançlar otomatik olarak devreye girmekte ve çeşitli bilişsel örüntülerle kendini göstermektedir (Türkçapar, 2014). Örneğin, 'Fedakarlık göstermezsem sevilmem' düşüncesi varsayım, 'Yetersizliklerimi ortaya çıkarmamalıyım' düşüncesi kural, 'Ağlamak yetersizlik göstergesidir ' düşüncesi tutum şeklinde ortaya çıkan ara inançlar olarak değerlendirilmektedir. Ara inançları tanımlamak, saptamak ve değiştirmek otomatik düşüncelerden daha zor olsa da temel inançlar kadar uğraş gerektirmemektedir. Ara inançlar katı, esnek olmayan ve değişime dirençli bir yapıya sahiptir ve beklenmedik bir olay veya zorluk olduğunda bile insanları önceden tanımlanmış norm ve standartlara uygun davranmaya zorlamaktadır (Wenzel, 2012). Bilişsel yapıya göre bireylerin psikolojik problemlerinin nedeni hatalı inançlardır. Kurallar, tutumlar, varsayımlar ve hatalı veya eksik değerlendirmelerin tümü algıların şekillenmesine katkıda bulunduğundan, gerçeklerin olduğu gibi görülmesi yerine çarpıtılmasına sebep olmaktadır.

### **İlgili Çalışmalar**

Lohr ve Bonge (1981)'in kaygı ile akılcı olmayan inançların ilişkisini inceleyen araştırmalarında, fonksiyonel olmayan bilişleri akılcı olmayan inançları ve fonksiyonel olmayan tutumlar olarak; kaygının bileşenleri ise sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak alınmıştır. Akılcı olmama terimi akılcı olmayan inançlar, mantıkdışı terimi ise depresyon ile açıklanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda kaygı ölçümleri ve fonksiyonel olmayan bilişler arasındaki ilişkide akılcı olmama (irrational) terimi ve mantıkdışı (illogical) teriminin aynı anlamda kullanılamayacağı sonucuna varılmıştır.

Himle ve arkadaşları (1982), akılcı olan inançlarla kaygı arasındaki ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmada 144 klinik olmayan ve 34 klinik olarak kaygılı

öğrenciye “Akılcı Davranış Envanteri (Rational Behavior Inventory)” ve “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri”ni uygulamışlardır. Araştırmada elde edilen bulgular, her iki grupta da akılcı davranış ölçeğinden alınan puanlar ile kaygı ölçeğinden alınan puanlar arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ortaya koymakta ve kaygı düzeyi yükseldikçe akılcı davranışın da azaldığını göstermektedir.

Zwemer ve Deffenbacher (1984), akılcı olmayan inançlar ve kaygı arasında bir bağlantı kurmaya çalıştıkları araştırmadan elde ettikleri bulgulara göre, mükemmeliyetçiliğin, aşırı kaygının, kendini suçlamanın ve felaketleştirmenin hem akılcı hem de akılcı olmayan inançlardan kaynaklandığını ortaya koymuşlardır. Bunlar genel öfkenin yordayıcıları olarak ele alınmıştır. Aşırı kaygı, sorundan kaçınma, facialaştırma ve mükemmeliyetçiliğin genel kaygıya en çok katkıda bulunan unsurlar olduğu ortaya çıkmıştır. Akılcı olmayan inançların yedisinde öfke ve kaygıdaki cinsiyet farkı anlamlı bulunmamıştır. Mantıksız inançların üçünde ise erkekler ve kızlar farklılık göstermektedir. Kız öğrenciler suçlamaya ve mükemmeliyetçiliğe daha yatkınken bağımlılık geliştirme olasılıkları daha düşük bulunmuştur.

Caryk ve Walker (1986), iyimserlik ile akılcı olmayan inançlar arasında bir bağlantı olup olmadığını araştırmış ve iyimserlik ölçeğinde yüksek puan alan kişilerin akılcı olmayan inançlar ölçeğinde düşük puan aldığını bulmuşlardır. İyimserlik ve facialaştırma alt ölçeklerinin yüksek bir negatif ilişkiye sahip olduğu gösterilmiştir. Elde edilen verilere dayanarak, kötümser bireylerin daha çok facialaştırma eğilimi olduğu öne sürülmüştür.

Akılcı olmayan inançlar, depresyon ve öz saygı arasındaki ilişki McLennan'ın (1987) çalışmasında araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 136 erkek ve 132 kız olmak üzere toplam 280 öğrenci ve öğrenci olmayan kişilerden oluşmaktadır. Yapılan araştırmada Rosenberg Özsaygı Ölçeği (Rosenberg Self Esteem Measure), Zung Depresyon Envanteri ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda düşük özsaygı ve depresyon ile bağlantılı altı akılcı olmayan inanç keşfedilmiştir. Onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, aşırı kaygı, engellenme, sorunlardan kaçınma ve çaresizlik bu inançlardır. Öte yandan bağımlılık veya suçlu hissetme eğilimi ile ilgili olmadığı keşfedilmiştir.

Mayhew ve Edelman (1989), yemek yeme problemi ile baş etme stratejileri, akılcı olmayan inançlar ve özsaygı arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmalarında 49 klinik olmayan üniversite öğrencisine, Rosenberg Özsaygı Envanteri, Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği, Başa Çıkma İndeksi ve Yeme Bozuklukları Envanteri'ni

uygulamışlardır. Elde etmiş oldukları bulgulara göre, Yemek Yeme Bozuklukları Envanteri'nden yüksek puan alanların daha düşük özsaygıya, daha fazla akılcı olmayan inançlara, bilişsel ve davranışsal başa çıkma stratejilerini kullanmaktan daha fazla kaçınmaya sahip olduğu bulunmuştur.

Yapılan araştırmalara göre kültür ve eğitim düzeyinden bağımsız olarak hemen hemen herkeste bilişsel çarpıtmalar bulunmaktadır ancak bu çarpıtmaların yoğunluğu düşünme şekline göre değişmektedir. Anksiyete, öfke, depresyon ve saldırganlık gibi olumsuz duygu durumlarının yaşanması bu düşüncelerin uygun olmayan tipik sonuçlarıdır (Akt., Bilge ve Arslan, 2001). Negatif şemalar olarak da bilinen gerçekliğe olumsuz bakış, Beck'in bilişsel modeline göre duygusal işlev bozukluğunda ve öznel iyi oluşun azalmasında rol oynamaktadır (Grohol, 2009). Alan yazın incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların kaygı, öfke, depresif eğilimler ve stresle ilgili inançlarla pozitif olarak ilişkili olduğu görülmektedir (Chan, 1985; Hogg ve Deffenbacher, 1986; Rich ve Bonner, 1987). Coyne ve Gotlib'e (1983) göre, bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan araştırmalar, insanların stresli olaylara nedensellik bağlamasına izin vermektedir. Feather ve Davenport'a (1981) göre depresif kişiler, stresli bir olayla ilgili olarak depresif olmayanlara göre daha az içsel atıflarda bulunmaktadır (Akt., Coyne ve Gotlib, 1983).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsiz bilgilerin olumsuz algılanması üzerine yapılan bir araştırmaya göre, belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler, belirsiz bilgileri daha korkutucu ve tehditkar bulmaktadır (Dugas vd., 2005). Araştırmaya göre, belirsiz olayları ve bilgileri tehlikeli ve korkutucu olarak görme eğilimi endişe, kaygı ve depresyondan ziyade belirsizliğe tahammülsüzlükle yüksek düzeyde bağlantılıdır (Dugas vd., 2005). Dugas ve arkadaşları araştırmaya katılanlarda cinsiyet, yaş, depresyon, endişe ve kaygının katkılarının ötesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz olayları ve bilgileri tehlikeli ve korkutucu olarak yorumlama eğilimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu iddia etmişlerdir.

Çardak (2012), deney ve kontrol grup olarak ön-son test ve izleme modeline göre affedicilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş ve öfke kontrolü düşük olup, sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerine araştırmacı tarafından hazırlanan affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik uygulanan psiko-eğitim programının bahsedilen değişkenlere etkisini incelediği çalışmasında, uygulanan programın belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltarak ve affedicilik eğilimi arttırarak

psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü, sürekli kaygı üzerinde değişimin sağlayabildiğini dile getirmiştir.

Öztürk (2013) 621 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, intihar olasılığı ile aile işlevselliği arasındaki bağlantıda bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisini incelemiş ve intihar olasılığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir bağlantı olduğu keşfetmiştir. Aile işlevselliğinin sağlıklı olarak algılanması ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu, intihar olasılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif korelasyonun olduğunu dile getirmiştir.

Geçgin ve Sahranç (2017) 426 üniversite öğrencisi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıyı cinsiyet, algılanan ekonomik düzey ve algılanan ebeveyn tutumları değişkenleri açısından incelemiştir. Çalışmada elde ettikleri bulgulara göre, yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine sahip öğrencilerin düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ve demokratik ebeveyn tutumuyla yetişen öğrencilerin koruyucu ebeveyn tutumuyla yetişenlere kıyasla daha fazla belirsizliğe tahammül edebildiğini dile getirmişlerdir.

Araştırmacı tarafından macera terapisi temelli grupla psikolojik danışma yaklaşımına yönelik hazırlanan programın bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine etkisi Ayva (2018) tarafından 12 üniversite öğrencisi ile ön test son test kontrol gruplu deneme yöntemi kullanılarak araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, macera terapisi temelli grup danışmanlığı aldıktan sonra deney grubu üyelerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin düştüğü belirtilmiştir.

Uzunaslan ve Serper (2019), geçici koruma statüsündeki 217 Suriyeli kadın üzerinde yaptıkları çalışmada eğitim durumu, çalışma durumu, akrabalarının şehirde ikamet etmesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında önemli bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Araştırma sonucunda, akrabalarının şehirde bulunması, bireyin çalışması ve evli olmasının daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğu keşfedilmiştir.

Yıldız (2017), Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir ortaokulda öğrenim görmekte olan 24 öğrencide güvenli bağlanma stilini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik ertelemeye etkisini deney ve kontrol grubu olarak ön test, son test ve izlem yöntemleriyle incelemiştir.

Araştırmaya göre, deney grubunun belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme düzeyinin azalmaktadır.



## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracının rolünün araştırıldığı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. En az iki değişken arasında beraber değişimin varlığını veya derecesini saptamayı amaçlayan araştırma metodlarının tümü ilişkisel tarama modelleri adıyla tanımlanır(Karasar, 2004). Bu çalışmada kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel çarpıtmaların ilişkisi incelenecektir.

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet’inde ikamet eden 18 yaş üstü bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise 2021-2022 yılında gelişigüzel örneklem yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri bilinmeyen örneklem formülüne göre belirlenen 383 katılımcıyı kapsamaktadır. Katılımcılara ait betimsel değerler Tabo 1’de yer almaktadır.

Araştırma örnekleminde yer alacak yeterli kişi sayısının belirlenmesi için evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılmış olup, formüle ilişkin detaylar ve gerekli örneklem sayısı aşağıda gösterilmiştir;

#### Örneklem sayısı ;

**n:**Örnekleme alınacak birey sayısı

**p:**İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

**q:**İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

**z:**Belirli bir anlamlılık düzeyinde, z tablosuna göre bulunan teorik değer

**d:**Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Buna göre evreni bilinmeyen örnekleme formülü kullanılarak %95 güven düzeyinde ve %5 örneklem hatasında araştırmaya katılması gereken örneklem sayısının 384 kişilik olduğu tespit edilmiştir.

## Katılımcılara Ait Bilgiler

**Tablo1.**

*Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı*

		F	%
Cinsiyet	Erkek	210	54,8
	Kadın	173	45,2
Yaş	18-25	171	44,6
	26-32	183	47,8
	33 ve üzeri	29	7,6
	İlkokul	5	1,3
Eğitim Durumu	Ortaokul	5	1,3
	Lise	38	9,9
	Önlisans	128	33,4
Medeni Durumu	Lisans	207	54
	Bekar	233	60,8
	Evli	150	39,2
Gelir Durumu	Düşük	81	21,1
	Orta	270	70,5
	Yüksek	32	8,4
Halihazırda ya da daha önce bir psikiyatrik tanı aldınız mı?	Evet	62	16,2
	Hayır	321	83,8
	Total	383	100

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %54,8'inin erkek, %45,2'sinin kadın olduğu görülmektedir. 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %44,6, 26-32 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %47,8 ve 33 ve üzeri yaşındaki katılımcıların oranı %7,6'dır. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında en yüksek oranların %54 ile lisans ve %33,4 ile ön lisans mezunlarına ait olduğu görülürken, ilkokul mezunlarının %1,3, ortaokul mezunlarının %1,3 ve lise mezunlarının %9,9 oranına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Medeni durumlara bakıldığında bekar katılımcı oranının (%60,8), evli katılımcı oranından (%39,2) fazla olduğu ifade edilmektedir. Katılımcıların %21,1'i düşük, %70,5'i orta, %8,4'ü yüksek gelir durumuna sahiptir. Halihazırda ya da daha önce bir psikiyatrik tanı alan katılımcı oranı %16,2, almamış olan katılımcı oranı %83,8'dir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla Sosyo-Demografik Formu, Depresyon, Stres, Anksiyete Ölçeği (DAS21), Belirsizliğe

Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) veri toplama aracı olarak uygulanmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-Demografik Bilgi Formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir durumu ve halihazırda ya da daha önce bir psikiyatrik tanı aldınız mı gibi sorular yer almaktadır.

### **Depresyon, Stres, Anksiyete Ölçeği (DASS21)**

Çalışmada depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini değerlendirmek için kullanılan ölçek, DASS-42 ölçeğinin uygulama süresini en aza indirmek için Lovibond tarafından 1995 yılında tasarlanmıştır (Lovibond ve Lovibond, 1995). Fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşam üzerindeki depresyon, stres ve anksiyete etkileri ölçekteki maddeler arasındadır. Her biri 0 ile 3 arasında puan alan 21 maddeden oluşmakta ve depresyon, stres ve anksiyete için farklı derecelendirmelerden oluşmaktadır. Ölçeklerden maksimum 21 puan ve minimum 0 puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve strese sahip olduğunu göstermektedir. 717 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada Lovibond (1995), Beck'in depresyon envanteri ile depresyon, anksiyete ve stres ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur ( $r=0,4$ ). Henry ve Crawford'un (2005) yaptığı güvenilirlik çalışmasında depresyon, anksiyete ve stres alt boyutlarının güvenilirlik puanları sırasıyla  $\alpha = .88$ ,  $\alpha = .82$  ve  $\alpha = .90$  bulunmuştur. Bütün ölçeğin güvenilirlik puanı ise  $\alpha = .93$  bulunmuştur.

Sarıçam(2018), Ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik araştırmasını tamamlamıştır. Depresyon alt ölçeğinin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=0.87$ , anksiyete alt ölçeğinin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=0.85$  ve stres alt ölçeğinin Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0.81$  olarak bulunmuştur. Ölçek güvenilir ve geçerlidir.

### **Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)**

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı normal insanlardan oluşan örnekleme .91, klinik hastalardan oluşan örnekleme ise .92 olarak bulunmuştur. Ölçek Sarıçam ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçe'ye

uyarlanmış ve geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Araştırmaya iki ayrı kurumdan toplam 593 üniversite öğrencisi (201+392) katılmıştır. Ölçeğin psikometrik niteliklerini araştırmak için test-tekrar test, iç tutarlılık, açıklayıcı ve doğrulayıcı bileşen analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yaklaşımları kullanılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği ve Eğitim Stresi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin faktör yükleri .55 ile .87 arasında değişmekte olup, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .88, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerlik analizinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve başa çıkma esnekliği arasında negatif ( $r = -.43$ ), eğitim stresi ile ise pozitif ( $r = .41$ ) ilişkili olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak belirlenirken ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .42 ile .68 arasında sıralanmaktadır.

### **Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ)**

Ölçek John Briere (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ağır ve Yavuzer'in (2018) Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li Likert formatında oluşturulan bu ölçekte 40 madde bulunmaktadır. Her madde 1 ile 5 arasında derecelendirilmektedir. Bu durumda ölçek 40 ile 200 arasında puan vermektedir. Olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme ölçekteki beş alt boyuttur. Cronbach  $\alpha$  güvenilirlik katsayıları incelendiğinde olumsuz benlik algısı .84, kendini suçlama ise .73, çaresizlik .81, umutsuzluk .89 ve yaşamı tehlikeli görme .71 olarak hesaplanmıştır.

### **Çalışmanın Planı**

Araştırmanın ilk aşamasında Depresyon, Stres ve Anksiyete Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'ni geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır.

Araştırmanın etik kurul izni YDÜ Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik izni alınmıştır.

Mevcut çalışmanın dataları, 2021 yılında 10 Kasım- 10 Mart 2022 tarihleri içerisinde toplanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce katılımcılar araştırmanın amacı, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, çalışmanın tamamen bilimsel bir amaçla gerçekleştirileceği bilgisi verilmiştir. Araştırmanın uygulama evresi 4 ay sürmüştür. Dataları toplama araçları online anket yöntemi (Google form) kullanılmıştır. Bu araştırmaya katılım sağlayan kişilere internet aracılığıyla (Facebook, WhatsApp, vb.)

üzerinden online katılım sağlanmıştır. Katılımcılardan gönüllük esasını dikkate alarak toplanmıştır. Araştırmanın anket sorularını yanıtlama süresi 5-10 dakika sürmüştür.

### Veri Analizi

Araştırmanın değişkenleriyle ilgili normallik varsayımı çarpıklık ve basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1,5 ve -1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada da çarpıklık ve basıklık değerleri + 1,5 ve - 1,5 aralığında olduğu için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Basıklık ve Çarpıklık katsayıları Tablo 2’de verilmiştir. Araştırmada betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. DAS Ölçeği, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının demografik özelliklere göre incelenirken fark testlerinde 2’den fazla grupta analizlerde ANOVA; 2’li gruplarda ise Bağımsız Gruplar t-testi kullanılmıştır. Bu değişkenlerde arasındaki ilişkilerde ise Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Parametrik testlerde Post-hoc testi olarak Scheffe tercih edilmiştir. Verilerin analizi SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) 25 programı ile gerçekleştirilmiştir..

**Tablo 2.**

*DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarına Ait Betimsel Değerler*

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH
DAS	383	0	63	11,15	0,55	0,12	1,52	0,24
Bilişsel Çarpıtma	383	38	190	29,18	1,44	0,12	2,57	0,24
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	383	12	60	11,16	0,33	0,12	-0,59	0,24

## BÖLÜM IV

### Bulgular

**Tablo 3.**

*Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t(383)	p
DAS ÖLÇEĞİ	Erkek	210	22,86	9,48	-1,32	0,186
	Kadın	173	24,42	12,86		
İleriye Yönelik Kaygı	Erkek	210	20,27	5,39	-4,36	0,00
	Kadın	173	23,08	6,88		
Engelleyici Kaygı	Erkek	210	13,46	4,72	-3,87	0,00
	Kadın	173	15,62	5,93		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Erkek	210	33,73	9,56	-4,32	0,00
	Kadın	173	38,69	12,33		
Olumsuz Benlik Algısı	Erkek	210	17,01	5,30	-0,65	0,51
	Kadın	173	17,44	7,16		
Kendini Suçlama	Erkek	210	14,58	4,46	-1,40	0,16
	Kadın	173	15,4	6,62		
Çaresizlik	Erkek	210	16,76	5,19	-3,74	0,00
	Kadın	173	19,38	7,89		
Umutsuzluk	Erkek	210	17,01	6,28	-2,55	0,01
	Kadın	173	19,08	8,99		
Yaşamı Tehlikeli Görme	Erkek	210	17,06	5,03	-3,29	0,00
	Kadın	173	19,26	7,51		
Bilişsel Çarpıtma	Erkek	210	80,07	23,83	-2,54	0,01
	Kadın	173	87,89	34,16		

Tablo incelendiğinde, cinsiyet durumuna göre DAS, olumsuz benlik algısı ve kendini suçlama puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte erkek kadın puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte kadın puan ortalamaların erkek puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.**

*Katılımcıların Yaş Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	P	Post-Hoc <sup>h</sup>
DAS ÖLÇEĞİ	18-25 <sup>a</sup>	171	24,3	12,36	8,88	0,00	a>c
	26-32 <sup>b</sup>	183	24,19	8,96			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	15,34	13,05			
İleriye Yönelik Kaygı	18-25 <sup>a</sup>	171	23,27	6,71	12,62	0,00	a>b
	26-32 <sup>b</sup>	183	20,12	5,16			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	20,24	7,38			
Engelleyici Kaygı	18-25 <sup>a</sup>	171	16,35	5,64	21,35	0,00	a>b
	26-32 <sup>b</sup>	183	12,93	4,42			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	12,66	6,17			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	18-25 <sup>a</sup>	171	39,62	11,66	17,94	0,00	a>b
	26-32 <sup>b</sup>	183	33,05	9,29			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	32,9	12,91			
Olumsuz Benlik Algısı	18-25 <sup>a</sup>	171	18,16	6,96	6,60	0,00	a>c
	26-32 <sup>b</sup>	183	16,83	5,10			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	13,93	6,62			
Kendini Suçlama	18-25 <sup>a</sup>	171	15,69	6,25	4,96	0,00	a>c
	26-32 <sup>b</sup>	183	14,67	4,61			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	12,38	5,82			
Çaresizlik	18-25 <sup>a</sup>	171	19,31	7,26	7,55	0,00	a>b
	26-32 <sup>b</sup>	183	17,07	5,56			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	15,38	7,89			
Umutsuzluk	18-25 <sup>a</sup>	171	19,45	8,73	7,36	0,00	a>b
	26-32 <sup>b</sup>	183	17,05	6,06			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	14,69	8,60			
Yaşamı Tehlikeli Görme	18-25 <sup>a</sup>	171	19,53	6,98	9,77	0,00	a>b
	26-32 <sup>b</sup>	183	17,1	5,28			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	15,31	6,94			
Bilişsel Çarpıtma	18-25 <sup>a</sup>	171	89,43	31,62	8,26	0,00	a>b
	26-32 <sup>b</sup>	183	80,42	24,58			
	33 ve üzeri <sup>c</sup>	29	69,34	33,61			

Tablo incelendiğinde, yaş durumuna göre DAS, olumsuz benlik algısı ve kendini suçlama, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.**

*Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Eğitim	N	Ort.	Ss.	F	P	Post-Hoc <sup>h</sup>
DAS	İlkokul <sup>a</sup>	5	7,2	6,38	3,73	0,00	d>a e>a
	Ortaokul <sup>b</sup>	5	21,2	14,80			
	Lise <sup>c</sup>	38	22,47	16,16			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	25,25	4,151			
	Lisans <sup>e</sup>	207	23,18	12,61			
İleriye Yönelik Kaygı	İlkokul <sup>a</sup>	5	21,2	7,72	7,56	0,00	e>d
	Ortaokul <sup>b</sup>	5	20,8	9,03			
	Lise <sup>c</sup>	38	20,76	7,81			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	19,36	3,93			
	Lisans <sup>e</sup>	207	23,05	6,63			
Engelleyici Kaygı	İlkokul <sup>a</sup>	5	13,8	5,89	9,30	0,00	e>d
	Ortaokul <sup>b</sup>	5	12,6	7,82			
	Lise <sup>c</sup>	38	14,74	6,49			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	12,27	3,40			
	Lisans <sup>e</sup>	207	15,78	5,72			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	İlkokul <sup>a</sup>	5	35	12,74	9,05	0,00	e>d
	Ortaokul <sup>b</sup>	5	33,4	16,41			
	Lise <sup>c</sup>	38	35,5	13,73			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	31,63	7,17			
	Lisans <sup>e</sup>	207	38,84	11,7			
Olumsuz Benlik Algısı	İlkokul <sup>a</sup>	5	12,6	3,91	1,89	0,11	-
	Ortaokul <sup>b</sup>	5	14,6	7,16			
	Lise <sup>c</sup>	38	18,55	8,41			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	16,54	2,97			
	Lisans <sup>e</sup>	207	17,54	7,11			
Kendini Suçlama	İlkokul <sup>a</sup>	5	10,8	2,49	1,10	0,35	-
	Ortaokul <sup>b</sup>	5	13,2	5,67			
	Lise <sup>c</sup>	38	15,05	7,06			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	14,63	2,74			
	Lisans <sup>e</sup>	207	15,27	6,49			
Çaresizlik	İlkokul <sup>a</sup>	5	14,4	4,98	2,61	0,03	e>d
	Ortaokul <sup>b</sup>	5	13,6	7,36			
	Lise <sup>c</sup>	38	18,26	7,84			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	16,83	3,71			
	Lisans <sup>e</sup>	207	18,76	7,69			
Umutsuzluk	İlkokul <sup>a</sup>	5	15,2	7,98	2,21	0,06	-
	Ortaokul <sup>b</sup>	5	12,4	4,56			
	Lise <sup>c</sup>	38	19,32	9,44			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	16,8	4,38			
	Lisans <sup>e</sup>	207	18,59	8,80			
	İlkokul <sup>a</sup>	5	13,8	4,08			



Yaşamı Tehlikeli Görme	Ortaokul <sup>b</sup>	5	13	4,06	3,61	0,00	e>d
	Lise <sup>c</sup>	38	18,82	8,17			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	16,84	2,84			
	Lisans <sup>e</sup>	207	18,88	7,39			
Bilişsel Çarpıtma	İlkokul <sup>a</sup>	5	64,8	21,98	2,32	0,05	-
	Ortaokul <sup>b</sup>	5	64,4	28,63			
	Lise <sup>c</sup>	38	86,87	36,73			
	Önlisans <sup>d</sup>	128	79,52	14,90			
	Lisans <sup>e</sup>	207	86,44	33,71			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre olumsuz benlik algısı, kendini suçlama ve umutsuzluk puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte ilkokul, ortaokul, lise, ön lisans ve lisans puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde katılımcıların eğitim durumuna göre DAS, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte lisans puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.**

*Katılımcıların Medeni Durumuna Göre DAS, Bilişsel Çarpıtma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Medeni Durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
DAS	Bekar	233	23,44	12,85	-0,31	0,75
	Evli	150	23,77	7,84		
İleriye Yönelik Kaygı	Bekar	233	22,91	6,86	6,09	0,00
	Evli	150	19,4	4,41		
Engelleyici Kaygı	Bekar	233	15,78	5,81	6,93	0,00
	Evli	150	12,35	3,87		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Bekar	233	38,7	12,03	6,77	0,00
	Evli	150	31,75	8,03		
Olumsuz Benlik Algısı	Bekar	233	17,87	7,18	2,93	0,00
	Evli	150	16,17	4,09		
Kendini Suçlama	Bekar	233	15,46	6,46	2,52	0,01
	Evli	150	14,16	3,60		
Çaresizlik	Bekar	233	18,87	7,58	3,80	0,00
	Evli	150	16,5	4,59		
Umutsuzluk	Bekar	233	18,89	8,88	3,39	0,00
	Evli	150	16,47	4,99		
Yaşamı Tehlikeli Görme	Bekar	233	19,07	7,22	4,42	0,00
	Evli	150	16,47	4,28		
Bilişsel Çarpıtma	Bekar	233	87,48	33,19	3,62	0,00
	Evli	150	77,59	20,19		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların medeni durumuna göre DAS puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte bekar ve evli puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde katılımcıların medeni durumuna göre olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, umutsuzluk, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte bekar puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.**

*Katılımcıların Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler		1	2	3	4
	r	1			
	P				
DAS	N	383			
	r	,508**	1		
	P	0,00			
İleriye Yönelik Kaygı	N	383	383		
	r	,521**	,831**	1	
	P	0,00	0,00		
Engelleyici Kaygı	N	383	383	383	
	r	,537**	,963**	,950**	1
	P	0,00	0,00	0,00	
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	N	383	383	383	383

\*\*p<0,01

Tablo incelendiğinde, katılımcıların DAS ile ileriye yönelik kaygı ( $r=0,508$ ;  $p<0,01$ ), engelleyici kaygı ( $r=0,521$ ;  $p<0,01$ ) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ( $r=0,537$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. DAS ölçeği puanları arttıkça ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları da artmaktadır.

**Tablo 8.**

*Katılımcıların Kaygı ve Bilişsel Çarpıtma Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7
DAS ÖLÇEĞİ	r	1						
	p							
	N	383						
Olumsuz Benlik Algısı	r	,662**	1					
	p	0,00						
	N	383	383					
Kendini Suçlama	r	,669**	,876**	1				
	p	0,00	0,00					
	N	383	383	383				
Çaresizlik	r	,709**	,789**	,781**	1			
	p	0,00	0,00	0,00				
	N	383	383	383	383			
Umutsuzluk	r	,676**	,769**	,722**	,892**	1		
	p	0,00	0,00	0,00	0,00			
	N	383	383	383	383	383		
Yaşamı Tehlikeli Görme	r	,734**	,777**	,785**	,852**	,807**	1	
	p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	N	383	383	383	383	383	383	
Bilişsel Çarpıtma	r	,753**	,913**	,901**	,944**	,916**	,916**	1
	p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	N	383	383	383	383	383	383	383

\*\*p<0,01

Tablo incelendiğinde, katılımcıların DAS ile olumsuz benlik algısı ( $r=0,662$ ;  $p<0,01$ ), kendini suçlama ( $r=0,669$ ;  $p<0,01$ ), çaresizlik ( $r=0,709$ ;  $p<0,01$ ), umutsuzluk ( $r=0,676$ ;  $p<0,01$ ), yaşamı tehlikeye atma ( $r=0,734$ ;  $p<0,01$ ) ve bilişsel çarpıtma ( $r=0,753$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. DAS ölçeği puanları arttıkça olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma puanları da artmaktadır.

**Tablo 9.**

*Katılımcılarda DAS'ın Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SH	B	T	P
(Sabit)	23,30	1,12		20,66	0,00
DAS	0,53	0,04	0,537	12,42	0,00
	R=0,537	R <sup>2</sup> =0,28	F(1;382)=154,39		p<0,05

Bağımlı Değişken= Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Tablo incelendiğinde katılımcılarda DAS düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır ( $\beta=0,537$ ;  $p<0,05$ ). Katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük değişiminin %53'ü DAS tarafından açıklanmaktadır.

## BÖLÜM V

### Tartışma

Bu çalışma, kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi için ortaya konmuştur. Ayrıca katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durumu ile ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmada cinsiyet durumuna göre DAS, olumsuz benlik algısı ve kendini suçlama düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte erkek kadın düzeylerinin benzer olduğu görülmektedir. Araştırmada diğer alt boyutlar incelendiğinde katılımcıların cinsiyet durumuna göre ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte kadın düzeylerinin erkek düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında bu araştırmada ulaşılan belirsizliğe tahammülsüzlük ve cinsiyet değişkenleri arasındaki sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Dugas vd. (2004) 240 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlükte kadın öğrenci düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Karataş ve Uzun'un (2018) 175 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini aynı doğrultuda kadınlarda daha fazla bulmuştur. Olson vd. (2016) ise yayınladıkları çalışmalarında aynı sonuçları bildirmişlerdir. Barahmand'a (2018) yaptığı çalışmaya dayanarak erkeklerdeki belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının daha yüksek düzeyde olduğunu aktarmıştır. Uzun (2019) 429 erkek ve kadın üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyetler arasında anlamlı bir fark yaratmadığını göstermiştir. Robichaud vd. (2003) yine kendi çalışmalarında aynı sonuçlara ulaşmışlardır.

Alan yazında mevcut çalışmanın sonuçlarına benzer olarak kaygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Akgün vd. (2007) 186 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmalarında yine kadınların kaygı düzeylerinin daha fazla olduğunu göstermişlerdir. Yine aynı doğrultuda Deveci vd. (2012) 604 öğrenciyle yaptıkları araştırmalarında kadınların kaygı düzeylerinin daha fazla olduğuna ilişkin sonuca ulaşmışlardır. Doğan ve Çoban

(2009) yılında 321 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada kaygının cinsiyetlere göre bir farklılık göstermediğini aktarmışlardır. Bu çalışmada bulunan sonuçların aksine Berdan (2021) ileriye dönük kaygı boyutu puanlarının erkeklerde daha fazla bulunduğunu göstermiştir. Dugas vd. (2004), Ritter (2007) ve Carleton vd. (2016) tarafından yapmış oldukları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmektedir. Belirsizlik tahammülsüzlüğü ve kaygı birbirinden ayrı olarak ele alınmaktadır. Kadınların erkeklerden daha fazla kaygı yaygınlığına sahip olmaları ve cinsiyetin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde hiçbir etkisinin olmaması, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki farklı yapı olduğunu düşündürmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Pek çok araştırmada bulunana bulgular neticesinde kadınlarda kaygı düzeylerinin erkeklere göre fazla bulunmasının sebepleri, ataerkil toplumun cinsiyetçi tutumları, kadın haklarını ihlal edilmesi, kadınlardan beklenen kalıplaşmış roller, yasal düzlemde mevcut yasaların kadın bireyleri tüm bunlardan koruyucu bir şekilde düzenlenememesi ve bunların yol açtığı gelecek kaygısı şeklinde sayılabilir. Ayrıca kadınların mesleki alanlardaki her türlü engellemeler, iş ortamındaki mobing, maaş dağılımındaki cinsiyet eşitsizliği yine kadınlarda kaygıya neden olan faktörler arasında sayılabilir (Özçelik, 2017). Bu bulgulardan yola çıkarak, cinsiyet ile birlikte kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ve DAS düzeylerinin değişim gösterebileceği söylenebilir.

Araştırmanın diğer bulgusu, yaş durumuna göre DAS, olumsuz benlik algısı ve kendini suçlama, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların düzeylerinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Kaygının analiz bulguları doğrultusunda yaş durumuna göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde kaygının yaş ile ilişkili olduğu destekleyen araştırmaların bulunduğu görülmüştür (Demir, 2017; Beksaçı 2018). Diğer yandan Arslan (2007) 1067 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında yaş aralıkları ile kaygı arasında anlamlı bir fark olmadığını dile getirmiştir. Wahed ve Hassan (2017) çalışmalarında yine aynı sonuçlara varmışlardır. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaş aralıkları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Alan yazındaki diğer çalışmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş ile ilişki olmadığını iddia eden çalışmalara rastlanmıştır (Dokuzlu, 2016; Gül, 2019; Çatak, 2019; Coşkun, 2019). Kilit (2017) 174 katılımcıyla gerçekleştirmiş olduğu çalışmada bu doğrultuda

belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaş değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını aktarmıştır. Bu kapsamdan mevcut çalışmada yola çıkarak yaş ile kaygının tahammülsüzlük, DAS ve bilişsel çarpıtmalar düzeyine göre değişkenlik gösterilebildiği söylenebilir. Bu çalışmada yaş durumuna göre 18-25 aralığındaki genç yetişkin bireylerde en yüksek düzeyde bulunan DAS, olumsuz benlik algısı ve kendini suçlama, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşması bazı sebepleri olabilir. Özellikle 18-25 yaş grubundaki insanların puanlarının yüksek düzeyde bulunması, bu bireylerin hayatlarını henüz kurmaya başlayan öğrencilerden ya da iş hayatına yeni başlamış genç bireylerden oluştuğu düşünüldüğünde yeni oluşan hayatlarının getirilerine yabancı olmaları ve geleceğe dair var olan belirsizliğin rahatsız edici algılanması nedeniyle ortaya çıktığı tahmin edilebilir. Yine aynı yaş aralığındaki bireylerde kaygı düzeylerinin fazla olması benzer sebeplerden dolayı olabileceği ön görülebilir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre olumsuz benlik algısı, kendini suçlama ve umutsuzluk düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte ilkökul, ortaokul, lise, ön lisans ve lisans düzeylerinin benzer olduğu gözlenmiştir. Diğer yandan eğitim durumuna göre DAS, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte lisans düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde Belge (2019) yapmış olduğu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Savaş (2021) yılında 390 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında aynı doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim durumuna göre değişmediğini belirtmiştir. Parmaksız (2021) bu doğrultuda aynı sonuçlara ulaşmıştır. Hatipoğlu (2022) 350 kişiyle yaptığı çalışmada ise kaygı ve eğitim durumu arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Diğer çalışmaların aksine Bjelland vd. (2008) ise yine kaygı ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, eğitim düzeyleri düştükçe kaygının arttığını belirtmişlerdir. Ayrıca eğitim değişkeni açısından, lisans ve altı eğitim seviyesindeki kişiler, yüksek lisans veya daha üstü dereceye sahip olanlardan daha yüksek düzeyde depresif belirtilere sahip olduğu belirtilmiştir (Wang vd., 2020). Buna nazaran Aktaş (2009) eğitim düzeyine göre sürekli kaygının arasında farklılık olmadığını göstermiştir. Literatürde kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük, DAS ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinin eğitim durumu



değişkeni ile ilişkisini gösteren çok az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Konuya ilişkin gerçekleştirilen çoğu çalışmanın, çalışmamızın bulgularından farklı sonuçlar elde etmesinin nedeni gerçekleştirilen araştırmaların az olması ve farklı bölgelerde daha fazla örneklem ile gerçekleştirilmemesinden kaynaklı olduğu öngörülmektedir.

Medeni durumuna göre DAS düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte bekar ve evli katılımcıların DAS düzeylerinin benzer olduğu gözlenmiştir. Araştırmadaki diğer değişken düzeylerine bakıldığında katılımcıların medeni durumuna göre olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, umutsuzluk, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte bekar olanların düzeyinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında bu araştırmada ulaşılan sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Çölgelen ve Çölgelen (2020) tarafından yapılmış oldukları çalışmalara bakıldığında medeni durumuna göre bekarların evlilere göre daha yüksek düzeyde kaygıları olduğunu belirtmişlerdir. Başka çalışmalarda da evliler daha yüksek düzeyde durumluluk kaygısını bildirirken, bekarlar daha yüksek düzeyde sürekli kaygı yaşadıklarını belirtmiştir (Hacimusalar vd., 2020). Bu çalışmaların tersi sonuç bildiren çalışmalar da alan yazında mevcuttur. Şahintekin (2021) yaptığı çalışmada medeni durum ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Medeni durumun bireylerin ruhsal iyi oluşlarını ve ilişki doyumlarını etkilediği bilinmektedir (Marksa ve Lambert, 1998; Reneflot ve Mamelund, 2012). Mevcut çalışmada bulunan olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, umutsuzluk, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin bekar bireylerde fazla bulunmasının sebepleri yalnızlık ve buna bağlı kaygı duyguları, sorunlar karşısındaki mücadelede eş desteğinden yoksun olmaları, aidiyetlik hislerinin ve evlilikle beraber gelen düzenli bir yaşam kavramlarının olmamasından kaynaklı belirsizlik duyguları olabileceği tahmin edilmektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda DAS ile ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. DAS düzeyleri arttıkça ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri de artmaktadır. Carleton (2016) da gerçekleştirdiği araştırmasında ortaya çıkan sonuçların paralel olduğunu gözlemlemiştir. Klinik ve klinik olmayan örneklerin kullanıldığı araştırmalar karşılaştırıldığında, belirsizliğe duyarlılığın kaygının en güçlü yordayıcısı olduğu

belirtilmektedir (Dugas vd., 2004). Ladouceur vd. (2000) ve Chen vd. (2018) belirsizliğe tahammülsüzlük durumuyla kaygının ilişkili olduğunu söylemiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün pek çok farklı kaygı türü ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Gentes ve Ruscio (2011) belirsizliğe tahammülsüzlüğün üç farklı psikopatoloji ile ilişkilerini araştırdıkları çalışmalarında, yaygın anksiyete bozukluğunun belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Sarı (2007) 237 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada sürekli endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Shihata vd. (2017) 506 katılımcıdan çevrimiçi veri toplayarak yapmış oldukları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete, sosyal anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluğuyla ilişkisi olduğunu vurgulamışlardır. Değirmenci (2017) ise 297 kadınla yaptığı çalışmada ayrılma kaygısı bozukluğu ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğunu aktarmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada bulunan DAS ile ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri arasında orta derecede pozitif yönlü ve anlamlı ilişki sonuçlarının sebepleri literatürde de gösterildiği gibi bireylerin belirsizlik durumları rahatsız edici olarak algılaması ve bu belirsizlik durumundan dolayı kaygı duyması şeklinde açıklanabilir.

Çalışmanın temel değişkenlerinden sonucusu olan DAS ile olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeye atma ve bilişsel çarpıtma puanları arasında güçlü seviyede pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. DAS düzeyleri arttıkça olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeyleri de artmaktadır. Literatür incelendiğinde, bu bulgularla tutarlı olarak, bireylerin kaygı ve bilişsel çarpıtma arasındaki ilişkiyi belirten çalışmalar olduğu görülmektedir (Kashdan vd., 2006; Tairi vd., 2016; Wilson vd., 2011). Ülkemizde Büge (2020) 18-60 yaş arası 197 bireyle gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel çarpıtmalar ve kaygı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Wilson vd. (2011) 18-25 yaş aralığındaki 285 genç ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında aynı değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını bildirmişlerdir. Endişeli insanların diğer insanlarla karşılaştırıldığında daha fazla bilişsel çarpıtma gösterdikleri bilinmektedir (Clark ve Beck, 2011). Araştırmaya göre, kişilerde düzenli olarak meydana gelen bilişsel çarpıtmalar, sosyal yaşam, ikili ilişkiler ve kurumsal yaşamdaki sorunlarla bağlantılıdır (Sharf, 2011). Aynı zamanda bilişsel çarpıtmalar problemle baş etmelerini zorlaştıran bir olgudur (Caballo vd., 1998) ve belirsizliğe tahammülsüz bireyler olumsuz duygularla baş edebilmek için sağlıklı

uyum mekanizmaları geliştirirler (Robichaud, 2013). İnsanların algıladılarının sosyal fobinin artmasında rol oynayabileceği belirtilmekte, sosyal fobi ve bağlı bilişsel çarpıtmalar ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif sonuçların olduğu dile getirilmektedir (Çakır, 2010). Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde alan yazında ulaşılan çalışmalar bu araştırmada ulaşılan sonuçları desteklemektedir.

Araştırmada katılımcılarda DAS düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük değişiminin %53'ü DAS tarafından açıklanmaktadır. Alan yazında var olan diğer çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal bir hastalık olarak kaygıyı yordadığı gösterilen sonuçlar elde edilmiştir (McEvoy ve Mahoney, 2013; Zlomke ve Young, 2009; Buhr ve Dugas, 2006; Dugas vd.,2001; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004; Carleton vd., 2016). Bilgiz (2018) yaptığı çalışmada sosyal anksiyetenin dörtte birlik oranının bilişsel çarpıtmalarca yordandığını göstermiştir. Hong ve Cheung (2015) 73 makaleden aldıkları veriler ile yaptıkları meta-analiz çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı için öncül risk etmeni olduğunu belirtmiştir. Başka çalışmalardan birinde Pawluk ve Koerner'e (2013) göre, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin yüksek düzeyde olması duyarlılık, yüksek düzeyde olumsuz dürtüsellik ve düşük düzeyde işlevsel dürtüsellik ve kaygı bozukluğunun yordayıcılarıdır. Yook vd. (2010) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde belirsizliğe tahammül edemeyen kişilerin, sıkıntılarını tolere edemedikleri görülmüştür. Bu nedenle belirsizlik içeren durumlar söz konusu olduğunda, belirsizliğe tahammül edemeyen kişilerin kaygı belirtilerinin ortaya çıkması ve bu belirtilerin artması beklenmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin kaygı belirtilerinin arttığı görülmektedir. Araştırmada kaygı belirtilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmış ve bu sonucun alan yazındaki bulgularla tutarlı olduğu görülmüştür.

### **Çalışmanın Sınırlayıcı ve Güçlü Yanları**

Mevcut çalışmada örneklemin Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan bireylerden oluşması, kadın erkek sayılarının eşit olmaması, yaş düzeylerindeki dağılımda görülen eşit olmayan dağılım ve yine gelir düzeylerindeki dağınık dağılım çalışma sonuçlarının bir diğer topluluğa, cinsiyet gruplarına, yaş gruplarına ve gelir düzeylerine genellenebilirliği açısından sınırlayıcı bir noktadır. Yine çalışmanın

örnekleme klinik olmayan bir örneklem özelliği gösterdiği için sonuçların klinik bir tabloya sahip bireylere ya da klinik mecraaya genellenebilirliği açısından sınırlayıcı bir yöndür. Araştırma da kullanılan ilişkisel tarama modeli, deneysel modellerde olduğu gibi bir sebep sonuç ilişkisi değil yalnızca değişkenler arasındaki ilişkiyi vermekte olup bu bakımdan araştırmanın sınırlayıcı bir yönüdür. Araştırmanın değişkenlerinden olan kaygı genel bir tutumla ele alınmış, DSM tarafından tanımlanan pek çok farklı kaygı bozukluğu özelinde incelenmemiştir. Kaygı bozuklukları kendi içlerinde yaşanma sıklığı, yaşanma süresi, yaşanan durumlar vb. gibi farklılıklarla birbirinden ayırmakta, mevcut çalışma genel bir kaygı kavramına değindiği için bu sınırlayıcı bir nokta olarak öne çıkmaktadır.

Alan yazına bakıldığında hem Türkiye’de hem Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde bu çalışmada ele alınan kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin üçlü bir şekilde birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışma örnekleminin özel indirgenmiş bir topluluk (örneğin üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları vb.) yerine pek çok değişken farketmeksizin toplumun genelini ele aldığı için diğer toplumlara genellenebilirlik düzeyi yüksektir. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre kaygının belirsizliğe tahammülsüzlüğü %53 düzeyinde yordaması önemli bir nokta olarak öne çıkmaktadır. . Kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinin eğitim durumu değişkeni ile ilişkisini gösteren çok az sayıda araştırmaya rastlanması gibi mevcut çalışmada ortaya konan bu ve diğer sosyo-demografik değişkenlerin çalışmanın ana değişkenleriyle ilişkisini göstermesi literatüre sağlanan katkı bakımından önemli görülmektedir. Çalışmanın verileri her ne kadar klinik bir örneklem grubu üzerinden toplanmasa dahi kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkilerin klinik görünüm gösteren bireylerin tedavi süreçlerinde üçlü bir işleyiş olarak ele alınabileceğini fikrini vermesi bakımından dikkate değerdir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuçlar

Çalışmanın bu kapsamında kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelenmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıda yer verilmiştir.

Çalışmanın sonuçlarına göre cinsiyet düzeyleri ile ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte kadın puan ortalamaların erkek puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Çalışmada yaş durumuna göre DAS, olumsuz benlik algısı ve kendini suçlama, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma skorlarında anlamlı farklılık ortaya konmuştur. Bununla birlikte 18-25 yaş aralığında olan kişilerin ortalamaları en yüksektir. Eğitim durumuna göre bakıldığı zaman DAS, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte lisans puan ortalamaları en yüksektir. Sosyodemografik özelliklerden medeni durumun olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, umutsuzluk, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte bekar puan ortalamalarının en yüksektir.

İlişkisel sonuçlara bakıldığı zaman DAS ile ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunmuştur. Kaygı puanları arttıkça ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları da artmaktadır. Bir diğer ilişkisel sonuç ise DAS ile olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeye atma ve bilişsel çarpıtma puanları arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kaygı puanları arttıkça olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma puanları da artmaktadır. Çalışmanın yordayıcı sonucuna baktığımızda ise DAS düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

## **Öneriler**

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu çalışmanın örneklemini 383 kişiden oluşturulmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların genellenebilirliğinin artırılması amacıyla daha fazla sayıda katılımcı ile çalışmanın tekrar edilmesi önerilebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik arttırıcı faktörlerin tespiti için çalışmalar yapılması önerilebilir.

İlgili alan yazında kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtmaların farklı kombinasyonlar halinde araştırıldığı çalışmalar mevcuttur fakat üç değişkenin aynı çalışmada ele alındığı bir çalışma yoktur. Bundan dolayı kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin tek bir başlık altında ele alınması alan yazına tamamlayıcı ve kapsayıcı bir katkısının olabileceği düşünülmüştür.

Araştırma online olarak yapıldığı için, katılımcıların online bilgi verme süreçlerinde karşılaşılabilecekleri olumsuz durumların önüne geçebilmek için bunda sonra yapılacak olan araştırmalarda yüz yüze veri toplama süreçlerinin daha sağlıklı sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

Araştırma doğrultusunda 33 yaş ve üzeri yaş düzeyinden toplanan verilerin yetersizliği nedeniyle diğer araştırmacılara bu yaş grubundaki insanlar ile aynı değişkenlerin çalışılabileceği önerisi verilebilir. Ayrıca 18 yaş altındaki bireylerin de dahil edileceği bir araştırma yapmak için daha bütünlüklü bir tablo çizilmesini sağlayacağı için dikkate değer bir çalışma alanı olarak gösterilebilir.

Benzer ya da aynı değişkenler ile çalışma yapmak isteyen araştırmacılara ilkökul, ortaokul ve lise eğitim düzeyindeki bireyleri kapsayan bir çalışma yapması önerilebilir.

Araştırmacılara sunulacak bir diğer öneri değişkenlerin özellikle yüksek ve düşük gelir düzeyleri üzerindeki varlığının çalışılması olabileceği düşünülmektedir.

İleride yapılacak olan araştırmalar için psikiyatrik bir tanı almış olan bireylerin dahil edildiği bir çalışma, değişkenlerin bu bireyle üzerindeki varlığının da anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın daha genellenebilir, tanımlayıcı ve açıklayıcı olması için farklı örneklem grupları üzerinde tekrar etmesinin önemli olacağı düşünülmüştür.

### **Klinisyenlere Yönelik Öneriler**

Kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yöndeki ilişki, bireylerin belirsizliğe tahammül geliştirilmesi ile kaygı düzeylerinin düşürebileceği düşüncesini akla getirmektedir. Bu nedenle belirsizliğe tahammül bilincini artırmak için uzman kişiler tarafından psikoeğitim programları ve seminerler düzenlenebilir.

Belirsizliğe tahammül edemeyen kişiler bu konuya ilişkin yetilerini arttırmak ve kişiler arası etkileşimlerini güçlendirmek için klinik psikologlarla güçlendirici danışmanlık çalışmaları yapabilir.

Araştırmada kaygı düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Klinisyenlere kaygı bozukluğu tanısı alan bireyler ile çalışmaları esnasında bu tanıyla ilişkili olarak belirsizliğe tahammülsüzlük olgusunun varlığını sorgulamaları ve belirsizliğin rahatsız edici yönlerini ele alarak belirsizliğe tolerans geliştirmek üzerine çalışmaları halinde danışanlarının kaygı düzeylerinin de azalacağı hipoteziyle bu ikili işleyişi seanslarında ele almaları önerilebilir.

Araştırmada kaygı düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlar göz önüne alındığında klinisyenlere kaygı bozukluğuna sahip danışanları ile seanslarında bilişsel çarpıtmaların etkinliğini sorgulamaları, danışanlardaki çeşitli bilişsel çarpıtmaları (felaketleştirme, falcılık, kişiselleştirme vb.) tespit edip bilgi işlemede ortaya çıkan bu çarpıtmaların kaygıyla güçlü ilişkisini hesaba katarak bu kalıplaşmış çarpıtmaların yerine daha gerçekçi düşünce getirme çalışmalarının yapılması önerilebilir.

### **Devlete Yönelik Öneriler**

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin günlük yaşam aktivitelerini, iş motivasyonunu ve olay algılarını olumsuz etkileyen bir faktör olduğundan, okullarda bu konuda farkındalık yaratabilecek halk sağlığı uzmanları ile gençlere ve yetişkinlere yönelik etkinlikler yapılabilir. Bu alanda yardıma ihtiyacı olan bireyler psikoeğitim grup uygulamalarına katılabilir.

DAS, olumsuz benlik algısı ve kendini suçlama, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin 18-25 yaş aralığında olan katılımcılarda en yüksek düzeyde tespit edildiği ve bu yaş grubundaki bireylerin üniversite çağı düzeyindeki katılımcılardan oluştuğu göz önüne alınarak, üniversitelerde ilgili uzmanlarca

seminerler, konferanslar, paneller düzenlenmesi konuya farkındalık kazanıp önleyici ve tanımlayıcı bir fayda sağlayacağı düşünülerek önerilebilir.

Yine eğitim durumları göz önüne alındığı zaman lisans düzeyindeki katılımcılarda DAS, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşamı tehlikeli görme ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin en yüksek olduğu tespit edildiğinden üniversite müfredatlarında ilgili derslerde bu konular hakkında bilgilendirici içerikler dahil edilmesi önerilebilir.

Kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yöndeki ilişki, bireylerin belirsizliğe tahammül geliştirilmesi ile kaygı düzeylerinin düşürebileceği düşüncesini akla getirmektedir. Bu nedenle toplumun ruh sağlığı göz önüne alınarak belirsizliğe tahammül bilincini artırmak için halka açık konferanslar, seminerler, kamu spotları ve her türlü basılı ya da dijital mecralarda bilgilendirici kaynaklar hazırlanması önerilebilir.



### Kaynakça

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Yüce, A., E., Güler, Ö., Kesici, Ş., Kumsar, A., N. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi*. Ankara, *Nobel Yayınları*.
- Akbaş, S. (2016). Anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluklar ve travma sonrası stres bozukluğunun Dsm-5 tanılama sistemine göre sınıflandırılması ve epidemiyolojileri. *Türkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry-Special Topics*, 2(3), 1-6.
- Akgün, A., Gönen, S. & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Bahar, 283-299.
- Alıcı, E. (2016). *Kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan yetişkinlerin benlik saygısı ve sosyal becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi) Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş D. (2000). Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, 145, 15-19.
- Altıntaş, E. Y. (2006). *Panik bozuklukta yaşam kalitesi: 3 aylık izlem* (Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik Yönetimi (Belyön) Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyine Etkisi -Kadın Öğretmen Adayları Üzerine Deneysel Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Atak, H., Syed, M., Çok, F ve Tonga, Z. (2016). Yeni Bir Nöropsikolojik Kavram Olarak Tamamlanma İhtiyacı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 290-302.
- Aynacı, B. (2018). *Aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin kaygı düzeyleri ile dindarlık durumlarının ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Barahmand, U. (2008). Age and Gender Differences in Adolescent Worry. *Personality and Individual Differences*, 45(8): 778-783.
- Barahmand, U. ve Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy Research*, 108, 1335-1344.
- Bar-Anan, Y., Wilson, T. D. and Gilbert, D. T. (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*, 9(1), 123–127. DOI: 10.1037/a0014607.
- Barlow, D. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247- 1263.
- Bayram, F. , Özkamalı, E. & Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 20 (77) , 98-120 .
- Beck, A. (2005). Bilişsel Danışma ve Duygusal Bozukluklar, İstanbul: *Litera Yayıncılık*.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. London: *Penguin Books*.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy as the integrative therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 191-198.
- Beck, J. (2001). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler Ve Ötesi. (N. Hisli Şahin Çev.) Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Beck, J. S. (2015). Bilişsel Davranış Terapi Temellerin Ötesi. (M. Şahin, Çev.) Ankara: *Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Beidel, D. C. ve Turner S. M. (2005). *Childhood Anxiety Disorders: A Guide To Research and Treatment*. New York ve Hove: *Taylor and Francis Group*.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., ve Morris, T. L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(6), 643–650.
- Beksaçi, I. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Berger, J. I. (2013). Cognitive vulnerabilities associated with test anxiety. School of Professional Psychology. Morrisville: *ProQuest Dissertations Publishing*.
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (16), 23-31.
- Bilgiz, Ş. (2018). Toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Binbay, T., Direk, N., Tamer, A. K. E. R., Akvardar, Y., Alptekin, K., Cimilli, C. (2014). Psychiatric epidemiology in Turkey: Main advances in recent studies and future directions. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 264.
- Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A.A., Tell, G.S. ve Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Social Science and Medicine*, 66(6), 1334-1345.
- Brashers, D. (2001). Communication and uncertainty management. *Journal of Communication*. 51(3), 477-497.
- Briere, J. (2000). Cognitive distortion scales. PAR Psychological Assessment Resources, Inc. Printed in the U.S.A.
- Buhr, K. (2001). *Examination of the Relationship between Intolerance of Uncertainty and Worry*. Unpublished master's thesis, Concordia University.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating The Construct Validity of Intolerance of Uncertainty and Its Unique Relationship With Worry. *Journal of Anxiety Disorders*. 20(2): 222-236.
- Buzcu, E. (2017). *Bireylerin İnternet Kullanımının Kaygı Ve İnternet Kullanım Alanları İle İlişkileri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

- Büge, B. (2020). *Kaygı bozukluklarının ebeveynlik biçimi, kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası tarz açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Caballo, V. E., Andres, V. ve Bas, F. (1998) Social Phobia. V. E. Caballo (Ed.), *International Handbook of Cognitive Behavioural Treatments for Psychological Disorders*. Elsevier Science Ltd.
- Carleton R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R.E. ve Antony, M. M. (2014). But it might be a heart attack: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 463-470.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C. ve Asmundson, G. (2010). It's not just the judgments It's that I don't know. Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 189–195.
- Carleton, R. N., Mulvoguea, M. K., Thibodeaua, M. A., McCabeb, R.E. Antony, M. M. ve Asmundson, G. J. G. (2012b). Increasingly certain about uncertainty: intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders* 26(3), 468-479.
- Carleton, R. N., Norton, M. A., ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. doi: S0887-6185(06)00051-X [pii]10.1016/j.janxdis.2006.03.014
- Carleton, R. N., Sharpe, D. and Asmundson, G. G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307–2316.
- Carleton, R.N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives. *Expert Reviews Neurother*, 12(8), 937–947.
- Caryk, C. J. And J.L. Walker. (1986). Optimism and Irrational Beliefs. *Psychological Reports*. 59, (1986).
- Castanet, H. (2017). Lacan'ı Anlamak, Çev. Baturalp Aslan, İstanbul: *Encore Yayınları*.

- Chan, F. (1985). *The relationship between depression, irrational beliefs, and cognitive distortions*. Annual Meeting of the Western Psychological Association 'da sunulan bildiri, San Jose ABD.
- Chen, S. Yao, N., and Qian, M. (2018). The influence of uncertainty and intolerance of uncertainty on anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61, 60-65.
- Cioran, E. M. (2019). *Yeni Tanrılar*, Çev. Murat Ergen, İstanbul: Redingot Kitap.
- Clark, D. A., Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy for Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal Zeka Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Coşkun, Y. (2011). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ah. Ev. Üni. Kır. Eği. Fak. Der.*, 10 (1), 213-227.
- Coyne, J. C., ve Gotlib, I. H. (1983). The role of cognition in depression. A clinical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94 (3), 472-505.
- Craske, M. G. , Rauch, S.L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D.S. & Zinbarg, R.E. (2009). What Is an Anxiety Disorder. *Depression And Anxiety*, 26, 1066–1085.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çatak, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıklarının anksiyete bozukluğuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Çölgeçen, Y. ve Çölgeçen, H. (2020). *Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği*. *Turkish Studies*, 15(4), 261-275.

- Deacon, B. J. ve Abramowitz, J. S. (2004). Cognitive and Behavioral Treatments for Anxiety Disorders: A Review of Meta-Analytic Findings. *Journal of Clinical Psychology*, 60(4): 429-441. doi:10.1002/jclp.10255
- Değirmenci, S. S. (2017). Gebelikte ayrılma anksiyetesi ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Demir, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- 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.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A. & Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu’da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (2), 189-196
- Doğan, T. & Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34 (153), 157-168.
- Dönmez, Z. (1998). *Cerrahi kliniklerine ameliyat üzere yatan hastaların hastaneye yatıstaki anksiyeteleri ve anksiyeteyi gidermede hemsirelik yaklaşımının etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Dugas, M. J. Gagnon, F., Ladouceur, R., and Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy* 36(2), 215-226.
- Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). New York: *Guilford Press*.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a non clinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of

- biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842.
- Dupuy, J.-B. and Ladouceur, R. (2008). Cognitive processes of generalized anxiety disorder in comorbid generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 505–514.
- Ergil, G. (2006). *Panik bozukluğu hastaları ve birinci derece akrabalarında affektif mizacın araştırılması* (Uzmanlık Tezi). Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Erşanlı, K. ve Uysal, E. (2015). Belirsizliğe karşı tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 46-53.
- Essau, C. A., Olaya, B. ve Ollendick, T. H. (2013). Classification of anxiety disorders in children and adolescents. C. A. Essau ve T. H. Ollendick (Ed.), *The WileyBlackwell Handbook of The Treatment of Childhood and Adolescent Anxiety içinde* (ss. 1-22). *West Sussex: Wiley-Blackwell*.
- Fair, S.E. (1986). Cognitive content and distortion associated with mood depressive and anxious states. Arizona State University, Arizona.
- Feather, N. T, ve Davenport, P. R. (1981). Unemployment and depressive affect: A motivational and attributional analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 422-436.
- Fergus, T. A. ve Bardeen, J. R. (2013). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Evidence of incremental specificity in relation to health anxiety. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 640-644.
- Frankl, V. (1969) *Anlam İstenci*, İstanbul: *Öteki Yayınları*.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B. ve Simon, K. (2004). *Clinical Applications of Cognitive Therapy*. New York: Kluwer Academic/*Plenum Publishers*.

- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
- Freud, S. (1923) Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd, İstanbul: *Metis Yayınları*.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990).The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14 (5), 449-468.
- Geçgin, F. M., ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739–756.
- Geçgin, F.M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 74(4), 739-755.
- Geçtan, E. (2005). Psikanaliz ve Sonrası, İstanbul: *Metis Yayınları*.
- Gentes, E. L. & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31, 923–933.
- Gentes, E. L. ve Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933.
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda Bilişsel Terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Gökmenoğlu, T., Eret, E. ve Kiraz, E. (2010). Krizler, Reformlar ve bilimsel ilerlemeler: son iki yüzyılda davranışçılık. *İlköğretim Online*, 9(1).
- Grenier, S., Barrette, A.-M. and Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Difference*, 39(3), 593-600.
- Grohol, J. (2009). 15 Common Cognitive Distortions. Erişim adresi: <https://web.archive.org/web/20090707124344/http://psychcentral.com/lib/2009/15-common-cognitive-distortions/>
- Gül, Y. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.



- Güveli, G. M., ve İşeri, E. (2016). Anksiyete Bozukluklarının Etiyolojisi. Türkiye Klinikleri *Journal of Child Psychiatry-Special Topics*, 2(3), 7–13.
- Güven, H.İ., (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hacimusalar, Y., Kahve, A. C., Yasar, A. B. ve Aydin, M. S. (2020). Anxiety and hopelessness levels in COVID-19 pandemic: A comparative study of healthcare professionals and other community sample in Turkey. *Journal of Psychiatric Research*, 129, 181-188.
- Haskins, J. T. (1999). Generalized anxiety disorder. Epidemiology, impact of comorbidity, and natural history. *Postgraduate medicine*, 106: 3-9.
- Hatipoğlu, N. F. (2022). Kaygının Yordayıcıları Olarak Ebeveyn Kabul-Reddi, Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Henry, J.D. ve Crawford, J.R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239.
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 68-78.
- Himle, D. P. B. A. Thayer and J.D. Papsdorf. (1982). Relationships Between Rational Beliefs and Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*. 2.6 s.219-223.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., ve Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158–174.
- Hong, R. Y., Cheung, M. W. L. (2015). The structure of cognitive vulnerabilities to depression and anxiety: Evidence for a common core etiologic process based on a meta-analytic review. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 892-912.
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. In J. S. Abramowitz and S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes*

- and treatment mechanisms (pp. 45-65). Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Jensen, D., Cohen, J. N., Mennin, D. S., Fresco, D. M. and Heimberg, R. G. (2016). Clarifying the unique associations among intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(6), 431-444.
- Karataş, Z., Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26 (4), 1267-1276.
- Kashdan, T. B., Collins, R. L. ve Elhai, J., D. (2006). Social Anxiety and Positive Outcome Expectancies on Risk-Taking Behaviors. *Cognitive Therapy and Research* 30(6): 749-761.
- Kavak, V. (2009). *Panik bozukluk tanısı almış hastalarda sosyal fobi görülme sıklığının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kierkegaard, S. (2013). Kaygı Kavramı, Çev. Türker Armaner, İstanbul: *Kültür Yayınları*
- Kilit, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe Ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köknel, Ö. (2005). Kaygıdan mutluluğa kişilik. 17 Basım. İstanbul: *Altın Kitaplar*.
- Köroğlu, E., ve Türkçapar, H. M. (2009). Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama. Ankara: *HYB Yayıncılık*.
- Ladouceur, R., Gosselin, P. and Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933- 941.
- Last, C. G., Hersen, M., Kazdin, A., Orvaschel, H., ve Perrin, S. (1991). Anxiety disorders in children and their families. *Archives of General Psychiatry*, 48(10), 928–934.
- Last, C. G., Perrin, S., Hersen, M., ve Kazdin, A. E. (1996). A Prospective study of childhood anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(11), 1502–1510
- Leahy, R. L. (2018). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları (4 b.). (H. Hacak , M. Macit, & F. Özpilavcı, Çev.) İstanbul: *Litera Yayıncılık*.

- Lohr, J.M. and D. Bonde. (1981). On the Distinction Between Illogical an Irrational Beliefs and Their Relationship to Anxiety. *Psychological Reports*. 48. s.191-194.
- Marks, N. F., & Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 19(6), 652-686.
- May, R. (2020). Kaygının Anlamı, Çev. Aysun Babacan, İstanbul: *Okuyan Us Yayıncılık*.
- Mayhew, R. And R.J. Edelman. (1989). Self Esteem Irrational Beliefs and Coping Strategies in Relation to Eating Problems in a Non-Clinical Popilation. *Personality and Individual Differences*. 5,10 (1989). S581-584.
- McEvoy, P. M. and Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533–545.
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122.
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. (2013). Intolerance of Uncertainty and Negative Metacognitive Beliefs As Transdiagnostic Mediators of Repetitive Negative Thinking in A Clinical Sample With Anxiety Disorders. *Journal of Anxiety Disorders*. 27(2): 216-224.
- McEvoy, P. M. ve 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.
- Mclennan, J.P. (1987). Irrational Beliefs in Relation to Self Esteem and Depression. *Journal of Clinical Psychology*. 1,43 (1987) s. 89-91.
- Moles, A. (2018). Belirsizin bilimleri: İnsan bilimleri için yeni bir epistemoloji. (Çev. Bilgin, N.). İstanbul: *Yapı Kredi Yayınları*.
- Mowrer, O. (1960). *Learning Theory and Behavior*. Hoboken: *Wiley*.
- Nikolaidis, E., Mourelatos, Z. P. ve Pandey, V. (2019). *Design Decisions Under Uncertainty with Limited Information: Structures and Infrastructures Book Series*, Boca Raton, Florida: *CRC Press*.
- Norr, A. M., Oglesby, M. E., Capron, D. W., Raines, A. M., Korte, K.J. ve Schmidt, N. B. (2013). Evaluating the unique contribution of intolerance of uncertainty

- relative to other cognitive vulnerability factors in anxiety psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 136–142.
- Olson, E. A. , I. M., Rosso, Demers, L. A. , Divatia, S. & Killgore, W. D. S. (2016). Sex differences in psychological factors associated with social discounting. *Journal of Behavioral Decision Making*, 29, 60–66.
- Öner, N. (1997). Türkiye'de kullanılan psikolojik testler, bir başvuru kaynağı. 3. Baskı, İstanbul: *Boğaziçi Yayınları*.
- Öner, N. ve diğerleri. (2002), Durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı. 2. Basım. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri J. Child Psychiatry Special Topics*, 3(2), 115-120.
- Özçelik, M. K. (2017). Çalışma hayatında kadının yeri ve kariyer gelişim engelleri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 5(52), 49-70.
- Özpoyraz, N. (1998). *Anksiyete bozuklukları*. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları Kitabı.
- Öztürk, M.Ö. ve Uluşahin, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara, *Tuna Matbaacılık A.Ş.*
- Öztürk, O. ve Uluşahin A. (2008). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları ( 11. Baskı).
- 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.
- Palti, C. (2014). *Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yüksek öğretim sınavına giriş öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumlüksürekli kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 1-11.
- Pawluk, E. J. ve Koerner, N. (2016). The relationship between negative urgency and generalized anxiety disorder symptoms: the role of intolerance of negative emotions and intolerance of uncertainty. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(6), 606-615.

- Persons, J. B., ve Tompkins, M. A. (2016). Bilişsel-Davranışçı Vaka Formülasyonu. T. D. Eells içinde, Psikoterapi Vaka Formülasyonu (G. M. Bağcı, Çev., s. 591). İstanbul: *Litera Yayıncılık*.
- Rank, O. (1988) Doğum Travması, İstanbul, *Metis Yayınları*.
- Rapee, R. M., Craske, M. G., ve Barlow, D. H. (1995). Assessment instrument for panic disorder that includes fear of sensation-producing activities: *The Albany Panic and Phobia Questionnaire*. *Anxiety*, 1, 114–122.
- Rapee, R. M., Schniering, C. A., ve Hudson, J. L. (2009). Anxiety disorders during childhood and adolescence: origins and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5(1), 311–341.
- Reneflot, A., & Mamelund, S. E. (2012). The association between marital status and psychological well-being in Norway. *European Sociological Review*, 28(3), 355-365.
- Ritter, M. R. (2007). An investigation of intolerance of uncertainty in worry using a gamble preference task (Doktora Tezi), *University of Nevada, Reno*.
- Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 251-263.
- Robichaud, M., Dugas, M. J. ve Conway, M. (2003). Gender Differences in Worry and Associated Cognitive-Behavioral Variables. *Journal of Anxiety Disorders*. 17(5): 501-516.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sarı, S. (2007). Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Savaş, E. (2021). Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik

- semptomları ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Sharf, R. (2011). *Theories of Psychotherapy and Counselling Concepts and Cases*, 5. bs. America: *Brooks/Cole*.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Shitata, S., Mc Evoy, P. M. & Mullan, B. A. (2017). Pathways from uncertainty to anxiety: An evaluation of a hierarchical model of trait and disorder-specific intolerance of uncertainty on anxiety disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 45, 72–79.
- Sprich, S. E., Olatunji, B. O., Reese, H. E., Otto, M. W., Rosenfield, E. ve Wilhelm, S. (2016). Cognitive-Behavioral Therapy, Behavioral Therapy, and Cognitive Therapy. T. A. Stern, M. Fava, J. F. Rosenbaum ve T. E. Wilens (Ed.), *Massachusetts General Hospital comprehensive clinical psychiatry içinde. Elsevier Health Sciences*, 4,(152-164).
- Sternheim, L., Startup, H. ve Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and Cognitive-emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 806–812.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve (kaygı) anksiyete bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* , 6 (10) , 117-135.
- Şahintekin, E. (2021). Yetişkinlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- 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.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tairi, T., Adams, B. ve Zilikis, N. (2016). Cognitive Errors in Greek Adolescents: The Linkages Between Negative Cognitive Errors and Anxious and Depressive Symptoms. *International Journal of Cognitive Therapy*, 9(3), 261- 279.
- TDK (2021). <http://sozluk.gov.tr/>, Erişim tarihi: 01.05.2021

- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. ve Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive– compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 233-242
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Türk Dil Kurumu (2011). Türkçe Sözlük (11. Basım). Ankara: *TDK Yayınları*.
- Türkçapar, H. (2014). Bilişsel Terapi. Ankara, *HYB Yayınları*.
- Uğuz, Ş., Aklın, T., Seydaoğlu, G. ve Mantar, A. (2009). *Yaygın anksiyete bozukluğu ölçeğinin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. 45. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Poster Bildirisi.
- Uzun, D. (2019). Patolojik Endişenin Yordanmasında Algılanan Ebeveyn Tutumları, Kişilik Özellikleri , Üstbilişler ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Uzunaslan, İ., ve Serper, A. S. (2019). Geçici Koruma Statüsündeki Suriyeli Kadınların Belirsizlik Toleranslarının İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 12(68), 1288–1296.
- Wang, Y., Di, Y. ve Wei, W. (2020). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-2019) in some regions of China. *Psychology Health & Medicine*, 26(1),13-22.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (1997). Foundations of sport and exercise psychology. Cham. I. L. Hum. Kin.
- Wenzel, A. (2012). Modifications of Core Beliefs in Cognitive Therapy. In I. R. De Oliveira, Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy (s. 17-34).
- Whaley, S. E., Pinto, A., ve Sigman, M. (1999). Characterizing interactions between anxious mothers and their children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(6), 826–836.
- Köroğlu, E. (2017). Panik bozukluğu nedir? nasıl baş edilir ? Ankara: *HYB Yayınları*.
- Wilson, C. J., Bushnell, J. A., Rickwood, D., Caputi, P. ve Thomas, S. J. (2011). The Role of Problem Orientation and Cognitive Distortions in Depression and Anxiety Interventions for Young Adults. *Journal of Affective Disorders*, 10(1): 52-61.

- World Health Organization. (2012). Data and statistics.  
<http://www.euro.who.int/en/healthtopics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-statistics>.
- Yazıcı-Çelebi, G., ve Odacı, H. (2018). Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* (40), 93.
- Yıldırım Budak, B. (2018). *Kaygı bozukluğu tanısı olan ergenlerde davranış problemleri ile empatik yanıtılığın ve duygu tanımanın ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Yiğitoglu, S. (2011). Adolesan gebe ve eşlerinin antenatal ve postnatal kaygı düzeyleri ile evlilikte uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yildiz, B., ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Educational Sciences Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113–131.
- Yook, K., Kim, K., Suh, S. Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalised anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 623– 628.
- Zlomke, K. R. ve Young, J. N. (2009). A Retrospective Examination of The Role of Parental Anxious Rearing Behaviors in Contributing to Intolerance of Uncertainty. *Journal of Child and Family Studies*. 18(6): 670-679.
- Zwemer, W. A ve Deffenbacher, J.L. (1984). Irrational Beliefs, Anger and Anxiety. *Journal of Counseling Psychology*. s. 391-393- 1221.



## Ekler

### EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Osman ERYILMAZ tarafından kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenmesi amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için 18 yaş ve üzeri olmanız gerekmektedir. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Osman ERYILMAZ

İletişim telefon : 05415756942

e-posta : osmaneryilmaz28@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ( )

Hayır ( )

## EK-2 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Sosyo-demografik Bilgi Formu, Depresyon, Stres, Anksiyete Ölçeği (DAS21), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ) dir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Osman ERYILMAZ'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Osman ERYILMAZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: [osmaneryilmaz28@gmail.com](mailto:osmaneryilmaz28@gmail.com)

**EK-3 SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Cinsiyetiniz?

Yaşınız?

Eğitim Durumunuz?

Medeni Durumunuz?

Gelir Durumunuz?

**EK-4 DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ (DASS-21)**

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size GEÇEN HAFTA BOYUNCA en uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur.

Sorulara aşağıdaki skalaya göre cevap veriniz:

**SON BİR HAFTA İÇİNDE**

		HIÇBİR ZAMAN	BAZEN	OLDUKÇA SIK	HER ZAMAN
1	Sakinleşip rahatlamak bana zor geldi.				
2	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.				
3	Hiçbir şekilde olumlu duygular hissedemeyecekmişim gibi geldi.				

### EK-5 BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. **(1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun** anlamına gelmektedir.

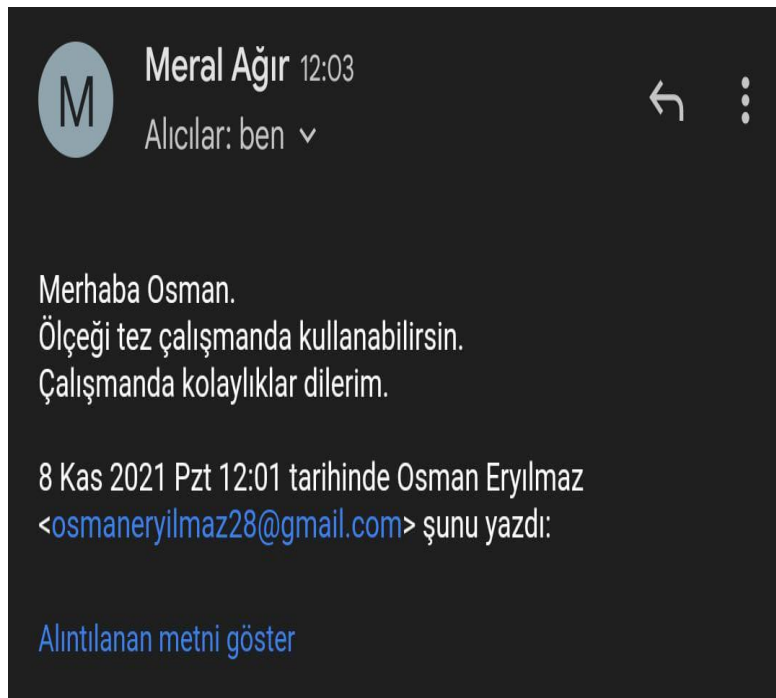
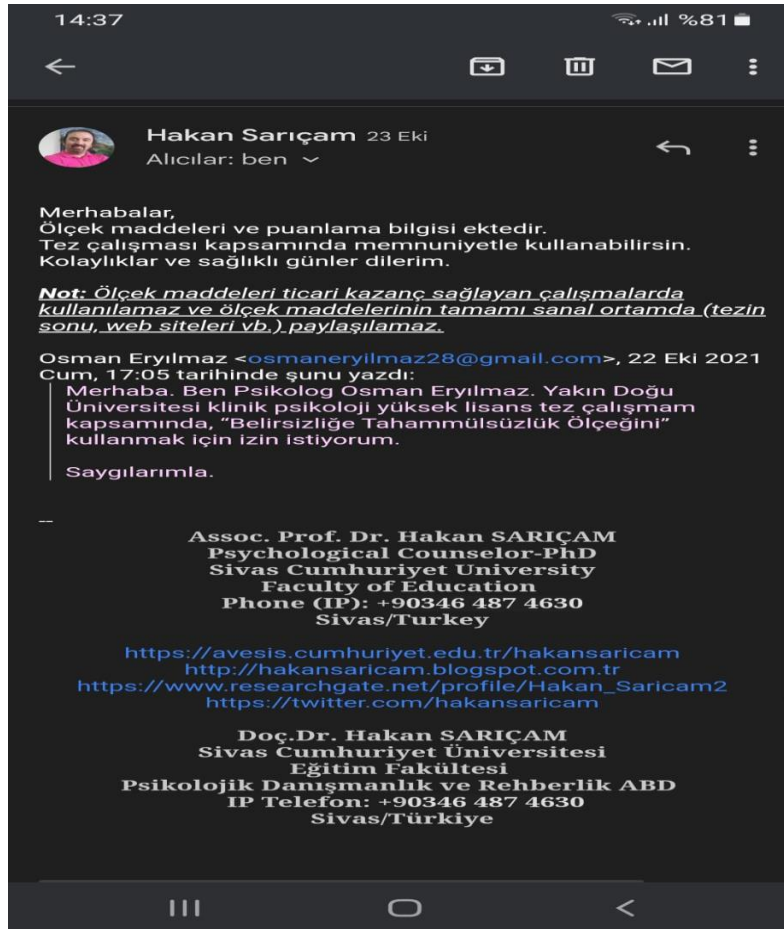
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5

### EK-6 BİLİŞSEL ÇARPITMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda, ifadelerde belirtilen durumlardan kendi durumunuza en uygun geleni işaretleyiniz. Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

		Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Sıklıkla	Çok sık
1	Kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
2	Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.					
3	Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz.					

## Ölçek İzinleri



11:03    %93 

**Depresyon, Stres, Anksiyete Ölçeği** Gelen Kutusu 

 **Osman Eryılmaz** 3 Kas  
Merhaba. Ben Psikolog Osman Eryılmaz. Yakın Doğu Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans

 **Hakan Sarıçam** 4 gün önce    
Alıcılar: ben 

Osman Merhabalar,  
Ölçek maddeleri ve puanlama bilgisi ektedir.  
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.  
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

**Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılmaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşamaz.**


Osman Eryılmaz <osmaneryilmaz28@gmail.com>, 3 Kas 2021  
Çar, 16:37 tarihinde şunu yazdı:  
Merhaba. Ben Psikolog Osman Eryılmaz. Yakın Doğu Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans tez çalışmam kapsamında, "Depresyon, Stres, Anksiyete Ölçeği" kullanmak için izin istiyorum.

Saygılarımla.

—

**Assoc. Prof. Dr. Hakan SARIÇAM**  
**Psychological Counselor-PhD**  
**Sivas Cumhuriyet University**  
**Faculty of Education**  
**Phone (IP): +90346 487 4630**  
**Sivas/Turkey**

<https://avesis.cumhuriyet.edu.tr/hakansaricam>  
<http://hakansaricam.blogspot.com.tr>  
[https://www.researchgate.net/profile/Hakan\\_Saricam2](https://www.researchgate.net/profile/Hakan_Saricam2)



## **Öz Geçmiş**

Osman Eryılmaz, 21 Ağustos 1998 tarihinde Isparta ilinin Yenişarbademli ilçesinde doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretimini Yenişarbademli Fatih İlk ve ortaokulunda, lise eğitimini ise Isparta Büyük Başarı Temel Lisesi'nde tamamlamıştır. 2020 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladıktan sonra aynı yılın bahar döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde ve Isparta Şehir Hastanesi'nde başarı ile tamalamıştır. Lisans eğitiminin ardından Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimleri ve Varoluşcu Analiz-Logoterapi eğitimi almıştır. 2022 yılı şubat ayından itibaren ise Online Psikoloji Merkezi platformunda psikolog olarak danışan görmektedir.

## İntihal Rapor Oranı

TEZ

ÖRJİNALLİK RAPORU

% **13**  
BENZERLİK ENDEKSİ

% **13**  
İNTERNET KAYNAKLARI

% **3**  
YAYINLAR

% **9**  
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	<a href="http://acikbilim.yok.gov.tr">acikbilim.yok.gov.tr</a> İnternet Kaynağı	%2
2	<a href="http://nek.istanbul.edu.tr:4444">nek.istanbul.edu.tr:4444</a> İnternet Kaynağı	%2
3	<a href="http://docs.neu.edu.tr">docs.neu.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	%1
4	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	%1
5	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> İnternet Kaynağı	%1
6	<a href="http://acikerisim.baskent.edu.tr">acikerisim.baskent.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	%1
7	<a href="http://acikerisim.sakarya.edu.tr">acikerisim.sakarya.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	%1
8	<a href="http://openaccess.maltepe.edu.tr">openaccess.maltepe.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	%1
9	<a href="http://iksadyayinevi.com">iksadyayinevi.com</a> İnternet Kaynağı	<%1

## Etik Kurul Onayı



### BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

09.05.2022

Sayın Osman Eryılmaz

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1152 proje numaralı ve "Kaygının Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in black ink, reading 'Direnc Kanol'.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü