

T.C.

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE SÜREKLİ KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACILIK
ROLÜ**

Sena ÖZKAN

BOLU-2020

T.C.

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE SÜREKLİ KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACILIK
ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan

Sena ÖZKAN

Danışman

Dr. Öğretim Üyesi Yasin AYDIN

BOLU, TEMMUZ-2020

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Sena ÖZKAN tarafından hazırlanan “Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolü” başlıklı çalışma jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. (27.07.2020)

Akademik Unvan, Adı ve Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün Onayı

Prof. Dr. Osman GÖRÜR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolü” başlıklı çalışmanın yazılmasında bilimsel ve etik kurallara uyduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim. 27/07/2020

Sena ÖZKAN



Sevgili aileme, yeğenlerim Mehmet Tarık ve Meleksima' ya

TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecimin her aşamasında büyük bir özveriyle bana yardımcı olan, bilgisi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, kıymetli değerlendirmeleri ve önerileriyle bu çalışmanın tamamlanmasına katkı sunan, tez yazım sürecini kendisiyle deneyimlediğim için kendimi şanslı hissettiğim Tez Danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Uzman psikolojik danışman olma yolunda bana kattığı her şey için kendisine minnettarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince her zaman yol gösterici ve yardımsever olan, tez savunmama katılarak tezimi detaylı bir şekilde inceleyip kıymetli yorumlar yapan ve tezime katkı sunan Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN'a

Tez jürimde bulunma nezaketi göstererek, güler yüzü ve samimiyetiyle kıymetli önerilerde bulunan ve tezime katkı sunan, kariyerimi daha da ileriye taşımak adına motive edici yorumlarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN'a

Hayatım boyunca beni destekleyen, beni koşulsuz seven ve bana her zaman güvenen, manevi gücüyle hep yanımda olan, bugünlere gelmemde büyük bir fedakârlık ve çaba gösteren hayatımın kahramanları annem Süheyla ÖZKAN'a ve babam Kemal ÖZKAN'a

Kariyer hayatımın en başından geldiğim yere kadar beni her zaman destekleyen, bana yardımcı olan, umut aşılayan ve her zaman başarı göstereceğime inanan kıymetli arkadaşlarım Bahar SERİN'e ve Eda TUYSUZ'a

Tez yazım sürecinde bilgi paylaşımı yaptığımız, birbirimize destek olduğumuz, aklımıza takılanları bir diğerine sordüğümüz ve bu süreci hep birlikte tamamlayacağımıza inandığımız yüksek lisans arkadaşlarım ve kıymetli meslektaşlarım Bengül ÖZYURT'a ve Ferhan KARAKAŞ'a

Tezimin son düzenlemesinde katkı sağlayan çalışma arkadaşım Bilgisayar Yüksek Mühendisi Hüseyin Aşkın ERDEM'e teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN.....	i
İTHAF.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
I. BÖLÜM	
1. Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırma Soruları.....	7
1.3. Araştırmanın Amacı.....	7
1.4. Araştırmanın Önemi.....	8
1.5. Sayıltı ve Sınırlılıklar.....	10
1.6. Tanımlar.....	11
II. BÖLÜM	
2. Kuramsal Çerçeve ve İlgili Literatür.....	12
2.1. Kaygı ve Kaygıya İlişkin Kuramsal Çerçeve.....	12
2.1.1. Psikanalitik yaklaşım.....	15
2.1.2. Davranışçı yaklaşım.....	16
2.1.3. Bilişsel yaklaşım.....	18
2.1.4. Varoluşçu yaklaşım.....	19
2.1.5. Evrimsel yaklaşım.....	21
2.1.6. Kabul ve farkındalık temelli yaklaşımlar.....	22
2.1.6.1. Farkındalık temelli bilişsel terapi	23
2.1.6.2. Farkındalık temelli stres azaltma programı.	24
2.1.6.3. Diyalektik davranış terapisi.....	25
2.1.6.4. Kabul ve kararlılık terapisi.....	27
2.1.1. Üniversite öğrencilerinde kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar.....	28

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	30
2.2.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramına ilişkin kuramsal çerçeve.....	32
2.2.2. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan çalışmalar.....	35
2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik/Psikolojik Katılık.....	37
2.3.1. Kabul (Acceptance)/Yaşantısal kaçınma (Experiential avoidance)....	40
2.3.2. Bilişsel ayrışma (Cognitive defusion)/Bilişsel kaynaşma (Cognitive fusion).....	41
2.3.3. Şimdiki anın farkındalığı (Present moment awareness)/Şimdiki ana odaklanamama (Inflexible attention to present moment).....	42
2.3.4. Bağlamsal benlik (Self-as-context)/Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma (Attachment to the conceptualized)- İçerik olarak ben (Self as content).....	42
2.3.5. Değerler (Values)/Değerlerin belirsizliği (Lack of values clarity).....	43
2.3.6. Değerler doğrultusunda kararlı davranışlar (Committed action) /Kaçınmacı ve dürtüsel davranışlar (Inaction, persistent and impulsivity).....	45
2.3.1. Psikolojik esneklik/Psikolojik katılık kavramına ilişkin kuramsal çerçeve.....	45
2.3.2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik/katılık ile ilgili yapılan çalışmalar.....	49
III. BÖLÜM	
3.Yöntem.....	53
3.1. Araştırma Modeli.....	53
3.2. Evren ve Örneklem.....	55
3.3. Veri Toplama Araçları.....	56
3.3.1. Demografik bilgi formu.....	57
3.3.2. Durumluk-sürekli kaygı envanteri/sürekli kaygı ölçeği	57
3.3.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği.....	60
3.3.4. Kabul ve eylem formu-II.....	62
3.4. Verilerin Toplanması.....	64

3.5. Verilerin Analizi.....	64
IV. BÖLÜM	
4. Bulgular.....	66
4.1. Kayıp Veri, Uç Değerler ve Normallik Analizlerine İlişkin Bulgular.....	66
4.1.1. Kayıp veri.....	66
4.1.2. Uç değerler.....	66
4.1.3. Normallik.....	67
4.2. Betimleyici İstatistiklere İlişkin Bulgular.....	68
4.3. Değişkenler Arasında İkili Korelasyonlara İlişkin Bulgular.....	68
4.4. Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular.....	69
4.4.1. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esnekliğin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	69
4.4.1.1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulgular.....	69
4.4.1.2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulgular.....	70
4.4.1.3. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulgular.....	70
4.4.1.4. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulgular.....	71
4.4.1.5. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulgular.....	72
4.4.1.6. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulgular.....	73
4.4.1.7. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik	

esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulgular.....	74
4.4.1.8. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulgular.....	74
4.4.1.9. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulgular.....	75
4.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	76
V.BÖLÜM	
5.1.Tartışma.....	80
5.1.1. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esnekliğin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	80
5.1.1.1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	80
5.1.1.2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	82
5.1.1.3. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	83
5.1.1.4. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	84
5.1.1.5. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	86
5.1.1.6. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük	

düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	87
5.1.1.7. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	88
5.1.1.8. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	90
5.1.1.9. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	91
5.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	92
5.2.Sonuç ve Öneriler.....	96
5.2.1.Uygulamacılara yönelik öneriler.....	97
5.2.2. Gelecek çalışmalara yönelik öneriler.....	98
KAYNAKÇA.....	100
EKLER	
EK-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	119
EK-2. Demografik Bilgi Formu.....	120
EK-3. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri/Sürekli Kaygı Ölçeği.....	121
EK-4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	122
EK-5. Kabul ve Eylem Formu-II.....	123
EK-6. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi.....	124
ÖZGEÇMİŞ.....	125

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Farklı fakültelerde okuyan katılımcıların cinsiyete göre dağılımı.....	56
Tablo 3.2. Sürekli kaygı ölçeğinin tek faktörlü modelinin uyum iyiliği değerleri.....	58
Tablo 3.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin iki faktörlü modelinin uyum iyiliği değerleri.....	61
Tablo 3.4. Kabul ve eylem formunun tek faktörlü modelinin uyum iyiliği değerleri..	63
Tablo 4.1. Tüm değişkenlerin normallik testi sonuçları.....	68
Tablo 4.2. Tüm değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler.....	68
Tablo 4.3. Değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları.....	68
Tablo 4.4. Sürekli kaygı ölçeği puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları.....	69
Tablo 4.5. Sürekli kaygı ölçeği puanlarının yaşa göre t-testi sonuçları.....	70
Tablo 4.6. Farklı fakültelerde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri.....	71
Tablo 4.7. Sürekli kaygı ölçeği puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre anova sonuçları.....	71
Tablo 4.8. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları.....	72
Tablo 4.9. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının yaşa göre t-testi sonuçları.....	72
Tablo 4.10. Farklı fakültelerde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri.....	73
Tablo 4.11. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre anova sonuçları.....	73
Tablo 4.12. Kabul ve eylem formu- II puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları.....	74
Tablo 4.13. Kabul ve eylem formu- II puanlarının yaşa göre t-testi sonuçları.....	74
Tablo 4.14. Farklı fakültelerde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin kabul ve eylem-II'den aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri.....	75
Tablo 4.15. Kabul ve eylem formu- II puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre anova sonuçları.....	75

Tablo 4.16. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolüne ilişkin yapısal eşitlik modellemesi sonuçları (standardize edilmiş regresyon katsayıları.....	79
---	----



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik esneklik/katılık modeli.....	39
Şekil 3.1. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini gösteren model.....	54
Şekil 3.2. Aracı değişken analize dahil edildiğinde bağımsız değişken, aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi gösteren model.....	54
Şekil 3.3. Standardize edilmiş regresyon katsayıları ile sürekli kaygı ölçeğinin faktör yapısı.....	59
Şekil 3.4. Standardize edilmiş regresyon katsayıları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin faktör yapısı.....	61
Şekil 3.5. Standardize edilmiş regresyon katsayıları ile kabul ve eylem formunun faktör yapısı.....	63
Şekil 4.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye ilişkin analiz modeli.....	76
Şekil 4.2. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık etkisine ilişkin analiz modeli.....	78

KISALTMALAR DİZİNİ

AMOS 21.0	: Analysis of Moment Structures
BTÖ-12	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
CFI	: Comparative Fit Index
DDT	: Diyalektik Davranış Terapisi
FTBT	: Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
FTSAP	: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı
İÇK	: İlişkisel Çerçeve Kuramı
KEF-II	: Kabul ve Eylem Formu-II
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
SKÖ	: Sürekli Kaygı Ölçeği
SPSS 24.0	: Statistical Package For Social Sciences 24.0
TLI	: Tucker-Lewis Index
YEM	: Yapısal Eşitlik Modellemesi

ÖZET

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE SÜREKLİ KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ

Özkan, Sena

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Yasin AYDIN

Temmuz - 2020, xvi + 125 Sayfa

Bu çalışma, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelemeyi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünü yapısal eşitlik modellemesiyle (YEM) test etmeyi amaçlamıştır. İlişkisel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmanın örneklemini Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde okuyan toplam 526 son sınıf öğrencisi (375 kadın, 149 erkek, 2 cinsiyet belirtmeyen) oluşturmuştur. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri/Sürekli Kaygı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır.

Çalışmaya yönelik elde edilen veriler, SPSS 24.0 ve AMOS 21.0 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın amacı kapsamındaki analizler gerçekleştirilmeden önce veri setindeki kayıp veri ve uç değerler incelenmiş ve dağılımın normalliği test edilmiştir. Daha sonra her bir değişken için betimleyici istatistikler hesaplanmış ve değişkenler arasındaki ikili ilişkiler Pearson Korelasyon analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Ardından çalışmanın değişkenleri olan sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin demografik değişkenlerle (cinsiyet, yaş ve fakülte) olan ilişkisinin belirlenmesi amacı doğrultusunda İlişkisiz (Bağımsız) Örneklem T-testi ve İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Daha sonra çalışma kapsamında sürekli kaygı ve

belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünün test edilmesine yönelik yapısal eşitlik modellemesi analizi gerçekleştirilmiştir.

Çalışma sonucunda; üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı, yaş ve öğrenim görülen fakülte açısından ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen fakülte açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı da belirlenmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki ikili ilişkiler incelendiğinde sürekli kaygının, belirsizliğe tahammülsüzlük ve düşük düzey psikolojik esneklik/yüksek düzey psikolojik katılık ile arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük düzey psikolojik esneklik/yüksek düzey psikolojik katılık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada kurulan modelin analiz sonuçlarına göre; belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygı ve psikolojik esnekliği/katılığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde ve psikolojik esnekliğin/katılığın da sürekli kaygıyı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca yapısal eşitlik modellemesi doğrultusunda gerçekleştirilen analiz sonucunda, psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada ulaşılan bulgular literatürde yer alan çalışmalar ışığında tartışılıp yorumlanmıştır. Çalışma bulguları doğrultusunda uygulamacılara ve gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sürekli kaygı, Belirsizliğe tahammülsüzlük, Psikolojik esneklik, Üniversite son sınıf öğrencileri

ABSTRACT

THE MEDIATOR ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN RELATIONSHIP BETWEEN INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND TRAIT ANXIETY

Özkan, Sena

Master Thesis

Department of Counseling Psychology and Guidance

Thesis advisor: Assistant Professor Yasin AYDIN

July - 2020, xvi + 125 Pages

This study aimed to examine the relationship between trait anxiety, intolerance of uncertainty, psychological flexibility levels of university senior students with demographic variables and to test the mediating role of psychological flexibility in relationship between intolerance of uncertainty and trait anxiety in structural equation modeling (SEM). The sample of the study using the correlational survey research method consisted of a total of 526 senior students (375 women, 149 men, 2 gender-free) who studied at Bolu Abant İzzet Baysal University. In this study, Demographic Information Form, State-Trait Anxiety Inventory/Trait Anxiety Scale, Intolerance of Uncertainty Scale and Acceptance and Action Questionnaire-II were used as data collection tools.

The data obtained for the study were analyzed using SPSS 24.0 and AMOS 21.0 programs. The missing data and outliers in the dataset were examined and the normality of the distribution was tested before the analysis within the scope of the study were carried out. Descriptive statistics were calculated for each variable and bivariate correlations were analyzed by Pearson Correlation analysis. Independent Sample T-test and One-Way ANOVA were used to find out the relationship between trait anxiety, intolerance of uncertainty and psychological flexibility in relation to demographic variables (gender, age and faculty). Finally, structural equation modeling analysis was carried out to test the mediating role of psychological flexibility in the relationship between trait anxiety and intolerance of uncertainty.

The results of the current study revealed that the trait anxiety levels of university senior students differed significantly in terms of gender but it did not differ significantly in terms of age and type of faculty. It was also found out that students' level of intolerance of uncertainty and psychological flexibility did not differ significantly in terms of gender, age and type of faculty. When the bilateral relationships between the research variables were analyzed, the results revealed that there was a positive and significant high level of relationship between trait anxiety, intolerance to uncertainty, and low level of psychological flexibility. In addition, it was concluded that intolerance of uncertainty had a positive relationship with low level of psychological flexibility/high level of psychological inflexibility. The results of the structural equation model (SEM) showed that intolerance of uncertainty and psychological flexibility positively and significantly predicted trait anxiety. In addition, as a result of the analysis carried out in line with SEM, it was concluded that psychological flexibility fully mediated the relationship between intolerance of uncertainty and trait anxiety. The findings of this current study were discussed and interpreted in light of the literature. Implications and recommendations for practitioners and future research were presented.

Keywords: Trait anxiety, Intolerance of uncertainty, Psychological flexibility
University senior students

I. BÖLÜM

1. Giriş

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın problem durumuna, araştırma sorularına, araştırmanın amacı, önemi, sayıltı ve sınırlılıklarına ve araştırmanın temelini oluşturan kavramlara ait tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Ülkemizde öğrenciler büyük ve zorlu bir yarıştan sonra üniversiteye girmeye hak kazanmaktadır (Tümerdem, 2007). 2019 yılında Yükseköğretim Kurumu Sınavı (YKS)'ye 2.528.031 aday başvurmuştur. Bu adaylardan 409.587 kişi lisans programlarına, 343.874 kişi ön lisans programlarına, 150.715 kişi ise açık öğretim fakültesine yerleşmeye hak kazanmış ve toplamda 904.176 kişi üniversiteli olmuştur (Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi [ÖSYM], 2019).

18-25 yaş arasındaki gençler için üniversite yaşamı; yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıların deneyimlendiği önemli bir dönem olmaktadır. Bu dönemde öğrenciler, üniversitenin akademik ve sosyal ortamına uyum gösterme, akademik beklentileri yerine getirme, duygusal ve sosyal ilişkilerini geliştirme ve mesleki olanakları araştırma ve değerlendirme gibi pek çok farklı durumla baş etmektedirler. Bu nedenle üniversite yaşamı öğrenciler için hoş ve keyifli bir dönem olmakla birlikte, onların birçok problemle de baş etmek durumunda oldukları bir dönemdir (Gizir, 2005).

Üniversite döneminde aileden ayrılma, yeni çevre ve arkadaş edinme, yalnız kalma korkusu, ekonomik zorluklar, yeni bir ortama uyum gibi konular gençlerin ruh sağlığı açısından önemli sorunları olarak görülmektedir (Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoğlu, 2002). Üniversite öğrencilerinin sorun alanlarından bir tanesi de meslek edinme sorunlarıdır. Bu sorun temelinde öğrenciler mezun olduktan sonra iş bulamayacaklarını, eğitim gördükleri meslekte istihdam edilemeyeceklerini

düşünmektedirler (Kacur ve Atak, 2011). Mezun olunca iş bulamama korkusu, işsizlik sorunu, belirsizlik ve umutsuzluk, öğrencilerde gelecek kaygısı yaratmaktadır (Şahin, Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009). Bu tür bir kaygının yaşanması öğrencilerin gelecekleri hakkında karar verememelerine ve ne yapacaklarını bilememelerine yol açmaktadır ve bu durum da bireyler için oldukça zorlayıcı olabilmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005).

Yaşamın birçok yerinde çeşitli zorluklarla karşılaşan birey durumun ne olduğunu, bu durumda ne yapılabileceğini ve kendisini hangi olası sonuçların beklediğini bilmeye ihtiyaç duyar (Karataş ve Uzun, 2018). Çoğu insan hayatında şimdiye ya da geleceğe ait belirsizlik durumuyla karşı karşıya kalmaktadır (Sarıçam, 2014). Belirsizlik var olan uyarının veya uyarının gelecekteki olası sonuçlarını algılamada yaşanan farklılıktır. Bireyin uyarıyı tanımlamakta ya da tahmin etme sürecinde yaşadığı güçlükler belirsizliğin varlığına işaret etmektedir. Bireyin yeni bir okula başlaması, önemli bir sınav sonucunu beklemesi, işsiz kalması gibi durumlar belirsizlik yaratabilmektedir (Küçükkömürler, 2017).

Üniversite eğitimi alan gençlerin mezuniyet sonrasındaki yaşamlarında toplumsal yapıyla etkileşim kurmalarında en önemli faktör olan iş bulmaya ilişkin yaşadıkları belirsizlik doğal olarak kaygı yaşamalarına neden olmaktadır (Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan, 2017). Gençler ve üniversite mezunları arasında işsizlik oranlarının yüksek olması üniversitede öğrenim gören gençlerin gelecek kaygısını önemli düzeyde yükseltmektedir (Taşgın ve diğerleri, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2019) son işsizlik rakamları, Türkiye’deki genç işsizliğinin son durumunu ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, Türkiye genelinde 15 ve daha yukarı yaştakilerde işsiz sayısı 2019 yılı Ekim döneminde geçen yıla göre 608 bin kişi artarak 4 milyon 396 bin kişi olmuştur. İşsizlik oranı ise 1,8 puan artarak %13.4 olmuştur. 15-24 yaş arasını kapsayan genç nüfusta ise işsizlik oranı bir önceki yıla göre 3 puan artarak %25.3 olmuştur. 15 ve daha yukarı yaştaki bireyler arasında yer alan yükseköğretim mezunlarında istihdam oranı %68.3 iken işsizlik oranı ise %13.8 olarak seyretnmiştir.

Yükseköğretim; iş gücü ve istihdam oranlarını yükseltmekte, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde verimliliği ve gelir oranını arttırmaktadır. Yükseköğretim,

tüm topluma ve toplumsal yaşamın bütün alanlarına olumlu katkılar sunmaktadır. Ancak olumlu katkılarına rağmen, günümüzde yükseköğretim mezunu olarak işgücüne katılma, iyi bir iş için yeterli bir nitelik taşımamaktadır. Ayrıca üniversite mezunu işsizler istihdamları için daha güvenceli ve daha iyi bir iş bulmak istemektedirler. Bu durumda onların işsizlik sürelerini daha da uzatmakta ve gelecek belirsizliklerini arttırmaktadır (Üstün ve diğerleri, 2014).

Üniversite dönemi gençlerin yaşamı için oldukça önemli ve etkili bir dönemdir. Özellikle üniversite son sınıfta okumakta olan gençler için üniversite, devamında iş hayatının ya da işsizlik hayatının başlangıcı olacaktır. Bu yönüyle üniversite onlar için oldukça önemli ve kritik bir nitelik taşımaktadır (Üstün ve diğerleri, 2014). Bireyler için iş istihdamı temel yaşam gereksinimlerini karşılama, öz saygıyı artırma, başarı duygusunu hissetme ve bireyin kendini gerçekleştirme için olumlu katkılar sunan bir yol iken (Linn, Sandifer ve Stein, 1985), işsizlik ise bireyler için düşük öz saygı (Breakwell, Harrison ve Propper, 1984; Linn ve diğerleri, 1985), yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşun (Breakwell ve diğerleri, 1984), başarısızlık duygusunun, olumsuz fiziksel sağlığın yaşandığı, artan depresyon ve kaygıya neden olan olumsuz bir yoldur (Linn ve diğerleri, 1985).

Bir toplumun geleceğinde önemli ve etkin roller üstlenecek olan önemli bir sosyal grubu oluşturan üniversiteli gençler henüz mezun olmadan bile istihdam belirsizliği ve işsizlik konusunda kaygı yaşayabilmektedir (Taşgın ve diğerleri, 2017). Ancak üniversite öğrencilerinde kaygı oluşturan temel belirsizlik istihdam alanı gibi görünse de öğrencileri mezuniyet sonrası bekleyen başka alanlardaki belirsizlikler de olabilir. Üniversite son sınıf öğrencilerinin bazıları mezuniyet sonrası lisansüstü eğitimi düşünürken bazıları bu konuda kararsız kalabilmekte (Şahin, Zoraloğlu ve Fırat, 2011), mezuniyet sonrası ne yapacağını bilememektedir (Gizir, 2005). Üniversite eğitimini tamamlamak üzere olan gençlerin ne yapacağına henüz karar verememiş olmaları, karar vermeyi kolaylaştırıcı durumların belirsiz olmasıyla açıklanabilir (Şahin ve diğerleri, 2011). Öğrencilerin istihdam ve kariyer konusunda yaşadıkları belirsizlik durumları ayrıca onların özel hayat ve evlilik düşüncelerini etkileyebilir. Çünkü kadın öğrenciler için evlilik kararı alma üniversite eğitimini tamamlama, iş sahibi olma, maddi birikim ve kariyer yapma gibi durumlara, erkek öğrenciler için ise okulu tamamlama, işe girme,

askerliği bitirme, belirli bir miktarda para biriktirmeye bağı olabilmektedir (Baş ve Cengiz, 2018). Üniversiteli gençler iş, kariyer ve özel hayat konusunda belirsizlik algıladıklarında ve iş bulamayacaklarına ilişkin düşünceleriyle, yaklaşmakta olduğunu hissettikleri bir tehlikeden dolayı tedirginlik ya da endişe duymaya başladıklarında, aslında yaşadıkları duygu kaygıdır (Taşgın ve diğerleri, 2017).

Kaygı, iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlike olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan duygudur (Işık, 1996). Kaygı daha çok geleceğe dönük, bir durumun veya davranışın ortaya çıkaracağı sonuçla ilgilidir ve bireyin kendisini muhtemel olumsuz bir durumdan korumasına yöneliktir (Cüceloğlu, 1991). Belirsizlik ise bir olayın veya herhangi bir davranışın sonucunun ne olacağını bilmeme olarak tanımlanır (Sarı, 2007). Başka bir ifadeyle gelecek ile ilgili beklentilerin, geleceğin net olmama durumudur (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014). Belirsizlik bireyler için zorlayıcı olabilir ve özellikle belirsizliğe tahammülsüz bireyler için kaygı, olumsuz ruh hali ve stresin bir kaynağı olabilir (Liao ve Wei, 2011).

Belirsizliğe tahammülsüzlük; bireyin gerçekleşme ihtimali küçük dahi olsa olumsuz bir olayın meydana gelebileceğini kabul edilemez olarak düşünme eğilimi olarak tanımlanır (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). Başka bir tanımda ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz durum ve olaylara yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumsuz tepki verme eğilimi olduğu ifade edilmektedir (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Belirsizliğe tahammülsüz bireyler; belirsizliği stresli ve üzüntü verici bulmakta, ayrıca belirsizliğin olumsuz bir şey olduğuna ve ondan kaçınılması gerektiğine inanmaktadırlar (Buhr ve Dugas, 2006). Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler, muhtemel olumsuz sonuçlar açığa çıkarabilecek herhangi bir belirsiz durum karşısında stresli olurlar. Bu stres ve sıkıntılı durumdan kaçınmak onları motive etmektedir (Newman ve Llera, 2011). Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler; endişeli inançlar üreterek bilişsel düzeyde (Newman ve Llera, 2011), olumsuz duygu ve bilişleri (aşırı endişe gibi), belirsizliğin yarattığı bedensel duyumları (kas gerginliği, baş ağrısı) azaltmayı amaçlayarak alkol kullanımı gibi davranışsal düzeyde kaçınma stratejileriyle motive olmaktadır (Kraemer, McLeish ve O'Bryan, 2015). Benzer şekilde bireyler var olan bir tehlike karşısında tepki olarak yoğun bir biçimde hoş

olmayan duyguları (kaygıyı) deneyimleyerek, duygunun (kaygının) şiddetini azaltmaya ve onun tekrarlanmaması için güçlü bir biçimde adım atmaya çalışmaktadırlar (Beck ve Emery, 2011). Bu tür kaçınma davranışlarının işlevi olumsuz içsel yaşantıları azaltmak ve kontrol etmektir. Bu durum bireye içsel yaşantıları ile ilişkili duygu ve düşüncelerine yönelik kısa süreli bir rahatlama vermesine rağmen uzun sürede bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini sekteye uğratmaktadır (Eifert ve diğerleri, 2009). İçsel yaşantılara yönelik bilinçli kontrol çabaları istenmeyen olumsuz içsel yaşantıları daha da arttırdığı için aslında kaçınma birey için zararlı olmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2004).

Kabul ve farkındalık temelli yeni nesil bilişsel-davranışçı terapi ekolü olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012) hoşla gitmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınmaya yönelik bu eğilimi yaşantısal kaçınma kavramıyla ifade etmektedir (Biglan, Hayes ve Pistorello, 2008). KKT' de yaşantısal kaçınma, kişinin hoşla gitmeyen içsel yaşantılarla temas halinde kalmak istememesi ve bu yaşantıların sıklığını ve formunu değiştirmek için eylemlerde bulunması anlamına gelmektedir. (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). KKT' ye göre psikolojik katılığı yüksek olan bireyler olumsuz olarak değerlendirdikleri içsel yaşantılardan kurtulmak ve yoğunluğunu azaltmak için belirli ortamlardan kaçma ve kaçınma davranışı göstermektedirler (Yavuz, 2015). KKT' nin amacı bireyin şu an ile temasını sağlayarak, değerler doğrultusunda davranışlarını sürdürmeye hizmet eden bilinçli olarak seçilmiş psikolojik tepkilerini devam ettirerek psikolojik esnekliğini arttırmak ve psikolojik katılığını azaltmaktır (Fletcher ve Hayes, 2005). KKT' nin temelini oluşturan psikolojik esneklik, deneyimlenmiş içsel yaşantıları içeren tüm davranışları yargılamadan, değerlendirmeden, onlardan kaçınmadan ve onları değiştirmeden değerler doğrultusunda eylemlerde bulunma olarak ifade edilmektedir (Masuda, Price, Anderson ve Wendell, 2010). Psikolojik esneklik modeline göre daha iyi bir psikolojik iyi oluş, kişinin kendi içsel ve dışsal yaşantısına açık ve esnek teması gerektirmektedir. Bu temasın sağlanamaması yani psikolojik esnekliğin azalması çeşitli psikopatolojik problemlere neden olmaktadır (Masuda ve Tully, 2012).

Sonuç olarak yukarıda da ifade edildiği gibi üniversite öğrencileri üniversiteye uyum ve gelecekteki mesleği ile ilgili kaygılar gibi konularda sorunlar yaşamaktadır.

Farklı hizmet alanlarında çalışacak meslek elemanlarını, mesleki ve temel eğitimden geçirerek iş dünyasına hazırlayan bir kurum olan üniversitelerin sayısının giderek artmasına paralel olarak mezun sayısının artmasıyla birlikte iş istihdamı artık yeterli sayıda olmamaktadır (Dursun ve Aytaç, 2009). Ülkemizde üniversiteli işsiz sayısı giderek artmaktadır ve üniversite bitirmenin iş bulmayı kolaylaştıracağı düşüncesi de etkisini kaybetmektedir (Tekin-Tayfun ve Korkmaz, 2016). Gençlere istihdam olanaklarının sunulmasında yetersiz olunması, özellikle ülkemiz gibi gençlerin nüfus içerisindeki sayısının fazla olduğu ülkelerde önemli ve ciddi sonuçlar açığa çıkarmaktadır (Sanal, 2010). Birey açısından işsizlik; kişinin kendine olan özgüvenini zedelediği gibi, hayata karşı umutsuzluk, güvensizlik ve korku getirecektir (Bayraktar ve İncekara, 2013). Bununla birlikte depresyon, kaygı, öfke gibi duygulara, intihar riski ve alkol madde kullanımına yol açabilmektedir (Kııcı, 2010).

İstihdam, kariyer, özel yaşam ve gelecek belirsizliğinin yarattığı kaygı karşısında aşırı uyarılmışlık yaşayan ve bu duygunun etkisi altına giren öğrencilerin geleceğine yönelik davranışlarda bulunmakta zorlanacağı, zengin, dolu, değerleri doğrultusunda anlamlı bir hayat yaşamasının engelleneceği düşünülmektedir. Üniversite son sınıf öğrencileri meslek yaşamlarına bir adım daha yaklaştıkları bu yıllarda geleceklerini etkileyecek pek çok olumsuz durumla karşılaştıklarında kaygılanabilmekte ve ruh sağlıkları olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu durumda öğrencilerin kaygılarını yordayan faktörlerin belirlenerek ruh sağlığı hizmetlerinin bu doğrultuda sunulması önem taşımaktadır. Bu düşünceden hareketle, üniversite son sınıf öğrencilerinin ruh sağlığını yordayan önemli değişkenler olan, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin onların sürekli kaygılarını yordayabilecekleri tahmin edilmektedir. Bu çalışmada da sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek ve sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünü test etmek amaçlanmıştır.

1.2. Araştırma Soruları

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi kapsamındaki çalışmada yer alan araştırma soruları aşağıda sıralanmıştır:

1. *Sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliği demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin araştırma soruları*

- 1.1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısı; cinsiyete, yaşa ve öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 1.2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri; cinsiyete, yaşa ve öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 1.3. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri; cinsiyete, yaşa ve öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünün incelenmesine ilişkin araştırma soruları*

- 2.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 2.2. Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esnekliği anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 2.3. Psikolojik esneklik, sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 2.4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye psikolojik esneklik aracılık etmekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin demografik değişkenlerle (cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen

fakülte) olan ilişkisini test etmek, sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek ve son olarak ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünü test etmektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde ve diğer ülkelerde üniversite yaşamı, genelde bireyde kaygı ve stres yaratabilecek bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Üniversite öğrencisi, ergenlikten yetişkinliğe doğru bir geçiş dönemi içerisinde bulunduğu için çeşitli gelişim problemleriyle ve üniversite ortamına ve hayatına uyumun yarattığı kişisel problemlerle de baş etmektedir. Bütün bu problemler üniversite öğrencilerinin mesleğe ve hayata hazırlanma çabalarını olumsuz etkilemektedir (Özgüven, 1992).

Üniversite eğitimi, kişinin gelecek hayatının belirleyicisi olan iş hayatına yönelik atılan büyük bir adım olarak değerlendirildiği için ülkemizde üniversite eğitimi alanların sayısı giderek çoğalmaktadır (Tekin-Tayfun ve Korkmaz, 2016). 2017 yılında üniversitelerin önlisans programlarından 295.500, lisans programlarından 454.207 öğrenci olmak üzere toplamda 749.707 öğrenci mezun olmuştur. 2018 yılında üniversitelerin önlisans programlarından 316.465, lisans programlarından 454.995 öğrenci olmak üzere toplamda 771.460 öğrenci, 2019 yılında ise üniversitelerin önlisans programlarından 270.104, lisans programlarından 424.039 öğrenci olmak üzere toplamda 694.143 öğrenci mezun olmuştur (Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi [YBYS], 2020). Yükseköğretim mezunlarında istihdam oranları ise 2017 yılında %70.1, 2018 yılında %69.4 ve 2019 yılında da %68.3 olarak seyretmiştir (TÜİK, 2019).

Eğitim; iş gücü, istihdam ve verimliliğin artmasında önemli bir faktördür. Eğitimin böylesi önemli bir işlevinin olması nitelikli işgücü sayısını arttırmasına rağmen meslek sahibi olma fikriyle üniversiteye giden öğrencilerin mezun olmasının ardından eğitim gördüğü alanda bir iş bulamamasına neden olmaktadır. Mezun olunacak bölümle ilgili iş bulunamaması yani geleceğinin belirsizleşmesi bireylerde kaygı yaratmaktadır (Tekin-Tayfun ve Korkmaz, 2016).

Kaygı, hemen hemen her insan tarafından hayatın farklı dönemlerinde zaman zaman yaşanan bir duygudur (Işık, 1996). Özellikle bireyin geleceği hakkında belirsizlik yaşadığı ve geleceğinin net olmaması durumunda kaygı duygusu yoğun olarak yaşanabilmektedir (Taşgın ve diğerleri, 2017). Kaygı duygusunu yoğun yaşayan bazı bireyler bu duygunun etkisinden kurtulmak için bazı kaçınmacı davranışlar sergileyebilmektedir (Clark ve Beck, 2010a). Kaçınmacı veya bastırılmış davranış felaket gibi görünen sonuçları önlemede bireyin kendi kendini koruması için kullandığı bir strateji olarak görülebilmektedir. Kaçınma; kaygı ve korku gibi duygusal ifadeleri yönetme stratejisi olarak kısa vadede bir dereceye kadar etkili olabilmektedir (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Ancak uzun sürede kaygıyı çağrıştıran durumlardan kaçınma aslında kaçınmacı duygu ve düşünceleri daha da arttırmaktadır (Levin ve diğerleri, 2014). Benzer şekilde belirsizlik karşısında belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler belirsizliği kaygı ve stres yaratan bir durum olarak değerlendirmekte (Liao ve Wei, 2011) ve belirsizlik karşısında bilişsel kaçınma tepkileri ortaya koymaktadır (Carleton, 2016). Yaşamın belirsizlikle dolu bir yer olduğu göz önünde bulundurulduğunda, belirsizliğe tahammülsüz bireyler için yaşam zorlayıcı, çekilmez ve acı verici olabilmektedir (Dugas ve diğerleri, 2001).

İnsanların sıkıntı veren acı ve zorlu yaşantılar karşısında güçlü durup bu sıkıntıları tolere edebilmesi birazda olsa kişinin sahip olduğu psikolojik yetenek ve donanımlarına bağlıdır (Erkoç, 2017). Bu açıdan bakıldığında, bu donanımlardan birisi de psikolojik esneklik becerisi olarak kabul edilebilir. Kabul ve Kararlılık Terapisinin ana odak noktası olan psikolojik esneklik, bireyin şuanda, tamamen bilinçli bir şekilde duygu ve düşüncelerine karşı savunmaya geçmeden o andaki durumun gerekliliğine göre temasa geçme ve değerler doğrultusunda kalıcı davranışlar sergileme sürecidir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Literatürde, psikolojik esneklik/katılığın depresyon, kaygı (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007) madde kullanım bozukluğu (Levin ve diğerleri, 2014) gibi çok sayıda psikopatolojik semptomla ilişkili (Hayes ve diğerleri, 2006) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının ise endişe (Buhr ve Dugas, 2006; Dugas ve diğerleri, 2001; Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997; Holaway, Heimberg ve Coles, 2006), kaygı bozukluğu (Carleton ve diğerleri, 2012; Holaway ve diğerleri, 2006) obsesif kompulsif bozukluk (Dugas ve diğerleri, 2001; Holaway ve diğerleri, 2006) ve depresyon (Dugas

ve diğerleri, 2004; Liao ve Wei, 2011) gibi psikopatolojik yapılarla ilişkili olduğu çalışmalar mevcuttur. Ancak literatürde sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik çalışmalar oldukça sınırlı kalmıştır. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygıları üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve psikolojik esnekliğin etkisinin belirlenmesinin literatürdeki eksikliği gidereceği ve ruh sağlığı kapsamında sunulan önleyici ve gelişimsel hizmetlere de ışık tutacağı düşünülmektedir.

Üniversite son sınıf öğrencilerinin zihinlerinin gelecekte onları nasıl bir yaşam beklediğine dair düşüncelerle dolu olduğu ve bu düşüncelerin zihinlerinde onları oldukça meşgul ettiği böylelikle öğrencilerin şimdiki anı deneyimleme fırsatını kaçırdıkları düşünülmektedir. Bu fırsatı kaçıran öğrenciler, gelecekte yaşanabilecek olumsuz durumlar karşısında kaçınmacı davranışlar sergileyerek yaşamını işlevsiz hale getirebilir. Burada psikolojik esneklik becerisi önem kazanmaktadır. Çünkü psikolojik esneklik, insanın bilinçli olarak tamamen içinde bulunduğu an ile temas kurma yeteneğidir ve bunu yaparken değer odaklı davranışlar sürdürmesidir (Hayes ve diğerleri, 2006). Özellikle üniversite son sınıf öğrencilerinin kariyer, istihdam, kişisel gelişim ve evlilik gibi alanlardaki değerleriyle uyumlu davranışlar sergilemeleri yaşamlarını anlamlı hale getirecektir. Bu kapsamda psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracılık rolü incelenerek elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerine sunulabilecek psikolojik hizmetlerin belirlenmesi önem kazanmaktadır.

1.5. Sayıtlar ve Sınırlılıklar

- 1- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek maddelerini samimi ve içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
- 2- Araştırma uygun örnekleme yöntemiyle seçilen örneklem grubuyla sınırlıdır.
- 3- Araştırma uygulama amacıyla seçilen 2018-2019 eğitim-öğretim yılında çalışmaya gönüllü olarak katılan Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde okuyan son sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.

- 4- Araştırma 375'i kadın 149'u erkek (2 kişi cinsiyet belirtmemiş) olmak üzere 526 son sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.
- 5- Araştırma yaşları 20-23 ve 24-44 şeklinde kategorize edilen üniversite son sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.
- 6- Araştırma bulguları, Demografik Bilgi Formu, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Sürekli Kaygı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II' den elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Sürekli kaygı (trait anxiety): Çok sayıdaki uyarının tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanmasında kaygı duymaya ilişkin eğilimdir (Spielberger, 1972). Sürekli kaygı, bireyin içinde bulunduğu durumu genellikle stresli olarak algılama eğilimi ve kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır (Öner ve Le Compte, 1985).

Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty): Belirsiz durum ve olaylara yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumsuz tepki verme eğilimidir (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004).

Psikolojik esneklik (psychological flexibility): Bireyin şu anda, tamamen bilinçli bir şekilde duygu ve düşüncelerine karşı savunmaya geçmeden o andaki durumun gerekliliğine göre temasa geçme ve değerler doğrultusunda kalıcı davranışlar sergileme sürecidir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

II. BÖLÜM

2. Kuramsal Çerçeve ve İlgili Literatür

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmayla ilgili öncelikle kuramsal çerçeveyi oluşturan temel kavramlar (kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik) ve ilgili kuramlardan bahsedilmiş ve sonrasında ise her bir temel kavram ile ilgili yurt içi ve yurt dışındaki literatüre yer verilmiştir.

2.1. Kaygı ve Kaygıya İlişkin Kuramsal Çerçeve

Kelime anlamı olarak kaygı; üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2018). Amerikan Psikoloji Derneği (American Psychological Association) ise kaygıyı basitçe; gerginlik hissi, endişe düşüncesi ve kan basıncında artma gibi fiziksel değişimlerle ilişkili bir duygu olarak tanımlamıştır (APA, 2018). Kaygı, yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan, rahatsız edici bir endişe ve korku duygusudur. İç ya da dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike, tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur (Işık, 1996). Freud'a göre, kaygı sözcüğünün belirgin özelliği bir tehlikenin beklenmesi ve ne olduğu bilinmese de bu tehlikeye karşı hazırlıklı olunmasıdır (Le Gall, 2012). Kaygı daha çok geleceğe dönük, bir durumun veya davranışın ortaya çıkaracağı sonuçla ilgilidir ve bireyin kendisini muhtemel olumsuz bir durumdan korumasına yöneliktir (Cüceloğlu, 1991). Kaygı tanımlarına bakıldığında varılan nokta, tehlikeli uyarının olması ve bireyin bu uyarana karşı gerginlik, endişe gibi duygular hissetmesidir (Saraç, 2015).

Kaygı, birçok insan tarafından zaman zaman yaşanan bir duygudur. Asıl hedefi yaşamın devam ettirilmesi ve uyum davranışının gelişimini sağlamak olan bu duygu aracılığıyla bilinmeyen, yeni ya da tehlikeli durumlardan sakınma, onlarla baş edebilme,

onlara karşı koyma, ya da yeri geldiğinde onlardan kaçınma gibi davranışlar gösterilebilmektedir. Özetle kaygı, insan hayatının sürdürülmesi amacıyla tüm bu uyum sağlayıcı özellikleriyle beraber var olması gereken bir duygudur. Fakat bir yere kadar sağlıklı olan bu duygunun yaşanması, bir noktadan sonra kişinin yaşamını, aktivitelerini, sosyal yaşamını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkilemeye başlamaktadır. Bu noktadan sonra kaygı kişide ruhsal sorunlar yaratan bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Işık,1996).

Yakın bir tehlikenin kendisine zarar vereceğinden korkan bir kişinin kaygılanması muhtemeldir. Kişi tehlikeyi uzaklaştırabileceğine veya onunla mücadele edebileceğine yönelik kendine güven duyuyorsa kaygısı minimum düzeyde olmaktadır. Kişi, gücüne gelecek potansiyel zararın çok yakında olduğunu gelme ihtimalinin çok yüksek olduğunu veya yüksek derecede zararlı olduğunu düşündüğünde ise kaygısı artmaktadır. Kişinin zararın ne zaman geleceğini bilememesi kaygı duygusunu daha da arttırmaktadır (Beck, 2005).

Kaygı ve korku kavramları sık sık birbiriyle karıştırılır. Kaygı ve korku birbirlerinden ilki duygusal bir sürece işaret ederken ikincisinin bilişsel bir süreç olması ile ayırt edilebilir. Korku, tehdit edici bir uyarana karşı zihinsel bir değerlendirmeyi içerirken, kaygı bu değerlendirmeye verilen duygusal tepkiyi içerir. Bir kişi kaygılandığı zaman gerginlik ve sinirlilik gibi öznel duygularla karakterize edilen, görece rahatsızlık veren duygusal bir durumu yaşar, titreme, mide bulantısı, baş dönmesi vb. fizyolojik belirtiler gibi. Korku ise, kişinin tehdit olarak gördüğü uyarıcı bir durumla karşı karşıya kaldığında fiziksel ya da psikolojik olarak harekete geçer (Beck ve Emery, 2011). Kaygı karşısında bireyin otonom sinir sistemi devreye girdiği için fizyolojik olarak kaygı korkuyla benzerlik gösterse de, kaygı potansiyel bir tehlikenin gerçekleşebileceği veya gerçekleşmeyeceği (herhangi bir yerde veya herhangi bir zamanda saldırıya uğrama olasılığı gibi) durumlarda ortaya çıkar. Kaygıda korku ile ilişkili reaktif savaş ya da kaç tepkisinden ziyade proaktif kaçınmacı davranış tepkileri bulunur (Carleton, 2012).

Spielberger (1972) kaygıyı durumluk ve sürekli olmak üzere iki tür olarak tanımlamış ve değerlendirmiştir. Geçici veya durumluk kaygı, otonom sinir sisteminin

uyarılması ya da harekete geçirilmesiyle birlikte, hoş gitmeyen bilinçli bir şekilde algılanan gerginlik ve endişe duygularını kapsayan, yoğunluğu zaman içerisinde değişiklik gösteren, karmaşık eşsiz bir duygusal durum ya da reaksiyon olarak ifade edilmektedir (Spielberger, 1972). Durumluk kaygının yoğunluğu ve süresi, algılanan tehdit miktarına ve bireyin durumu tehlikeli olarak yorumlamasının kalıcılığına bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Durumluk kaygı düzeyi, nesnel bir tehlikenin varlığına bakılmaksızın bireyin tehdit olarak algıladığı durumlarda yüksek, mevcut bir tehlikenin tehdit edici olarak algılanmadığı ve stresli olmayan durumlarda ise düşüktür. Ortaya çıkışında gerek dış, gerekse içsel faktörler rol oynar. Birey tarafından gerçek ya da gerçekmiş gibi algılanan tehlike yaşantıları şeklinde ya da akut bir şekilde (o anda, o durumda) yaşanan bir duygu durumudur (Işık, 1996). Durumluk kaygı, bireye huzursuzluk veren bir durum karşısında göstermiş olduğu anlık bir tepkidir ve huzursuzluk verici durum geçtiğinde durumluk kaygı da ortadan kalkmaktadır (Saraç, 2015).

Sürekli kaygı, bireyin içinde bulunduğu durumu genellikle stresli olarak algılama eğilimi ve kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve tehdit edici olarak algılanmasının ardından açığa çıkan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusuyla ilişkilendirilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985). Sürekli kaygı, çok sayıdaki uyarının tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanmasında kaygı duymaya ilişkin eğilimdir. Kaygılanma eğiliminde bireysel farklılıklar söz konusudur. Sürekli kaygı, bireyin geçmişte ortaya çıktığı veya gelecekte ortaya çıkması muhtemel durumluk kaygısının şiddeti ve yoğunluğunda etkilidir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler düşük olan bireylere kıyasla birçok durumu tehlikeli ve tehdit edici olarak algılama eğilimindedir (Spielberger, 1972). Sonuç olarak; durumluk kaygı, belirli durumların tehdit edici olarak değerlendirilmesi biçiminde tanımlanırken; sürekli kaygı, her ortamın genelde kaygı verici olarak değerlendirilmesi ve yaşanması anlamına gelmektedir (Börü, 2000). Bu bölümün devamında ise kaygı ile ilgili kuramsal çerçeve ve ilişkili yaklaşımlar detaylı bir şekilde başlıklar halinde ele alınmıştır.

2.1.1. Psikanalitik yaklaşım

Psikanalitik yaklaşım, psikoloji literatüründe bilinçdışı kavramını kullanan ve psikolojik rahatsızlıklarda bilinçdışı süreçlere önem atfeden bir yaklaşımdır. Psikanalitik yaklaşıma göre; bir insanın söyleyeceği bir şeyi unutması, dikkatini başka bir yere yönelttiğinde veya heyecanlandığında yaşadığı dil sürçmesi bilinçdışı süreçlerin bir göstergesi olmaktadır. Bireyler her ne kadar bilinçli süreçlerin davranışlarına yön verdiğini düşünseler de bilinçdışı süreçler insan davranışlarında oldukça etkili olmaktadır. İnsan davranışlarına etki eden psişik süreçlere de vurgu yapan bu yaklaşımda psişik süreçler bilinçli ve bilinçdışı duygu, düşünce, davranış ve istek olarak tanımlanır (Freud, 1920).

Psikanalitik yaklaşım psikoloji literatüründe kişiliği de yapısal bir kuram üzerinde şekillendirmiştir. Bu kurama göre kişilik id, ego, süperegö adı verilen üç temel yapıdan meydana gelmektedir. Ayrıca insan davranışları bu üç yapının etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır (Gençtan, 1984). İd, kişiliğin bilinçdışı olan yapısıdır ve içgüdüsel dürtülerin tatmin edilmesini amaçlamakta ve zevk ilkesine göre çalışmaktadır. İd arzu ve tutkuları içerirken, ego daha çok mantık ve akılla ilişkili şeyleri içermektedir (Freud, 1989). Ego idin bir parçasıdır ve onun içinden çıkarak gelişmiştir (Freud, 1936). Organizmanın dış dünya ile ilişki kuran dış dünyayı algılayan ve dış dünyadaki etkilere karşı koruyucu bariyer görevi gören bir yapısı olan egoda dış dünyanın gerçekliği hüküm sürmektedir (Hartmann, 1950). Süperegö ise, otorite figürü korku nesnesi olarak görülen ebeveynlerle veya başka otoritelerle kurulan ilişkinin içselleştirilmesidir. Bir çocuk büyüdükçe otoriteler tarafından konulan tedbir ve yasakları içselleştirmekte ve bu ahlaki ve vicdani denetime bağlı kalarak eylemlerde bulunmaktadır. Ego dış dünyanın gerçekliğini temsil ederken, aksine süperegö iç dünyanın gerçekliğini, kişiliğin vicdani yönünü temsil etmektedir (Freud, 1989).

Ego, iç ve dış tehlikelere karşı organizmayı korumaktadır. Ego bir yandan idin içgüdüsel dürtülerini tatmin etmeye çalışırken bir yandan da onu korumaktadır ve bu durum egoyu zora sokmaktadır (Freud, 1936). Freud'a göre kaygı egonun bir işlevidir ve ego hem idin isteklerini karşılamakla hem de dış dünyanın nesnel gerçekliği ile baş etmekle aynı zamanda süperegönün katı kısıtlamalarını dikkate almakla yükümlüdür.

Ego görevini yaparken karşılaştığı tehdit kaynaklarına karşı kaygı ile tepki vermektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2013). Kaygı karşısında ego kendini çaresiz ve güçsüz hissetmektedir ve bu durumu tolere edebilmek ve kendini korumak için bir takım savunma mekanizmaları (bastırma ve inkar gibi) kullanmaktadır. Cinsellik ve saldırganlık içgüdülerinin bir aracı olan bilinçdışı özelliğe sahip savunma mekanizmaları, zihinsel ve davranışsal aktiviteyi içermekte ve psikolojik bir savunma stratejisine hizmet ederek kaygıyı hafifletmektedir (Corradi, 2007).

Freud'a göre; insan davranışlarının tamamı, tehlikeli ve düşman özellikler sunan fiziksel ve sosyal çevre içinde kendini koruma ve hayatını sürdürebilme amacına yöneliktir. Aynı şekilde kaygıda fiziksel ve sosyal çevreden gelen tehlikelere ilişkin bireyi uyarma, gereken uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme görevlerine yardımda bulunmaktadır (Gençtan, 1984). Freud üç tür kaygıdan bahsetmekte ve bunları gerçeklik kaygısı, ahlaki kaygı ve nevrotik kaygı olarak sınıflandırmaktadır (Murdock, 2013). Gerçeklik kaygısı, organizmanın karşılaştığı gerçek bir tehlike durumuna karşı verilen normal duygu durumudur. Ahlaki kaygı, süper egonun yaşadığı korkudur. Libidonun yaşadığı korku olan nevrotik kaygı ise, gerçeklik kaygısına dayalıdır, çünkü eğer libidinal dürtüler ifade bulursa organizma gerçekten tehdit altında kalabilir (Murdock, 2013). Ayrıca nevrotik kaygı çocukluk çağında çözülmemiş Oidipal çatışma ve bununla ilişkili olan cinsel suçluluk duygusuyla ilgilidir (Reiss, 1997).

Psikanalitik yaklaşımın tedavi hedeflerinde, akıl dışı ve uyumu engelleyici özelliğe sahip nevrotik kaygıyı akla uygun ve uyumlu özelliğe sahip gerçeklik kaygısına dönüştürme yer almaktadır. Ayrıca savunma mekanizmalarını açığa çıkaran olumsuz duyguları (kaygı gibi) azaltmayı ve bireyin bastırdığı duygu, düşünce ve istekleri bilinç seviyesine çıkartmayı amaçlamaktadır. Böylelikle, bilinç seviyesine çıkan duygu, düşünce ve isteklerin çözümlenmesi ve tedavi edilmesi kolaylaşmaktadır (Gençtan, 1984).

2.1.2. Davranışçı yaklaşım

Davranışçı yaklaşım; zihni anlamaktan ziyade, davranışın kontrolü ve tahminine odaklanan bir yaklaşımdır (Jena, 2008). Bu yaklaşıma göre davranış, dış

dünya ile ilişkiye sahip olan organizmanın aktif bir parçası ve organizmanın yaptığı şey ya da diğer organizmaların yaptığı gözlenebilen şeyler olarak tanımlanmaktadır (Skinner, 1938). Davranışçı yaklaşıma göre, çoğu davranış öğrenilmiş bir davranıştır. Uyum sağlayıcı davranışlarda olduğu gibi uyumsuz davranışlar da öğrenilmiş davranışlardır (Jena, 2008). Skinner' a göre, insan davranışı çevre tarafından şekillenmekte ve insan davranışında çevre belirleyici olmaktadır (Skinner, 1971). Davranışçı analistler bir davranışı analiz ederken çevresel değişkenlere odaklanır ve ABC modelini kullanır. Bu modele göre B (behaviour) davranıştır, A (antecedent), davranışa neden olan öncüllerdir ve C (consequences) ise davranışın ortaya çıkardığı sonuçlardır (Jena, 2008). Skinner'a göre davranışlar edimsel ve tepkisel olarak ikiye ayrılmaktadır. Tepkisel davranışta, bir uyarıcı karşısında organizmanın ortaya koyduğu tepkisel davranış yer alırken; edimsel davranışta, organizmanın ortaya koyduğu davranışların tekrarlanma olasılığı yer almaktadır. Edimsel koşullanmada organizmanın davranışı sonucunda organizma için keyif verici bir sonuç ortaya çıkıyorsa davranışın tekrarlanma olasılığı artmakta, keyif verici olmayan tam aksi sonuçların ortaya çıkması da davranışın tekrarlanma olasılığını azaltmaktadır (Skinner, 1965).

Davranışçı yaklaşıma göre, kaygı öğrenilmiş bir süreci kapsamaktadır ve açlık, cinsellik gibi biyolojik temelli birincil dürtülerle birlikte yine insanı güdüleyici bir güç olarak işlev gören ikincil bir dürtüdür. Koşullu (şartlı) refleks teorisine göre, kaygının tehlikeli dış uyaranlara karşı organizmanın koşulsuz (şartsız) cevabı olduğu belirtilmiştir. Watson ve Morgan da, Pavlov' un klasik koşullanma kuramından hareketle kaygının koşullu bir tepki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu modele göre koşullu bir uyaran koşulsuz bir uyaranla eşlenirse, koşullu uyaran koşulsuz bir yanıt olarak kaygıyı açığa çıkarır. Örneğin, daha önceki yaşam dönemlerinde bazı çevresel uyaranlara bağlı olarak kaygı yaşayan bir kişi için gelecekteki yaşam dönemlerinde de bu özgül yaşantılara benzer duygusal durumlarda koşullanmış bir tepki olarak kaygı duygusu ortaya çıkabilmektedir (Işık, 1996).

2.1.3. Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşım; danışanın uyumsuz düşüncelerini, bilişsel çarpıtmalarını ve varsayımlarını tanımlamayı ve bunların gerçekliğini ve kabul edilebilirliğini değerlendirmeyi içeren bir psikoterapi yaklaşımıdır (Beck, 1970). Bilişsel model tüm yaygın psikolojik rahatsızlıklarda danışanın ruh halini ve davranışını etkileyenin çarpık ve işlevsiz düşünceler olduğunu ileri sürmektedir. Bilişsel yaklaşımda işlevsel olmayan düşünce ve inançlar tanımlanmakta, değerlendirilmekte ve değiştirilmektedir. Çünkü düşüncelerin gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesi, düşüncelerin ve altta yatan işlevsel olmayan inançların değiştirilmesi bireyin ruh hali ve davranışlarında iyileşme sağlamaktadır. Başka bir ifadeyle danışanın düşünce ve inanç sistemindeki değişimle kalıcı duygusal ve davranışsal değişim sağlamak tedavide olumlu etkiler yaratmaktadır (Beck, 1995).

Bilişsel yaklaşım, korkuyu mutlak tehdit veya tehlike durumlarında verilen otomatik bir tepki olarak tanımlarken kaygıyı ise korkunun aktive edilmesine karşı verilen öznel yanıt olarak tanımlamaktadır. Korku kaygı bozukluklarının altında yatan bilişsel bir süreç iken, kaygı tehlikeye yönelik değerlendirmeleri içeren bir süreçtir (Clark ve Beck, 2010a). Kaygıda danışanın kişisel alanında fiziksel veya psikolojik bir tehdidin algılanması ve danışanın buna karşı zarar görabilirlik duygusunun artması söz konusu olmaktadır. Korku durumunda aktive edilen kaygıyla karşı karşıya kalan danışan bilişsel olarak olumsuz değerlendirmeler yapmakta ve gelecekte de olumsuz durumların ortaya çıkacağını öngörmektedir (Beck ve Clark, 1988).

Bilişsel yaklaşıma göre, kaygıya neden olan olayların kendisi değil, kişinin olaylara yönelik beklentileri, bu olayları nasıl ve ne şekilde algılayıp değerlendirdiğidir. Bireyin herhangi bir olayı ilk değerlendirmesi tehlike/zarar içeriyorsa kişinin bununla baş etmesi hususundaki gücüne, yeteneğine ve sahip olduğu desteklere yönelik algılamaları, daha önce baş etme konusunda ortaya koyduğu başarıları açığa çıkabilecek kaygı konusunda olumlu ya da olumsuz bir etkiye sahip olacaktır. Bundan dolayı mantıklı olmayan bilişler ya da korkuyu çağrıştıran benlik ifadeleri kaygı gelişiminde olumsuz etki yaratacaktır (Işık, 1996). Bununla birlikte kaygıya neden olan durumlardan biri de insanın geçmiş yaşam deneyimlerinin etkisiyle yeni durumları

tanımlama, değerlendirme ve kategorize etmede onu yönlendiren şema olarak isimlendirilmiş zihinsel yapılardır. Şemalar, düşünceler ve imajlarda kalıcı ve tekrarlayan bilgilerden ortaya çıkan varsayımları içermektedir. Kişinin kendisi, çevresi ve geleceği hakkında olumsuz inanç ve tutumları içeren şemalar, bilişsel modelde kaygılı durumların göstergesi olarak önemli bir rol oynamaktadır (Clark ve Beck, 2010b).

Bilişsel yaklaşıma göre, kaygı yaşayan danışanlar tehlikeye ilişkin mantıklı ve gerçekçi değerlendirmeler yapmakta başarısız olmaktadır. Kaygıda asıl olan tehlikeli durumun içeriği değil, danışanın bu tehlikeli durumla ilgili hatalı düşünceleri, inançları ve değerlendirmeleridir. Kaygıda öncelikle danışanların kaygı yaşamasını tetikleyici bir olay ortaya çıkmakta, bu olay danışanın kaygılı düşünmesine ve kaygılı değerlendirmeler yapmasına, kaygılı düşüncelerde kaygılı hissetmesine neden olmaktadır. Yani danışanın düşünce şeklinin duyguları üzerinde bir etkisi bulunmaktadır. Kaygının bilişsel tedavisinde de bu paradigma danışana öğretilmekte ve danışan bu bilişsel modeli kabul ettiğinde tedavi de olumlu sonuçlar elde edilmektedir (Clark ve Beck, 2010a). Aynı zamanda tedavide danışanın kaygı ile ilişkili uyumsuz düşünceleri, şemaları, inançları ve değerlendirmeleri ele alınmakta ve bunları değiştirmeye odaklanılmaktadır. Böylece danışanın kaygıya ilişkin uyumsuz düşünceleri, şemaları zayıflatılmakta ve danışana daha uyumlu ve gerçekçi bir bakış açısı kazandırılmaktadır (Clark ve Beck, 2010b).

2.1.4. Varoluşçu yaklaşım

Varoluşsal yaklaşım, bireyin varoluşundaki köklü kaygılara odaklanan dinamik bir psikoterapi yaklaşımıdır. Varoluşçu yaklaşım, bireyin dünyadaki varoluşu ve bu varoluşunun getirdiği bazı nihai kaygılarıyla yüzleşmesi arasındaki çatışma üzerine odaklanmaktadır. Bu çatışmanın içeriğini ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi temel varoluşsal kavramlar oluşturmaktadır (Yalom, 1980).

En belirgin varoluşsal kaygı ölümdür. Bireyin şuanda dünyada var olması ve kaçınılmaz olan ölümün gelmesiyle bir gün yok olacağı gerçeğiyle yüzleşmesi oldukça korkunçtur (Yalom, 1980). Varoluşçu yaklaşıma göre, ölüm korkusu her zaman her

yerde bulunmaktadır ve hayat enerjisinin büyük bir kısmı ölümün inkarıyla harcanmaktadır. Ölüm korkusu en temel kaygı kaynağı olmaktadır. Varoluşçu terapistler kaygıyı düşman olduğu kadar da bireyi otantik varoluşa götüren bir rehber olarak görmektedirler. İnsana rahatsızlık veren kaygı düzeyini hafifletmeyi hedefleseler de kaygı düzeyini yok etmeyi hedeflemezler. Çünkü hayatın kaygısız yaşanmayacağını ve kaygı olmadan da ölümle yüzleşilemeyeceğini düşünmektedirler (Yalom, 1999).

İkinci varoluşsal kaygı ise özgürlüktür. Özgürlük pozitif bir kavramı ifade ediyor gibi görünse de varoluşçu perspektifte oldukça farklı bir anlam içermektedir (Yalom, 1980). Bu perspektiften özgürlükle, bireyin kendi yaşamında kendi seçimlerini yapabilen, bunları eyleme döken, yaşamını tasarlayan bir birey olduğu yani bireyin kendi yaşamının yazarı olduğu anlatılmak istenmektedir. Ama eğer bireyin yaşamı tamamen kendi sorumluluğundaysa bu onu tutan hiçbir yerin hiçbir temelini olmadığını göstermektedir. Bu da bireyin bir uçurumda, bir boşlukta olduğu gerçeğini ortaya çıkarmakta ve bireyin bu gerçeğe yüzleşmesi gerektiğini göstermektedir (Yalom, 1980).

Üçüncü varoluşsal kaygı ise yalnızlıktır. Varoluşçu yaklaşıma göre, insan diğer insanlara ne kadar yakın olursa olsun onlarla arasında her zaman birleştirilemez nihai bir boşluk vardır. Yani birey hem diğerlerinden hem de dünyadan izole yalnız bir varlıktır. Birey bu kaygı karşısında, bir yandan diğer insanlarla iletişim kurarak büyük bir bütünün parçası olmayı isterken bir yandan da kendi mutlak yalnızlığının farkında olmasıyla ikisi arasında çatışma yaşamaktadır (Yalom, 1980).

Dördüncü varoluşsal kaygı ise anlamsızlıktır. Varoluşçu yaklaşıma göre insanlar “Eğer her birimiz ölümlüysek ve bu evrende yalnızsak yaşamın ne anlamı var?”. “Niçin yaşıyoruz ve nasıl yaşayacağız?” gibi varoluşsal sorular sormaktadırlar. Eğer insan yaşamı için önceden programlanmış bir tasarım, düzen yoksa insan kendi yaşamının anlamını inşa etmelidir (Yalom, 1980). Frankl (1984)’e göre ise, yaşam acı çekmek ve hayatta kalmaktır ve insan yaşamdaki bu acı çekmenin anlamını bulmalıdır. Her insan yaşamının anlamını bulmalı, bulduğu cevabı kabul etmeli ve bu cevabı yaşamının reçetesi olarak görmesi gerekmektedir. İnsan bir iş yaratarak veya yaparak,

bir şey deneyimleyerek veya birisiyle karşılaşarak, kaçınılmaz acıya karşı bir tutum sergileyerek yaşamın anlamını keşfetmektedir.

Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı, bireyin hayatındaki içsel varoluşsal çatışmayı ifade etmektedir. Varoluşçu yaklaşım tedavisinde de danışanın yaşamında var olan bu içsel varoluşsal çatışmaların anlamları ele alınmaktadır. Aynı zamanda danışanın bu tür kaygılardan kaçınıp kaçınmadığı sorgulanmaktadır. Çünkü bu yaklaşıma göre kaygıdan kaçınılmaması gerekmektedir. Tedavide şimdiki ana odaklanılarak danışanın varlığının ve potansiyelinin tamamen farkında olması ve bütün bunlara dayanarak eylemlerde bulunması amaçlanmaktadır (May, Engel ve Ellenberger, 1958).

2.1.5. Evrimsel yaklaşım

Evrimsel psikoloji; insan zihninin doğası ve kökenlerini anlamak için var olan, bireysel farklılıkların önemi ve psikolojik uyarlamaların doğası ve özgüllüğü gibi konuları ele alan bir psikolojik yaklaşımdır. Evrimsel psikolojiye göre; insan zihni atalarının karşılaştığı ve tekrar eden yüzlerce uyarlanabilir problemi çözebilmek için şaşırtıcı bir şekilde doğal ve cinsel seçim tarafından tasarlanmış özel psikolojik mekanizmalar dizisiyle donatılmıştır. Doğal seçim, sosyal ve ahlaki duygular gibi insan zihninde daha önce işlevselliği keşfedilmemiş psikolojik keşiflerin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Buss, 2005).

Tüm insanlar ortak standart duygusal tepkilere sahip olmakta ve kendi türü içerisindeki diğer üyelerin sevinç, keder, üzüntü, öfke gibi duygusal tepkilerini tanıyabilmektedir. Doğal seçim tarafından şekillendirilen duygular, insan organizmasının gelişmesine ve çoğalmasına hizmet etmektedir (Cartwright, 2001). Evrimsel yaklaşıma göre, duygular uyarlanabilir problemlere verilen tepkiler olarak ortaya çıkmaktadır (Buss, 2005). Bedensel, bilişsel ve davranışsal tepkileri oluşturan duygular bir tehlikeyle baş etme ya da fırsatları yakalama yeteneğini arttıran ifadelerin önceden programlanmış halidir. Duygusal tepkiler farklı durumlara uyarlanabilir ve uyum sağlayabilir özeliğindedir (Marks ve Nesse, 1994). Örneğin; mutluluk ve sevinç, tekrar eden bir şekilde beklenmedik olumlu olaylarla karşılaşma durumlarında ortaya

çıkarken (Buss, 2005), kaygı tehlikeli ve tehdit edici durumlarda ortaya çıkmaktadır (Marks ve Nesse, 1994).

İnsan yaşamında kaygı ve korkunun birtakım koruyucu işlevleri bulunmaktadır. Birincisi, tehlikeli bir durum karşısında veya tehlikeli bir durumun gerçekleşmesi olası durumda bir kişinin donmasına hareketsiz hale gelmesine neden olabilen bu duygular bireye zaman kazandırarak durumu değerlendirmesine de olanak tanıyarak saldırıya uğrama olasılığını azaltabilmektedir. İkinci olarak, kaygı ve korku birey için tehlikeli durumdan ve ortamdaki kaçınmak için motivasyon sağlayarak bireyi zarardan uzak tutmakta ve gelecek olası tehlikelerden korumaktadır. Üçüncü olarak, kaygı ve korku tehlikeli durumlarda bireyin kendini savunma stratejisi olarak görev yapmaktadır (Marks, 1987). İnsanın birer parçası olan kaygı ve korku bireylerin eylemlerini doğrudan etkileyerek karşılaşılabileceği riskleri azaltmaya ve performansını arttırmaya hizmet etmektedir (Cartwright, 2001).

Evrimsel yaklaşıma göre kaygı; doğal seçim tarafından şekillendirilmiş insanlar için yararlı bir duygu olmasına rağmen, insan yaşamını, sağlığını ve ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Marks ve Nesse, 1994). Kaygı birey için uyumsuz bir hale gelirse bu durum kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Hofmann ve Moscovitch, 2002). Kaygı bozukluğu yaşayan bireyler, kaygı gibi olumsuz duyguları anormal olarak değerlendirmekte ve bu tür duyguların nasıl yararlı olabileceğini görmekte zorlanmaktadırlar (Buss, 2005).

2.1.6. Kabul ve farkındalık temelli yaklaşımlar

Üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapiler içerisinde yer alan Kabul ve Farkındalık Temelli Yaklaşımlar, psikolojik süreçlerde kabul ve farkındalık üzerine odaklanmakta ve psikopatolojileri ele almada ve tedavi etmede, bilişsel süreç ve sözel süreçlerin önemine vurgu yapmaktadır. Kabul ve Farkındalık Temelli üçüncü dalga yaklaşımlar, bireylerin acı verici ve zorlayıcı duygu ve düşüncelerini değiştirmekten ziyade; bireyin psikolojik iyi oluşu için, bu duygu ve düşüncelere karşı yargısız bir şekilde kabule dayalı bir tutum geliştirmeyi temel almaktadır. Şimdiki anla temas etmeyi, kabulü ve farkındalığı içeren yaşantısal müdahale stratejilerinin kullanıldığı bu

yaklaşımlarda problemli psikolojik olayların sıklığını, biçimini ve formunu değiştirmekten ziyade, onların işlevini değiştirmek amaçlanmaktadır (Hayes, 2004).

Kabul ve farkındalık temelli üçüncü dalga yaklaşımlar; Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy) (Segal, Williams ve Teasdale, 2012), Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction) (Kabat-Zinn, 1990), Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993) ve Kabul ve Kararlılık Terapisidir (Hayes ve diğerleri, 2012). Aşağıda bu yaklaşımlara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.6.1. Farkındalık temelli bilişsel terapi

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi; Bilişsel Terapinin duygu, düşünce, davranış ve bedensel duyumlarla çalışmak için kullandığı birçok ilke ve teknikleri kullanmasıyla birlikte bazı yönleriyle ondan farklılaşmaktadır. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapide danışanlara kendi bakış açılarından duygu, düşünce, davranış ve bedensel duyumlarla nasıl ilişki kurulacağı öğretilmektedir. Danışanlar dikkatini şimdiki anda bedensel duyumlarına ve duygularına vererek düşüncelerinden sıyrılmaktadır. Bu farkındalık altta yatan psikolojik problemlerle mücadele yerine onları kabule daha fazla fırsat sunmaktadır (Sears, 2015).

Farkındalık; dikkati şimdiki ana yönelterek, o andaki deneyimleri yargısız bir şekilde kabul ederek bu deneyimlerin gelişimini gözlemlemektir (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalık; insan yaşamında, içsel yaşantılara yönelik dikkat, farkındalık ve iç görüş kazandırarak bilgece bir tutum ve yeni bir tür kontrol geliştirmektedir. Bu tutum şimdiki anda birey tarafından deneyimlenen hoşla giden ve hoşla gitmeyen iyi, kötü her şeyin farkında olmayı içermektedir (Kabat-Zinn, 1990). Farkındalık temellerini Budist meditasyon pratiklerinden alan bir beceridir (Kabat-Zinn, 2003).

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi; genel kaygı bozuklukları (Craigie, Rees ve Marsh, 2008; Evans ve diğerleri, 2008), kaygı (Demir, 2017; Hofmann, Sawyer, Witt ve Oh, 2010), depresyon (Demir, 2015; Evans ve diğerleri, 2008; Ma ve Teasdale, 2004; Teasdale ve diğerleri, 2000) gibi pek çok psikolojik problem ve bozuklukla

çalışılan ve etkililiği kanıtlanan bir psikoterapi yöntemidir. Depresyona yönelik Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi bireylere zaman zaman ortaya çıkan ve kendi kendine varlığını sürdüren ruminatif ve olumsuz düşünceleri tanımayı ve bunlardan ayrılmayı öğretmektedir. Bu Bilişsel Terapinin olumsuz düşüncenin içeriğini değiştirmeye verdiği önemi içermektedir. FTBT’ de zihinsel değişimde etkili iki araç olan olarak dikkat ve farkındalık kullanılmaktadır (Segal ve diğerleri, 2012). Kaygıya yönelik Farkındalık Temelli Bilişsel Terapide de, bireylere an be an yaşanan deneyimlerin farkına varılarak gerçekleştirilmesine yönelik beceriler kazandırılmakta ve bireyin bu becerileri yaşamının her alanında kullanması öğretilmektedir. Ayrıca beden taraması meditasyonu kullanılmakta ve endişeli düşünce, ruh hali ve davranışların birbiriyle ilişkisi üzerindeki gözleme dayanan bilişsel egzersizler kullanılmaktadır (Evans ve diğerleri, 2008).

2.1.6.2. Farkındalık temelli stres azaltma programı

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı, ilk olarak Kabat-Zinn tarafından Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezinde bulunan hastalara yönelik 8 haftalık süreyle uygulanmıştır. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı, Asya Budist geleneklerinde geliştirilen meditasyon yöntemlerinin bir şekli olan farkındalığın sistematik ve titiz bir şekilde uygulanmasını kapsayan bir eğitimidir. Farkındalık an be an dikkati içermektedir ve şuanda düşünülmeyen fark edilmeyen şeylere yönelik istemli bir dikkati gerektirir. Bu, içsel yaşantılarımız üzerinde dikkat, farkındalık ve iç görüye dayanarak hayatımızda bilgece bir tutum geliştirmeye yarayan sistematik bir yaklaşımdır (Kabat-Zinn, 1990). FTSAP çerçevesinde vücut taraması, yoga ve oturma meditasyonu gibi egzersizler her bir oturumda düzenli olarak gerçekleştirilmektedir. Aynı zamanda bireylere yemek yemek, araba sürmek, konuşmak ve çalışmak gibi gerçek yaşamdaki deneyimlerine yönelik farkındalık geliştirmeleri ve farkındalığı yaşamlarına entegre etmeleri öğretilmektedir. Vücut taramasında, ortaya çıkan duyular deneyimlenerek dikkat vücudun bir bölgesinden başka bir bölgesine kademeli olarak yönlendirilmektedir. Yoga, vücudu hareket halinde an be an deneyimlemede farkındalık için bir araç olarak kullanılmaktadır. Oturma meditasyonunda ise sadece oturmak ve dikkati şimdiki anda tutmak yer almaktadır ve oturma meditasyonu

bireylerin içsel yaşantılarına yönelik psikolojik bir pencere geliştirmelerine yardımcı olan bir egzersiz olarak değerlendirilmektedir (Herbert ve Forman, 2011).

İnsanlar stres, sıkıntı ve acı yaşadıklarında bu sorunlardan uzaklaşmak isterler ve bu sorunlardan uzaklaşmak içinde kaçma ve kaçınma gibi alışılmış stratejileri kullanırlar. Yaşanılan problemleri örtmek, değiştirmeye çalışmak, kaçmak veya kaçınmak problemi daha da arttırmaktadır ve sorunlarla yüzleşmek genellikle onları aşmanın tek yoludur. İnsan hayatında acıya ve strese karşı etkili olan hiçbir ilaç yoktur insanın iç huzuru ve iyileşmesi için bilinçli bir çaba göstermesi gerekmektedir (Kabat-Zinn, 1990). FTSAP, acı karşısında bireylerin acıyla yüzleşmeleri acıyı keşfetmeleri ve acıyı azaltmaları için zihin ve beden arasındaki bağlantıların anlaşılmasını sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Ayrıca bireyin şimdiki anı deneyimleyerek bundan keyif almasına, stres, sıkıntı ve acıyla baş etmesine ve olumsuz yaşam deneyimlerinin sebebiyle ilgilenmek yerine onları var olduğu şekliyle kabul etmesine imkan tanımaktadır (Körükcü ve Kukulu, 2015).

Kaygı bozukluklarına yönelik FTSAP uygulamalarında meditasyon, gevşeme ve biofeedback gibi öz düzenleme stratejileri kullanılmaktadır. Uygulamalarda kullanılan yoğun farkındalık meditasyonları ve gevşeme egzersizleri kaygının yoğunluğunun azalmasında etkili olmaktadır. Farkındalık becerisi, bireyin kaygı durumlarında düzenli olarak uygulayacağı zorlu durumlarla baş etmenin ve insan hayatını yaşamamanın alternatif bir yolu olarak bireye öğretilmektedir. Burada Bilişsel Terapide olduğu gibi düşünceleri olumlu, olumsuz veya hatalı şeklinde ayırt etmektense, düşüncenin sadece bir düşünce olduğu ve sınırlı olduğu aynı zamanda da kaygı üretmeye neden olduğu üzerinde durulmaktadır (Kabat-Zinn ve diğerleri, 1992).

2.1.6.3. Diyalektik davranış terapisi

Diyalektik Davranış Terapisi, öncelikli olarak intihara meyilli olan sınırda kişilik bozukluğuna sahip hastaların tedavisi için geliştirilmiştir. Bu hastaların tedavi sürecinin çekirdeğinde Bilişsel Davranışçı Terapinin önde gelen stratejik müdahaleleri yer almıştır. Problem çözme, maruz bırakma, beceri eğitimi ve beklenmedik olası

durumların yönetimi gibi yöntemlerin kullanılması tedavide olumlu sonuçlar doğurmuştur (Linehan, 1993).

DDT, insanların duygusal olarak yaşadıkları sıkıntıyı yönetmeye çalışmak için duygusal kaçış ve kaçınma davranışları ortaya koyduklarını varsaymaktadır. Bu varsayımdan hareketle terapide kullanılan yöntemler, danışanların duygusal acı ve ızdırap gibi deneyimlerini kabul etmeyi ve yaşamlarında anlam ve önem üzerine odaklanmayı içeren yeni psikolojik baş etme becerileri geliştirmeyi içermektedir (Marra, 2005). DDT’ de danışanın duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileriyle uyumlu olarak aktif problem çözme becerisi üzerine odaklanılmakta ve danışana duygu düzenleme, kişilerarası etkililik, sıkıntı toleransı ve farkındalık becerilerinin kazandırılması amaçlanmaktadır (Linehan, 1993).

Duygu düzenleme becerileri eğitiminde, danışanların duygularını nasıl tanımlayacakları, olumsuz duygulardan kaçınmayı nasıl durduracakları, olumlu duyguları nasıl arttıracakları öğretilmektedir. Danışanın istenmeyen duygusal tepkilerinin ve işlevsel olmayan davranışlarının azaltıldığı bu eğitimde bilişsel ve davranışsal teknikler kullanılmaktadır. Stres toleransı eğitiminde, danışanın işlevsel olmayan davranışları karşısında kendi kendini yatıştırma, sakinleştirme ve dürtü kontrolü gibi beceriler öğretilmektedir. Kişilerarası etkililik eğitiminde, danışanın öz saygısını ve kişilerarası ilişkilerini koruyarak çeşitli atılganlık becerileri öğretilmektedir. Farkındalık eğitiminde ise, yargılayıcı olmayan bir duruşla ana odaklanma ve anı gözlemlemeye yönelik beceriler öğretilmektedir (Dimeff ve Koerner, 2007).

DDT, kaygıyı tehdit karşısındaki güvenlik isteği, arzusu olarak değerlendirmekte ve kaygıyı doğal bir tepki olarak ele almaktadır. DDT’ ye göre kaygı doğal bir tepki olmasına rağmen kaygı bozukluğu yaşayan bireyler için kaygı acı verici rahatsız edici bir durum olmaktadır. Kaygı bozukluğu yaşayan bireyler, bu duygusal acı ve sıkıntıyla karşı karşıya kaldıklarında kaçma ve kaçınma davranışları göstermektedir. DDT’de kaygı bozukluklarında bireyin algıladığı tehdide ve tehdide verilen yanıtları azaltmaya yönelik tedavi planlaması yapılmaktadır. Bu tedavi planında, bireyin bilişsel şemaları ve yukarıda belirtilen beceri düzeyleri değerlendirilmekte ve bunlar üzerinde çalışılmaktadır (Marra, 2005).

2.1.6.4. Kabul ve kararlılık terapisi

Kabul temelli yeni nesil davranışçı terapi ekolü olan Kabul ve Kararlılık Terapisi, kaygı bozuklukları dahil olmak üzere çeşitli klinik problemlerde başarılı bir şekilde uygulanmaktadır (Eifert ve diğerleri, 2009). KKT’de herhangi bir içsel yaşantının değiştirilmesi, yoğunluğunun ve sıklığının azaltılmasından ziyade içsel olayların işlevini ve bireylerin bunlarla kurduğu ilişkiyi değiştirmek söz konusudur (Hayes ve diğerleri, 2012). KKT kaygı bozukluklarının tedavisinde de hoşla gitmeyen içsel yaşantıların sıklığını, formunu ve biçimini değiştirme eğilimi olarak ifade edilen yaşantısal kaçınma üzerinde çalışmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Yaşantısal kaçınmanın işlevi, istenmeyen içsel yaşantıları azaltmak ve kontrol etmektir. Bireye kaygı ile ilişkili duygu ve düşüncelerine yönelik kısa süreli bir rahatlık verebilmesine rağmen yaşantısal kaçınma bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini sekteye uğrattığında ve yaşam değerleri doğrultusunda ilerlemesini engellediğinde problemleri bir hale gelmektedir (Eifert ve diğerleri, 2009).

KKT, kaygı ile yaşantısal kaçınma arasındaki aşırı mücadeleyi ve istenmeyen içsel yaşantıları (duygu, düşünce, imajinasyon ve bedensel duyular vb.) kontrol etme ve düzenleme çabasını zayıflatmayı amaçlamaktadır. Bunun amacı bireylerin önemli yaşam hedeflerini ve değerlerini sürdürebilmelerini sağlamak ve kaygıya karşı farkındalıkla daha esnek bir tutum geliştirmektir (Eifert ve diğerleri, 2009). Kaygı bozukluklarının tedavisinde, bireyler kaygı ile ilişkili onlara rahatsızlık veren durumlarla mücadeleye son vermektedir ayrıca bireyler yaşam amaçları doğrultusunda seçilmiş eylemlerine, değerlerine yönelik harekete geçmektedir. KKT’nin kaygı bozuklukları tedavisinde bireyler istenmeyen duygu ve düşünceleri azaltma ve değiştirme yerine onları gözlemlenme ve kabul etmeye yönelik daha farklı ve daha iyi bir beceri öğrenmektedirler (Eifert ve diğerleri, 2009). Bu beceri Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin temelini oluşturan psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, deneyimlenmiş içsel yaşantıları içeren tüm davranışları yargılamadan, değerlendirmeden, onlardan kaçınmadan ve onları değiştirmeden değerler doğrultusunda kararlı davranışlar sürdürme becerisidir (Masuda ve diğerleri, 2010). Psikolojik esnekliğe dair detaylı açıklama bölüm içerisindeki ilgili başlık altında yer almaktadır.

2.1.1. Üniversite öğrencilerinde kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar

Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini, cinsiyet (Akgün, Gönen ve Aydın, 2007; Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Dursun ve Aytaç, 2009; Kula ve Saraç, 2016; Mohammed ve Devecioğlu, 2018; Saraç, 2015), yaş (Mohammed ve Devecioğlu, 2018) farklı fakülte/yüksekokullarda öğrenim görme (Kula ve Saraç, 2016; Saraç, 2015), anne-baba tutumu (Akgün ve diğerleri, 2007; Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Kula ve Saraç, 2016; Saraç, 2015) gibi değişkenler etkilemektedir. Üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini ise; fakülte, cinsiyet, okuldaki başarı, okuldaki arkadaşlık ilişkileri, çalışmak istediği meslek (Tümerdem, 2007), mesleğe yönelik tutum ve iş bulma endişesi (Doğan ve Çoban, 2009) gibi faktörler etkilemektedir.

Fen Bilgisi ve Matematik Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 186 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin kaygı düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Öğrencilerin kaygı düzeylerinin branş, cinsiyet, başarı durumu, arkadaşlık ilişkileri, yapmayı istediği meslek, barınma durumu, kardeş sayısı, anne-baba tutumu ve ekonomik durum gibi değişkenlerden nasıl etkilendiği araştırılmıştır. Araştırma bulguları öğrencilerin kaygı düzeylerinde cinsiyetin, başarı durumunun, arkadaşlık ilişkilerinin ve anne-baba tutumunun etkili olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda; kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Üniversitedeki başarı durumu orta ve iyi olan öğrencilerin başarısı düşük olan öğrencilere kıyasla ve arkadaşlık ilişkileri iyi olan öğrencilerin, yetersiz olan öğrencilere kıyasla daha az kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca otoriter tutuma sahip ailelerden gelen öğrencilerin demokratik tutuma sahip ailelerden gelen öğrencilere göre daha kaygılı oldukları gözlenmiştir (Akgün ve diğerleri, 2007). Ailelerinin demokratik olduğunu belirten öğrencilerde kaygı düzeyi ortalamasının daha düşük olduğu görülmüştür (Kula ve Saraç, 2016).

Üniversite öğrencileri, üniversite eğitimi boyunca birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır (Gizir, 2005). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarının incelendiği bir çalışmada yaşanan sorunlar “uyum ve somatik sorunlar”, “sosyal kaygı”, “bireyler arası ilişkilerde güçlük” ve “gelecek kaygısı” şeklinde gruplandırılmıştır. Gelecek

kaygısı cinsiyete, sınıf seviyesine göre farklılık göstermezken, fakülteye göre farklılık göstermektedir. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Meslek Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin gelecek kaygısı Eğitim Fakültesinde okuyan öğrencilere kıyasla yüksek olduğu görülmüştür. Gelecek kaygısının mezuniyet sonrası iş garantisinin daha yüksek olduğu öğretmenlik mesleğine yönelik eğitim veren bölüm öğrencilerinde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baker ve Bıçak, 2006). Üniversite son sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal ve mesleki alanlarda birçok probleminin olmasıyla birlikte mesleki alanda ortaya çıkan mesleki kaygıya yönelik problemler arasında iş bulamama kaygısı, maddi açıdan tatmin edici bir iş bulamama ve mesleğe yönelik bir iş bulamama kaygısı gibi kaygılar yer almaktadır (Gizir, 2005).

Üniversite son sınıf öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu iş bulma ümidi içerisinde, onlar için iş önceliğinde en önemli özellik maddi kazanç, ardından statü sahibi olmak ve sonrasında ise sosyal güvenceye sahip olmaktır. İş bulma endişesi olan öğrencilerin hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeylerinin iş bulma endişesi olmayanlara göre daha yüksek olduğu, iş deneyimine sahip öğrencilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin, herhangi bir iş deneyimine sahip olmayan öğrencilere göre daha düşük olduğu, iş önceliğini “sosyal güvenceye sahip olmak” olarak belirten öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin iş önceliğini “topluma yararlı insan olmak” olarak belirten öğrencilere göre daha yüksek olduğu bilinmektedir (Dursun ve Aytaç, 2009). Ayrıca iş bulma konusunda karamsar olan öğrenciler daha fazla kaygılanırken (Doğan ve Çoban, 2009) iş bulma ümidi içerisinde olan öğrencilerin ise daha az kaygılandığı görülmektedir (Mohammed ve Devecioğlu, 2018).

Üniversite öğrencileri; üniversite döneminde stres, depresyon ve kaygı yaşayabilmektedir. Kadın öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla stres, kaygı ve depresyonu daha fazla yaşamaktadırlar (Wahed ve Hassan, 2017). Ayrıca öğrenciler son sınıfa yaklaştıkça (Wahed ve Hassan, 2017) ve yaşları arttıkça daha fazla stres yaşamakta ve kaygılanmaktadır (Shamsuddin ve diğerleri, 2013). Üniversite öğrencilerinin kaygı ve depresyon düzeyleri arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Bozkurt, 2004; Rawson, Bloomer ve Kendall, 1994). Özellikle son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu gözlenmektedir (Rawson ve diğerleri, 1994).

Üniversite öğrencilerinde kaygının algılanan sosyal destekle negatif ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin algıladığı sosyal destek arttıkça kaygı düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca algılanan sosyal desteğin kaygı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olduğu düşük düzeyde algılanan sosyal desteğe sahip öğrencilerde kaygı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu bilinmektedir (Zhou, Zhu, Zhang ve Cai, 2013). Ayrıca sürekli bir kaygı eğiliminde olan öğrencilerin genel ve akademik olarak erteleme davranışı sergiledikleri belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle öğrencilerin genel erteleme eğiliminin yaşamış oldukları sürekli kaygıdan kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Üniversite eğitimi alan öğrencilerin sorumluluklarını ve üzerine düşen görevlerini genel olarak ertelemeleri yaşamış oldukları sürekli kaygıyla açıklanabilmektedir (Ekşi ve Dilmaç, 2010).

Depresyon düzeyi ve erken dönem uyumsuz şemalardan; duygusal yoksunluk, bağımlılık, tehditlere karşı dayanıksızlık, başarısızlık ve terk edilme şemaları düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha fazla kaygı deneyimledikleri ortaya konulmuştur (Camara ve Calvete, 2012). Ayrıca kaygıyı fazla deneyimleyen üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözmede daha çok negatif problem yönelimi ve kaçınan stilini kullandıkları, kaygıyı daha az deneyimleyen üniversite öğrencilerinin ise daha çok pozitif problem yönelimi ve akılcı problem çözme stilini kullandıkları görülmektedir (Belzer, D’Zurilla ve Maydeu-Olivares, 2002).

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Her insan yaşamın birçok yerinde çeşitli ve farklı zorluklar yaşayabilmektedir. Bu zorluklarla karşılaşan birey durumun ne olduğunu, bu durumda ne yapılabileceğini ve kendisini hangi olası sonuçların beklediğini bilme ihtiyacı duymaktadır (Karataş ve Uzun, 2018). İnsanların birçoğu hayatında şimdiye ya da geleceğe yönelik belirsizlik durumuyla karşı karşıya kalmaktadır (Sarıçam, 2014).

Belirsizlik bir olayın veya herhangi bir davranışın sonucunun ne olacağını bilememe olarak tanımlanmaktadır (Sarı, 2007). Gelecek ile ilgili beklentilerin ve geleceğin net olmama durumu olarak da ifade edilmektedir (Sarıçam ve diğerleri, 2014). Belirsizlik, günlük hayatın bir parçası haline gelen bireysel olarak kişinin kendisiyle,

ilişkileriyle ve çevresiyle ilişkili olduğu gibi toplumsal olarak da yaşanabilen durumları içermektedir (Küçükkömürler, 2017).

Belirsizlik durumu yaşamın farklı alanlarında ve aşamalarında hem bireysel hem de toplumsal olarak deneyimlenebilmektedir. Şehir değişikliği yapma, bir sınav sonucunu bekleme (Küçükkömürler, 2017), gelecek hedefleri belirleme, kariyer seçimleri yapma ve romantik bir ilişkiye başlama (Liao ve Wei, 2011) gibi durumlar kişisel belirsizlik yaratırken; işsizlik, hukuki güvensizlik, ekonomik dalgalanmalar gibi durumlar toplumsal olarak belirsizlik yaratmaktadır (Küçükkömürler, 2017). Kişisel veya toplumsal olarak ortaya çıkan herhangi bir belirsizlik durumunda bireyler bu durumdan kaçınmak isteyebilmektedir. Belirsizlik ve belirsizlikten kaçınma farklı toplumlarda farklı düzeylerde görülebilmektedir. Belirsizlikten kaçınma düzeyi yüksek olan toplumlarda bireyler belirsizlik karşısında kendilerini güvensiz ve tehdit edilmiş hissederler (Korkut ve Keskin, 2015). Belirsizliğin tahammül edilemez bir baskı yarattığı bu tarz toplumlarda bireyler gelecekleri hakkında yüksek kaygı yaşarlar (Terzi, 2004). Belirsizlikten kaçınma düzeyinin düşük olduğu toplumlarda ise yaşamın getirdiği yenilikler, değişimler, kabul edilir ve bunlara uyum sağlanır. Bununla birlikte belirsizlik bireyler için aşılması gereken bir durum olarak görülür (Korkut ve Keskin, 2015).

Belirsizlik insan psikolojisi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilen bir kavram gibi değerlendirilmektedir (Sarıçam ve diğerleri, 2014). Çünkü bazı bireyler için belirsizlik oldukça zorlayıcı olabilmekte, özellikle belirsizliğe tahammülsüz bireyler için kaygı, olumsuz ruh hali ve stresin bir kaynağı olabilmektedir (Liao ve Wei, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük; bireyin gerçekleşme ihtimali küçük dahi olsa olumsuz bir olayın meydana gelebileceğini kabul edilemez olarak düşünme eğilimi olarak tanımlanır (Dugas ve diğerleri, 2001). Başka bir tanımda ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz durum ve olaylara yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumsuz tepki verme eğilimi olduğu ifade edilmektedir (Dugas ve diğerleri, 2004).

Belirsizliğe tahammülsüz bireyler; belirsizliği stresli, üzüntü verici bulmaktadırlar ve belirsizliğin olumsuz bir şey olduğuna ve ondan kaçınılması gerektiğine inanmaktadırlar (Buhr ve Dugas, 2006). Ancak yaşam belirsizliklerle dolu bir yerdir. Ve bu durum göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüz bireylerin

yaşamın birçok yönünü çekilmez bulması muhtemeldir (Dugas ve diğerleri, 2001). Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler olumsuz duygu ve bilişleri (aşırı endişe gibi), belirsizliğin yarattığı bedensel duyumları (kas gerginliği ve baş ağrısı gibi) azaltmayı amaçlayarak alkol kullanımı gibi kaçınma stratejileriyle motive olmaktadır (Kraemer ve diğerleri, 2015). Bununla birlikte belirsizliğe ve bilinmezliğe bilişsel düzeyde kaçınmayla ve ruminasyonla karşılık verirler (Carleton, 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin geleceğe yönelik olumsuz değerlendirmeler yapmasına ve çaresiz hissetmelerine yol açabilmektedir (Miranda, Fontes ve Marroquin, 2008). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlikle karşı karşıya kalındığında eylemde bulunamamaya neden olabilmektedir (Dugas ve diğerleri, 2005). Belirsizliğe olumsuz tepki verme eğilimi sıkıntı ve endişenin artmasına da neden olabilmektedir (Buhr ve Dugas, 2006). Belirsizlik, endişenin bir yönü olmasına rağmen belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin olumsuz olayların gerçekleşmesini kabul edilemez bulması yönündeki genel bir eğilimdir. Endişe bireylerin durum ve olası sonuçlar hakkında düşünmesini içeren zihinsel bir eylem olarak görülür. Bireyler belirsizliği kabul edilemez olarak görürse, belirsizlikle karşı karşıya kaldıklarında aşırı endişe duyarlar. Bu bağlamda endişenin belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü olduğu söylenebilir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizlik kavramı genel olarak devamında endişe, kaygı ve korku kavramını beraberinde getirmektedir (Sarı ve Dağ, 2009). Zira insan doğası gereği geleceğinden emin olmak ve yarınını garantiye almak istemektedir (Grenier, Barette ve Ladouceur, 2005).

2.2.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramına ilişkin kuramsal çerçeve

İlk olarak Frenkel-Brunswik (1949) tarafından bir kişilik özelliği olarak değerlendirilerek literatürde yer alan belirsizliğe tahammülsüzlüğü, Stanley Budner (1962) farklı bir yaklaşımla ele almıştır. Bu yaklaşıma göre; belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumları tehlike kaynağı olarak algılama eğilimiyken, belirsizliğe tahammül belirsiz durumları arzu edilebilir olarak algılama eğilimidir. Belirsiz durumlar, geçmiş deneyimlere benzer bir ipucu içermeyen yeni bir durum olarak ortaya çıkabilir, içinde dikkate alınması gereken çok sayıda ipucu barındıran karmaşık bir durum olarak ortaya çıkabilir veya karmaşık çözümlenmesi olanaksız

durumlarla ilişkili farklı yapıların veya ipuçlarının ortaya koyduğu çelişkili durumlar olarak ortaya çıkabilir (Stanley Budner, 1962).

Bireyler uyaranlara fenomenolojik (bireysel algıların ve duyguların olduğu dünya) ve işlemsel (sosyal nesnelerin olduğu dünya) düzeyde tepki verirler. Yani uyaranları algılar, değerlendirir ve onlara duygusal tepki verirler. Bununla birlikte dış dünyayı referans alarak birtakım davranış biçimleri oluştururlar. Böylece bireylerin uyaranlara verdikleri tepkiler göz önünde bulundurularak onların belirsizliğe tahammül veya tahammülsüzlük düzeylerini değerlendirmek mümkün olur (Stanley Budner, 1962).

Bireyin tehdit olarak algıladığı bir durumda verdiği tepki boyun eğme ve inkar olarak ortaya çıkmaktadır. Boyun eğmede birey var olan durumu değiştirmenin veya ondan kaçınılmasının mümkün olmadığını bilerek kabul eder. İnkarda ise, nesnel gerçeklik bireyin onu algılayış biçimine, algılama arzusuna göre değişir. Bu yüzden bireyler uyaranlara fenomenolojik inkar (baskı ve inkar), fenomenolojik boyun eğme (kaygı, rahatsızlık), işlemsel inkar (yıkıcı ve yeniden yapılandırıcı davranış) işlemsel boyun eğme (kaçınmacı davranış) şeklinde tepki verirler. Eğer bu davranışlar yeni, karmaşık ve çözümlenmesi olanaksız olan durumlardan ortaya çıkarsa bireyin belirsizliğe tahammülsüz olduğu akla getirilebilir (Stanley Budner, 1962).

Ladouceur, Gosselin ve Dugas (2000) belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsiz durum, olay ve bunlarla ilişkili ortaya çıkabilecek sonuçlara olumsuz tepki verme eğilimi olarak tanımlamış ve belirsizlik karşısında bireylerin durumu algılama eşiğinde farklılıklar olabileceğini belirtmiştir. Belirsizliğe tahammülsüz birey belirsizlik karşısında durumu kabul edilemez ve rahatsız edici olarak değerlendirir bu yüzden belirsizliğe tahammülsüz bireyin belirsiz durum, olay ve sonuçlarla ilgili tolerans eşiği belirsizliğe tahammül edebilen bireye göre daha düşüktür. Yani belirsizlik bireyler için öznel bir durumdur ve bireylerin belirsiz durumları algılamasına göre tahammül düzeyi de farklılaşmaktadır.

Krohne ise, belirsizliğe tahammülsüzlüğü kaygı bozuklukları içerisinde ele alarak değerlendirmiştir. Bu değerlendirmeye göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal uyarılmaya tahammülsüzlük kaygı bozukluklarının altında olan ana

unsurlardır (Ladouceur ve diğeri, 2000). Kaygı bozukluğu yaşayan birey duygusal uyarılmanın yanı sıra belirsizlik karşısında kendini tehdit altında hisseder (Krohne, 1989) ve belirsiz durumlarla karşı karşıya kaldığında bu durum onun hipervijilansının (aşırı uyarılmışlık ve korku) artmasına ve bilişsel kaçınma tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olur. Kaygının artmasıyla birlikte sürekli bir uyarılmışlık yaşayan her an bir tehlike gelecekmiş gibi hisseden birey kaygı ile ilişkili bu durumlardan kaçınmaya ve bunları değiştirmeye çalışır (Ladouceur ve diğeri, 2000).

Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston (1998)'e göre de kaygı bozukluklarının merkezinde belirsizliğe tahammülsüzlük vardır. Kaygı bozukluğu yaşayan bireyleri klinik açıdan değerlendirmede dört özellik açıkça belirleyici olmaktadır. Kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin; belirsizliğe tahammülsüzlükleri düşüktür, belirsizlik karşısında endişeli inançlara sahiptirler. Problem çözme eğilimleri ve yetenekleri zayıf olan bu bireyler kaygı karşısında bilişsel kaçınma gibi işlevsel olmayan stratejileri kullanırlar. Belirsizliğe tahammülsüz bireyler, muhtemel olumsuz sonuçlar doğurabilecek herhangi bir belirsiz durum karşısında stresli olurlar. Bu yüzden bu stresten ve sıkıntılı durumdan kaçınmak onları motive eder. Ancak yaşamın belirsizliklerle dolu olduğu ve davranışsal olarak bu durumdan kaçınmanın mümkün olmadığı göz önüne alınırsa, belirsizliğe tahammülsüz bireylerin endişeli inançlar üreterek bilişsel düzeyde kaçınmayı kullandıkları söylenebilir (Newman ve Llera, 2011). Kaygı bozukluğuna sahip bireyler aynı zamanda yüksek yaşantısal kaçınma belirtileri gösterirler. Kaygı, depresyon, öfke gibi güçlü duygusal durumlar karşısında kontrolü kaybedeceklerine yönelik stres yaşarlar. Zorlu ve acı verici düşünce, duygu ve bedensel duyular karşısındaki tahammülleri düşüktür. Bütün bu belirtilerde bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkiler (Lee, Orsillo, Roemer ve Allen, 2010).

Kaygı bozukluklarının tedavisinde öncelikle bireylerin belirsizlikle başa çıkabilmeleri ele alınır. Bu durumda bireylerin belirsizliğe daha toleranslı olabilmeleri için belirsizlik varsayımlarını azaltma ve belirsizliğe tahammüllerini artırma yolunda adımlar atılır. Bununla birlikte kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerine yardımcı olması amacıyla endişe ile ilgili düşüncelerin değerlendirilmesi, yapıcı problem çözme becerisinin öğretilmesi, bilişsel yeniden

yapılandırma ve bilişsel maruz bırakma gibi yöntemler izlenir (Dugas ve diğerleri, 1998).

2.2.2. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan çalışmalar

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı epilepsi hastaları (Barahmand ve Haji, 2014) yetişkinler (Boelen ve Reijntjes, 2009) disforik bozukluğa sahip olan ve olmayan bireyler (de Jong-Meyer, Beck ve Riede, 2009), obsesif ve kompulsif bozukluğa sahip bireyler (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003) gibi farklı örneklerle çalışılmış olmasının yanı sıra üniversite öğrencileriyle de çalışılmıştır.

Literatürde yer alan bazı çalışmalara ait bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığını göstermektedir. Sarı (2007) tarafından üniversite öğrencilerinde sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançların, olumsuz değerlendirmelerin ve kontrol odağının incelendiği bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet üzerindeki etkisi de incelemiştir. Çalışma sonucunda kadın öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin erkek öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden daha yüksek olduğu ve kadın öğrencilerin belirsizliği daha stres verici ve üzücü olarak değerlendirdiğine ulaşılmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu gösteren başka çalışmalarda mevcuttur (Karataş ve Uzun, 2018; Kilit, 2019).

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün; endişe, yaygın kaygı bozukluğu ve obsesif kompulsif bozuklukla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Hem yaygın kaygı bozukluğuna hem de obsesif kompulsif bozukluğa sahip üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, yaygın kaygı bozukluğuna sahip olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Holaway ve diğerleri, 2006). Ayrıca üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe (Buhr ve Dugas, 2006; Dugas ve diğerleri, 1997; Dugas ve diğerleri, 2001), obsesif kompulsif bozukluk (Dugas ve diğerleri, 2001) ve kaygı

duyarlılığıyla (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007) yüksek düzeyde ilişkili olduğunu belirten başka çalışmalarda mevcuttur.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı bozuklukları ve depresyonda güçlü bir yordayıcı olarak görev yapmaktadır. Yani belirsizliğe tahammülsüz öğrencilerin kaygı bozukluğu ve depresyon yaşama olasılığı oldukça yüksektir denilebilir (Carleton ve diğerleri, 2012). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon ilişkisinde ruminasyonun aracı bir role sahip olduğu görülmektedir. Bu aracılık rolüne yönelik ruminasyonun üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine daha fazla etki ettiği söylenebilmektedir. Ayrıca ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkide de kısmi aracılık rolü üstlenmektedir. Yani üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ruminasyon aracılığıyla kaygıya daha fazla etki edebilmektedir (Liao ve Wei, 2011).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan üniversite öğrencilerinin endişeyi ve yaşantısal kaçınmayı daha fazla deneyimledikleri belirlenmiştir (Buhr ve Dugas, 2012). Her ay belirli sıklıkta alkol tüketen üniversite öğrencilerinin, alkol tüketimine belirsizlik karşısında yaşadıkları olumsuz duygulardan kaçınma ve bu duygularla baş edebilme ihtiyacına yönelik olarak başvurdukları görülmüştür. Ayrıca alkol kötüye kullanımı veya alkol kullanım bozukluğu tanısı alan üniversite öğrencilerinin, tanı almayanlara göre daha fazla kaçınma davranışı sergilediği bilinmektedir (Levin ve diğerleri, 2012). Bilişsel esneklik becerisine sahip olan öğrencilerin ise belirsizliğe tahammüllerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Özsoy, 2019). Dışa dönük, deneyime açık ve sorumluluk sahibi kişilik özelliklerini kendisinde barındıran öğrenciler belirsizlik karşısında daha toleranslı olabilmektedir (Güvenç, 2019).

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sürekli kaygının güçlü bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Belirsizlik ile ilgili yapılan olumsuz benlik değerlendirmelerinin de sürekli kaygıyı yordadığı görülmektedir (Sarı, 2007). Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerine göre günlük yaşamdaki zorluklar karşısında daha fazla kaygı yaşadığı bilinmektedir (Chen ve Hong, 2010). Üniversite öğrencilerinde endişenin de belirsizliğe tahammülsüzlükle güçlü bir

ilişkiye sahip olduğu (Dugas ve diğerleri, 2004) ayrıca öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar tarafından güçlü bir şekilde yordandığı gözlenmektedir (Karataş ve Uzun, 2018).

Yukarıda yer alan çalışmalarda da görüldüğü gibi belirsizliğe tahammülsüzlük birçok psikopatolojik durumla ilişkilidir. Bunun yanı sıra belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk (Sarıçam, 2014), psikolojik dayanıklılık (Saatçı, 2020) ve psikolojik iyi oluş (Erguvan, 2015; Geçgin ve Sahranç, 2017) gibi olumlu ruhsal değişkenlerle de negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalar da literatürde yer almaktadır.

2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik/Psikolojik Katılık

Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) herhangi bir içsel yaşantının (düşünce, duygu, imajlar, dürtüler, halüsinasyonlar vb.) değiştirilmesi, yoğunluğunun ve sıklığının azaltılması gibi bir amacının olmaması onu geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımlarından farklı kılmaktadır. KKT; doğrudan psikolojik olayların değişimine odaklanmaktan ziyade, bu olayların işlevini ve bireylerin bunlarla kurduğu ilişkiyi değiştirmeyi ve bireye düşüncenin sadece bir düşünce olduğunu fark ettirmeyi ve var olan düşüncelere takılmaksızın bireyin gerekli eylemleri sürdürmesi için ona rehberlik etmeyi amaçlamaktadır (Hayes ve diğerleri, 2012). KKT' nin amacı bireyin şu an ile temasını sağlayarak, değerler doğrultusunda kararlı davranışlarını sürdürmeye hizmet eden bilinçli olarak seçilmiş psikolojik tepkilerini devam ettirerek psikolojik esnekliğini arttırmaktır (Fletcher ve Hayes, 2005).

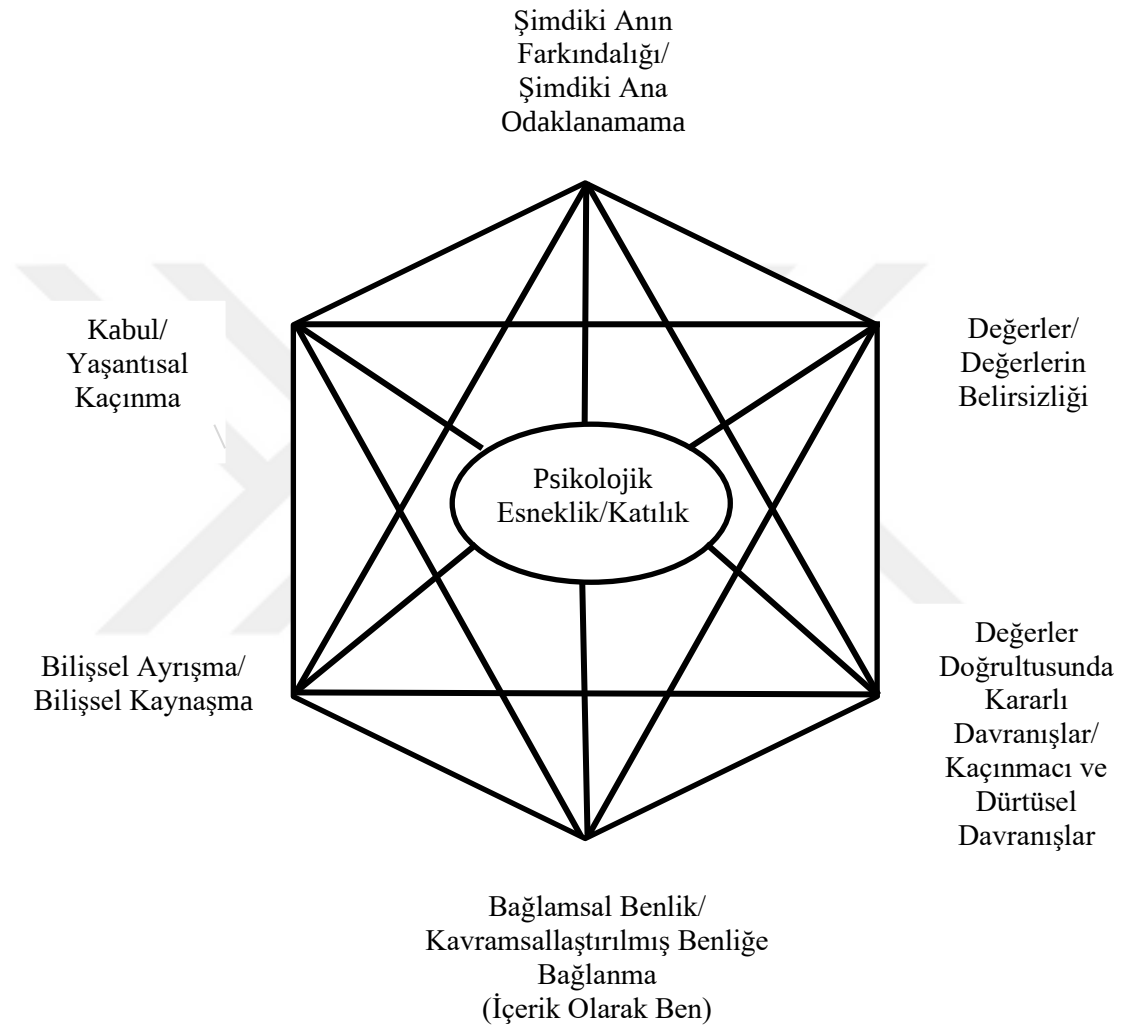
Psikolojik esneklik, insanın bilinçli olarak tamamen içinde bulunduğu an ile temas kurma yeteneğidir. Bunu yaparken değer odaklı davranışlar sürdürmesidir (Hayes ve diğerleri, 2006). Başka bir ifadeyle; psikolojik esneklik, deneyimlenmiş içsel yaşantıları içeren tüm davranışları yargılamadan, değerlendirmeden, onlardan kaçınmadan ve onları değiştirmeden değerler doğrultusunda kararlı davranışlar sürdürme becerisidir (Masuda ve diğerleri, 2010).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde; kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki anın farkındalığı, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda kararlı davranışlar olarak tanımlanan 6 temel süreç psikolojik esnekliğin ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır. KKT, psikolojik esnekliği arttırmak için davranış değişim sürecinin yanı sıra kabul ve farkındalık süreçlerini de kullanan bir modeldir. Kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki anın farkındalığı ve bağlamsal benlik süreçlerinin bir araya gelmesiyle farkındalık oluşmakta ve farkındalık da dahil KKT' de tüm süreçler değerler ve değerler doğrultusunda kararlı davranış sergilemeyi içeren davranış değişim sürecine hizmet etmektedir (Hayes ve diğerleri, 2012).

KKT' de yer alan psikolojik esneklik modeline göre daha iyi bir psikolojik iyi oluş; kişinin kendi içsel ve dışsal yaşantısına açık ve esnek temasıyla ve değer odaklı davranışları sürdürme kararlılığıyla ilgilidir. Aksine psikopatolojinin birçok formu, azalan psikolojik esneklik, artan psikolojik katılık koşullarıyla ilişkilendirilmiştir (Masuda ve Tully, 2012). Psikolojik katılık; davranışın kişinin düşünceleri, duyguları ve diğer içsel yaşantıları tarafından aşırı derecede kontrol edildiği veya bunlardan kaçınıldığı bir süreçtir. Bu süreç yaşantısal kaçınmayı içeren temel bir alt yapıdan oluşur (Hayes ve diğerleri, 1996). Psikolojik katılık, kişinin kendini tanımlayıcı ve değerlendirci düşüncelerle birleştiği ve istenmeyen içsel yaşantılarından kaçınma çabası ortaya çıktığında seçilen değerler üzerinde katı bir tutumu içerir (Bond ve diğerleri, 2011).

Kaygıyı çağrıştıran durumlardan kaçınma, depresyondayken kendini yalnızlaştırma ve geri çekme, aşırı yemek yeme ve madde kullanımı kaçınmacı duygu ve düşüncelerin hafifletilmesini kuvvetlendirir. İstenmeyen duygu ve düşüncelerle mücadele depresyon ve panik bozukluğun yanı sıra diğer bozukluklarla da ilişkilendirilebilir. Bu yüzden problemlili davranışlar, kaçınma ve psikolojik katılık gibi stratejilerle artış gösterebilir (Levin ve diğerleri, 2014). Psikolojik katılığı yüksek olan bireyler, olumsuz olarak algıladıkları içsel yaşantılardan kurtulmak ya da yoğunluğunu azaltmak için belirli ortamlarda kaçma veya kaçınma davranışları, psikoaktif madde kullanma, kendine zarar verme vb. davranışlar ortaya koyarlar. İçsel yaşantılara yönelik bu katı ve sınırlı davranış kalıbı, değerler yönündeki bir yaşamdan kişiyi uzaklaştırmaktadır (Yavuz, 2015).

Hem fonksiyonel bir tanı modeli hem de psikolojik değişim için bir tedavi oluşumu sağlayan KKT modelinin temelinde yer alan psikolojik esneklik ve psikolojik katılığı oluşturan 6 farklı psikolojik süreç, şekil 2.1.' deki altıgen (hexagon) üzerinde ve sonrasında detaylı bir şekilde açıklanmıştır (Hayes ve diğerleri, 2012).



Şekil 2.1. Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik esneklik/katılık modeli (Hayes ve diğerleri, 2012).

2.3.1. Kabul (Acceptance)/Yaşantısal kaçınma (Experiential avoidance)

Kabul, içsel olayların (private events) sıklığını veya oluşumunu değiştirmeye çalışmadan onlara hareket alanı sağlamayı ve farkındalığı içerir (Forman ve diğerleri, 2007). Örneğin; bireyin yaşadığı kaygı duygusunun sıklığını, boyutunu değiştirmeye çalışmadan ve kaygıdan kaçınmadan, bedensel duyumlarla birlikte kaygıyı hissederek, farkındalıkla kucaklamaya olanak tanır (Cullen, 2008). KKT rahatsız edici düşünce, inanç, duygu ve hisleri içeren içsel yaşantıların kabulünü arttırmayı amaçlar ve nitelikli bir yaşamın gelişmesi için davranış değişimini sağlar (Forman ve diğerleri, 2007). Kabul değer odaklı eylemleri arttıran bir yöntemdir (Hayes ve diğerleri, 2006).

Son 10 yılda yapılan deneysel çalışmalar insanların hoşla gitmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınma eğiliminde olduğunu ve bu davranışın çok çeşitli psikolojik ve davranışsal problemlere yol açtığını göstermektedir. Hoşla gitmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınmaya yönelik bu eğilim yaşantısal kaçınma olarak tanımlanmıştır (Biglan ve diğerleri, 2008). Yaşantısal kaçınma, kişinin içsel yaşantılarla (bedensel duyumlar, duygular, düşünceler, anılar, resimler, davranışsal eğilimler) temas halinde kalmak istememesi ve bu yaşantıların sıklığını ve formunu değiştirmek için adımlar atması anlamına gelir (Hayes ve diğerleri, 1996). Sosyal açıdan kaygılı bir öğrencinin titrek sesini arkadaşlarının duymasını engellemek ve zihninin daha sonra bu konu hakkında düşünmesini önlemek için sınıfta konuşmaması, depresif bir öğrencinin ise sınıf çalışması ve ders dışı etkinliklerin stresinin yarattığı bunalmışlık hissini uzaklaştırmak için vaktini yatakta geçirmesi kaçınma davranışlarıdır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2013). Bunun gibi kaçınma davranışları insanlar için davranışsal zararlara neden olur (Hayes ve diğerleri, 1996).

Yaşantısal kaçınma madde bağımlılığından intihara kadar çeşitli klinik problem ve bozukluklarda önemli bir rol oynamaktadır. Aşırı zihinsel karmaşıklık, içsel yaşantıların olumsuz olarak değerlendirilmesi düşünce ve duyguların bastırılmasına ve içsel yaşantıların düzenlenmesinde üretken olmayan bir çabaya neden olur. Bu da içsel yaşantılarla karşılaştığımızda gerekli davranışları gerçekleştirememekle sonuçlanır (Hayes ve diğerleri, 2004). Rahatsız edici içsel yaşantılardan kaçınma çabası onların daha dikkat çekici olmasını sağlayarak ve davranış çeşitliliğini daraltmaya neden olarak

onların fonksiyonel önemini artırma eğilimindedir (Hayes ve diğerleri, 2006). Kabul ve yaşantısal kaçınma sırasıyla psikolojik esneklik ve katılığın örnekleridir. Onlar insanların şu andaki duygu ve düşünceleriyle temas halinde olma ya da olamamalarına yönelik psikolojik bakış açısı ve davranışı işaret ederler (Bond ve diğerleri, 2011).

2.3.2. Bilişsel ayrışma (Cognitive defusion)/Bilişsel kaynaşma (Cognitive fusion)

Kabul ve Kararlılık Terapisi; düşünceler, duygular ve bedensel duyumlarla olan ilişkiyi ya da etkileşimi değiştirerek aşırı kaynaşmayı azaltmaya çalışır (Hayes ve diğerleri, 2012). Bilişsel ayrışma, bir adım geride durarak aklımızdaki düşüncelerden resimlerden ve hatıralardan uzaklaşmak anlamına gelir (Harris, 2017). Ayrışma bilişsel olayların fonksiyonel bağlamını değiştirir. Geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) düşüncenin gerçek dünyadaki doğruluğunu sorgulayarak düşüncenin yoğunluğunu azaltmaya çalışırken; Kabul ve Kararlılık Terapisi düşünceye şekil, boyut, renk veya hız gibi benzer yöntemler kazandırarak düşüncenin gökyüzünde süzülen bir bulut gibi sürüklenen bir nesne olduğunu hayal ettirmeye çalışır (Hayes ve diğerleri, 2012).

KKT' de; düşünceyi tarafsız bir şekilde izlemek, düşünceyi sadece bir ses gibi kalana kadar yüksek sesle tekrar etmek, şekil, boyut, renk, hız veya biçim kazandırarak dışsal bir nesne gibi düşünceyi ele almak, sahip olduğu ilginç düşünce için zihnine teşekkür etmek gibi bilişsel ayrışma stratejileri kullanılır (Biglan ve diğerleri, 2008). Bilişsel ayrışma stratejileri olumsuz öz değerlendirme düşüncesi (örneğin; "ben değersizim") gibi danışanın zorlu içsel yaşantılarıyla aşırı kaynaştığı durumlarda kullanılır (Masuda, Feinstein, Wendell ve Sheehan, 2010). KKT' de bilişsel ayrışmanın amacı kişiye daha fazla davranış seçeneği sunmaktır. Bilişsel ayrışma, hoşla gitmeyen içsel yaşantılara açıklık ve onların oluşumu, sıklığı ve yoğunluğunu kontrol etme veya kaçınma çabasından uzaklaşmak anlamına gelir (Gillanders ve diğerleri, 2014).

Bilişsel kaynaşma, sözel süreçler tarafından davranışın kurallar ve ilişkisel ağlar gibi aşırı veya yanlış düzenlenmesi ile ilgilidir. İnsan davranışı esnek olmayan sözel ağlarla, ilişkisel çevre koşullarından daha fazla yönlendirilmiştir. Bu yönde hareket eden insanlar değerlerin ve amaçların seçiminde tutarsızlık göstermektedir. Yaşantısal kontrol bağlamı başarılı bir yaşamın ölçüsü olarak duygu ve bilişlerin

kontrolüne odaklanır. Birbirleriyle ilişkili olan bu bağlamlar bilişsel kaynaşmanın yaşantısal kaçınmaya neden olduğunu açıklamaya çalışır (Hayes ve diğerleri, 1996). Bilişsel kaynaşmada davranışlar bilişler tarafından etkilenmekte ve aşırı düzenlenme eğilimi göstermektedir. Bilişsel kaynaşma, kişinin kaynaşmadan ayrışma sürecine kadar bilişsel olaylarıyla kurduğu ilişkiyle ilgilidir. Bilişsel kaynaşma gerçekleştiğinde kişi düşünceleri doğruymuş gibi hareket eder (Gillanders ve diğerleri, 2014).

2.3.3. Şimdiki anın farkındalığı (Present moment awareness)/Şimdiki ana odaklanamama (Inflexible attention to present moment)

Yaşam sadece şimdiki andadır ama dikkat geçmiş ve geleceğe doğru katı bir şekilde yayılmıştır (Hayes ve diğerleri, 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik ve çevresel olaylara yargısız bir şekilde temas etmeyi amaçlar. Burada danışanların dünyayı doğrudan deneyimlemelerini sağlayarak davranışlarında esneklik kazandırılır. Böylelikle danışanların değerleri ve davranışları tutarlılık gösterir (Hayes ve diğerleri, 2006).

Birey; olumsuz anılarını hatırlayarak, neler yaşadığı üzerine düşünerek, gelecekte neler olabileceği konusunda hayaller kurarak, henüz gerçekleşmemiş durumlara yönelik endişelenerek veya yapılması gerekli şeylere odaklanarak şimdiki anda olup bitenleri kaçırmır. Bu süreçte şimdiki ana odaklanamayan, şimdi ve burada hayatında olup bitenleri kaçıran insan kendi duygu ve düşünceleriyle olan bağlantıyı kopararak psikolojik iç dünyasıyla olan irtibatı kaybeder. Böylelikle bireyin uyumlu bir şekilde davranış değiştirmesi zorlaşır (Harris, 2017).

2.3.4. Bağlamsal benlik (Self-as-context)/Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma (Attachment to the conceptualized)-İçerik olarak ben (Self as content)

Sana karşı ben, o zamana karşı şimdi, oraya karşı burası gibi ilişkisel çerçevenin bir sonucu olarak insan dili konum ve perspektif olarak bir benlik algısı kazanır (Hayes ve diğerleri, 2006). Bir insanın düşünme, hissetme, duyumsama süreçlerini izleyen benliğine “gözlemleyen benlik” adı verilir. Bu saf farkındalık halidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu süreç için bağlamsal benlik terimini kullanır. Bu

terimle; yaşam ilerledikçe bedenin, düşüncelerin, duyguların, rollerin değişeceği fakat bu değişimleri fark eden ve gözlemleyen senin asla değişmeyeceği anlatılmak istenir (Harris, 2017). Bağlamsal benlik kişinin kendini değerlendirmesi ve kategorize etmesiyle oluşur. İnsanlar kendilerini kibar, yardımsever, çalışkan gibi pek çok şeyle tanımlar. İnsanlar genellikle kavramsallaştırılmış bir benliğe bağlanmayı sürdürürler. Örneğin, bir kişi çok iyi bir çalışan olduğu inancına sahipse bu düşünceyi sürdürmek için ailesinin ya da değer verdiği şeylerin zararına bile olsa sıkı çalışmayı sürdürür (Twohig ve Hayes, 2008).

Bireyler kendilerine yönelik değerlendirici ve yargılayıcı tanımlar yaparlar. Örneğin “ben çirkinim”, “ben beceriksizim”, “ben aptalım” şeklindeki tanımlar (ilişkisel çerçeveler) sosyal çevre tarafından onaylanır, pekiştirilir ve bu durum bir noktaya kadar etkilidir. Ancak bireyin bu tanımlara bağlanma seviyesi yüksek ise ilişkisel bağlamın davranış üzerindeki etkisi de yüksek demektir. Bu da kişinin uzun süreli değerlerine ilişkin eylemde bulunmasında engelleyici olmaktadır (Yavuz, 2015).

Dil, çeşitli zihin veya duygu durumlarını tanımlayan ve değerlendiren daha fazla terim içerecek şekilde gelişmiştir. Bu terimler geliştikçe deneyimler kategorize edilebilir ve değerlendirilebilir. İnsanlar giderek kategorize ettikleri ve değerlendirdikleri bu deneyimlere yani ruh hallerine odaklandığı için yaşam tamamen deneyimlenme sürecinden çok, bir problem çözme süreci gibi görünmeye başlamaktadır (Hayes ve diğerleri, 1999).

2.3.5. Değerler (Values)/Değerlerin belirsizliği (Lack of values clarity)

Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde değerler, insanları belirli davranışları gerçekleştirmede motive eden yaşamın önemli öğeleridir. Çoğu insanın ortak değerleri olmasına rağmen, değerler kişisel olarak seçilmiştir. Değerler sıklıkla amaçlar ile karşılaştırılmasına rağmen, amaç evlilik gibi elde edilebilir bir eylem iken, değer şefkatli ve nazik bir eş olmak gibi yaşam süresince devam eden eylemleri içerir (Twohig, 2012). KKT, bireylere onlar için neyin önemli olduğunu belirlemeleri ve gitmek istedikleri yönde seçimler yapmaları konusunda yardımcı olur. Kabul ve

Kararlılık Terapisi bakış açısından değerler; hareket etmek istediğimiz yön ve yaşam bir amaca ulaşmaktan çok, bu yön doğrultusunda daha ileri doğru adım atmak olarak tanımlanır (Biglan ve diğerleri, 2008). KKT, insanların dokuz alandaki değerleri netleştirmelerine yardımcı olur (Biglan ve diğerleri, 2008). Bunlar: (1) Evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, (2) aile ilişkileri, (3) arkadaşlık/sosyal ilişkiler, (4) kariyer/istihdam, (5) eğitim/kişisel gelişim/büyüme, (6) dinlenme/eğlence, (7) maneviyat, (8) vatandaşlık ve (9) sağlık/fiziksel iyi oluşturma (Biglan ve diğerleri, 2008).

KKT davranışları danışanların değerleriyle ilişkilendirmeyi amaçlamaktadır (Hayes ve diğerleri, 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi danışanların kaçınma, sosyal uyum ya da kaynaşmaya dayalı seçimlere sebep olan süreçlerini zayıflatırken, yaşam doğrultusunda çeşitli alanlarda (aile, kariyer ve maneviyat gibi) seçimler yapmalarına yardım etmek için birtakım egzersizler kullanır (Hayes ve diğerleri, 2006). Örneğin, bir değer alıştırmaları olarak, insanın öldükten sonra nasıl hatırlanmak istediği hayal ettirilir (Biglan ve diğerleri, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde kişinin davranışlarının arzu ettiği bir yaşam tarzıyla uyumlu olmaması ve bu yaşam tarzına ilişkin nasıl davranışsal planlamaların yapılabileceği ancak değerlerin belirginleştirilmesiyle ortaya çıkabilir. Şu ana kadar bahsedilen yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma, şimdiki ana odaklanamama ve kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma dört psikopatolojik boyut bireyin içsel yaşantılarına bel bağlaması ve onlarla uğraşmasına yol açarken doğal olarak değerlerinden de uzaklaşıp anlamlı bir hayat yaşamasını zorlaştırmaktadır (Yavuz, 2015). Kabul, bilişsel ayrışma ve şimdiki anın farkındalığı gibi süreçler ise değerlerle istikrarlı bir yaşamın önünü açmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006).

Değerlere göre yaşamak, bireyin kendisi için önemli olan şeylere kulak vermesi ve gerektiği şekilde eyleme geçmeyi seçmesidir (Ciarrochi, Hayes ve Bailey, 2017). Değerlerinin farkında olmayan ve değerlerine göre davranışlarda bulunmayan insanlar, iyi ruh sağlığını besleyen olumlu pekiştireçlerle temas etmede riskle karşı karşıya kalır. Ayrıca etkili eylemlerde bulunma konusunda sorun yaşar (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006).

2.3.6. Değerler doğrultusunda kararlı davranışlar (Committed action)/Kaçınmacı ve dürtüsel davranışlar (Inaction, avoidant persistent and impulsivity)

Değerler doğrultusunda kararlı davranışlar, değerlerle ilişkili bir şekilde daha esnek ve etkili davranış ortaya koymak amacıyla davranışın sürekli olarak yönlendirilmesidir (Twohig, 2012). Yaşamı zengin ve daha anlamlı kılmak için değerlerle uyumlu davranışlarda bulunmak oldukça önemlidir (Harris, 2017). KKT' de seçilmiş değerlerle ilişkili davranışların sürekliliğinin sağlanması için bireyler cesaretlendirilir (Hayes ve diğerleri, 2012).

Değerler doğrultusunda davranışlar sergilemede bireyler birtakım engellerle karşılaşabilir. Birey yaşamında değişikliğe karar verdiğinde zihni olumsuz düşüncelerle kaynaşıp bireyin değerleri doğrultusunda ilerlemesini engelleyecektir. Ayrıca bireyin değişikliğin getireceği rahatsızlık açığa çıkartabilecek hislerden kurtulmak için kaçınmacı davranışlar sergilemesi de değerleri doğrultusunda ilerlemesini engelleyecektir. Bu noktada bireyin değerleri doğrultusunda harekete geçmesini engelleyen düşüncelerden ayrışması, acı ve rahatsızlık verici hislere hayatında yer açması ve bunları kabul etmesi önem taşımaktadır (Harris, 2017).

2.3.1. Psikolojik esneklik/katılık kavramına ilişkin kuramsal çerçeve

Günümüzde psikopatolojilerin nasıl ele alınacağı ve psikolojik değişimin nasıl gerçekleştirileceğinin cevabı çeşitli psikoterapi yaklaşımlarında saklıdır (Yavuz, 2015). İnsanın psikolojik işlevselliği; iyilik hali, biliş, duygu ve davranışlarını kapsamaktadır. Psikopatolojilerin yeni modelleri içerisinde de düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki karşılıklı etkileşim üzerinde durulmaktadır. Bilişsel davranışçı terapiler içinde de bu üç unsurun etkisinden bahsedilmekle birlikte; üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarına kadar duygu kavramının davranış ve bilişin gerisinde olduğundan bahsedilebilir (Vatan, 2016). Bu yeni yaklaşımlar, psikopatolojiyi organizmanın kendi bağlamı, çevresi içerisinde ele almaya, içsel yaşantıları fark edip onları değiştirmeye çalışmadan kabul edici bir tutum sergilemeye, esnek ve etkili davranış repertuarı kazandırmaya odaklanmaktadır. Üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler olarak

adlandırılan bu yaklaşımların önde geleninin ise Kabul ve Kararlılık Terapisi olduğu söylenebilir (Hayes, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi Skinner' ın radikal davranışçılık yaklaşımının pragmatist bir yorumla genişletilmesine dayanan İşlevsel Bağlamsalcılığa dayanır (Hayes, 1993; akt. Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte ve Pistorello, 2013). Radikal davranışçılar organizmanın yaptığı her şeyi davranış olarak ele almaktadır. Düşünme, hissetme, hatırlama gibi süreçlerin her biri davranışın bir boyutudur. Radikal davranışçılar davranışın iki boyutundan bahsetmektedirler. Birinci boyut, diğer insanlar tarafından gözlemlenebilen sosyal boyuttur. Diğer boyut ise davranışın sadece gerçekleştiren kişi tarafından gözlemlenebildiği öznel boyuttur (Harris, 2017).

KKT işlevsel bağlamsalcılık olarak adlandırılan pragmatik bir bilim felsefesine dayanmaktadır (Biglan ve Hayes, 1996). İşlevsel Bağlamsalcılık, radikal davranışçılıkta iki temel unsuru vurgulamaktadır. Birincisi, davranış her zaman kendi ilişki ortamında ya da bağlamında anlaşılmalıdır. İkincisi davranışı incelemek ve etkilemek için davranışın işlevini incelemek, neyi amaçladığı üzerinde çalışmak gereklidir (Törneke, 2010). Yani İşlevsel Bağlamsalcılık, bir davranışı analiz ederken o davranışın içinde bulunduğu bağlamdan ayrılamayacağını savunur (Yavuz, 2015).

Kabul ve Kararlılık Terapisi hem davranışsal hem de bilişsel kanadı olan yeni müdahale yaklaşımlarından birisidir. İnsan dil ve bilişinin temel deneysel analizi olan İlişkisel Çerçeve Kuramını (Relational Frame Theory) temel almaktadır (Hayes, 2004). Son 10 yılda insan davranışı üzerine temel davranış analizi araştırmalarının aktif alanlarından biri olan İlişkisel Çerçeve Kuramı, hem insan başarısının hem de insan acısının bilişsel kaynaklarını anlamaya çalışarak dil ve yüksek bilişin kapsamlı bir psikolojik açıklamasını yapmayı amaçlamıştır (Hayes ve diğerleri, 2012). İlişkisel Çerçeve Kuramı aynı zamanda bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınmanın insan yaşamında neden bir arada bulunduklarını ve neden zararlı olduklarını açıklamaya çalışmaktadır (Hayes, 2004).

İnsanlar yeryüzündeki diğer tüm hayvanlarla birlikte gerçek ilişkilerin bağlamı içinde yaşamaktadır ve öğrenme ilkeleri dahilinde uyaranlar arasındaki ilişkilere tepki vermektedir. Birçok hayvanda bu ilişkilerin basit biçimine tepki vermeyi öğrenmiştir.

Örneğin, bir maymun, farklı boyuttaki birçok çubuk (uyaran) arasından en uzun çubuğu seçmeyi öğrenebilir. Her seferinde uzun olan çubuğu seçmesi pekiştirildiği zaman, maymun çubuklar arasındaki uzunluk ilişkisini soyutlayarak bu ilişkiye yanıt vermeyi öğrenecektir. İlişkisel yanıt (relational response) olarak isimlendirilen bu durum ilişkiye verilen bir yanıtı tarif etmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2018).

İnsanlar sadece uyaran ve uyaranın doğal özellikleri arasında doğrudan var olan keyfi olmayan (nonarbitrary) ilişkilere değil, sosyal bağlam yoluyla keyfi (arbitrary) olarak oluşturulmuş ilişkilere de tepki vermeyi öğrenmiştir. Örneğin “araba” kelimesini ele alırsak. Bu paragrafı okurken bir okuyucu olarak -a-r-a-b-a harflerini geçmişinizdeki gerçek bir arabayla ilişkilendirerek anlarsınız. Bu ilişki araba ile bu harfler arasındaki herhangi bir benzerlikten ya da doğal olarak sahip oldukları bir ilişki değildir, sosyal bir kabuldür ve oluştuğu sosyal bağlam dışında var olmayan bir yapıya sahiptir, yani Türkçe konuşulmayan/yazılmayan bir ortamda bu harflerin herhangi bir anlamı olmayacaktır (Ramnerö ve Törneke, 2018).

Bilişsel becerilere sahip olan insanoğlu uyaranlara (içsel ya da dışsal) etkili bir şekilde cevap verebilme yeteneğine sahiptir. Bizler öğrenilen bir yeteneğe dayanarak uyaranı karşılıklı bir şekilde ilişkilendirir ve birleştirir ve temelde fonksiyonel özellikleri değiştirerek uyaranlara cevap verebiliriz (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001; akt. Twohig, 2012). Çoklu örnek ve şekillendirme aracılığıyla uyaranlara ne zaman ve nasıl ilişkisel olarak cevap verebileceğimizi öğreniriz (Twohig, 2012). İÇK’ ye göre, insanlar olayların formuyla sınırlı kalmaksızın olayları karşılıklı ve birlikte ilişkilendirmeyi öğrenir. Bir isim ve nesne arasındaki bu temel referans ilişkisi insanlar için çift yönlü ve karşılıklıdır. Örneğin; bir insan bir kedi gördüğü zaman kedi kelimesini düşünür ve kedi kelimesini düşündüğü zaman zihninde de gerçek bir kedi resmeder (Hayes ve diğerleri, 2001; akt. Fletcher ve Hayes, 2005).

İÇK’ ye göre insan dili ve bilişi ilişkisel çerçevelere bağlıdır (Hayes, 2004). İlişkisel çerçeveleme insanoğlunun yaşamının ilk yıllarında edimsel koşullanma (operant conditioninig) yoluyla öğrenilen bir davranıştır ve karşılıklı gerektirme (mutual entailment), birleşimsel karşılıklı gerektirme (combinatorial mutual entailment) ile ilişkilidir (Törneke, 2010). Karşılıklı gerektirme de bir ilişki diğerini içerir. Örneğin; A,

B ile aynıysa, B'nin de A ile aynı olduğu, eğer A, B'den büyükse, B'nin A'dan küçük olduğu sonucuna ulaşılır. Birleşimsel karşılıklı gerektirme de ise eğer Ali, Ayşe' den büyükse ve Ayşe, Ahmet'ten büyükse Ahmet'in Ali ve Ayşe'den küçük olduğunu sonucu çıkartılır (Ramnerö ve Törneke, 2018).

İÇK araştırmacıları, ilişkisel çerçevelerin bebeklik döneminde başladığını ve ilişkisel çerçeveler olmaksızın çocukların dil gelişiminin sağlanamayacağını belirtmektedir. İlişkisel çerçevelerdeki zayıflık bilişsel eksikliklerle ilgiliyken dil kazanımı ve perspektif alma ve empati gibi üst düzey beceriler ilişkisel çerçevedeki bu zayıflığı güçlendirmektedir (Hayes ve diğerleri, 2013). KKT ve İÇK' ye göre psikolojik problemler ilişkisel yeteneklerin (zihinsel yavaşlama durumunda) yokluğunda ortaya çıkmaktadır. KKT ve İÇK' de bu tür bir psikolojik katılık dil süreci üzerinde zayıf ve yararsız bir bağlamsal kontrolden ortaya çıkmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin insana bakış açısı zengin, anlamlı, değer odaklı bir yaşam sürmesine yöneliktir. Acı ondan uzaklaşılması gereken yabancı bir varlık değil yaşamın bir parçasıdır ve süreç mutlak bir başarı seviyesi olarak değil aksine mevcut olanı kucaklamak ve yaşamaya değer bir hayata doğru adım atmak olarak tanımlanmıştır (Hayes ve diğerleri, 2012). KKT yaklaşımında sağlıklı yaşamın amacı iyi hissetmek değildir. Psikolojik olarak sağlıklı olma, hoş giden duygu ve düşüncelerin yanı sıra hoş gitmeyen duygu ve düşüncelere de sahip olmayı içerir (Hayes ve diğerleri, 2012).

İnsanoğlu sembolik aktivite yeteneğine sahiptir. Bu yetenekle tarihi ve şimdiki durumlar arasında ilişki kurabilir, olaylar arasında benzerlik ve farklılıklar kurarak kaçınmalı olayları (aversive events) devam ettirebilir, henüz deneyimlenmemiş durumlar hakkında öngörülerde bulunabilir (Hayes ve diğerleri, 2012). KKT' nin özü, insan dilinin hem insan başarısına hem de insanın ızdırabına yol açtığı fikri üzerine kuruludur Dil ve düşünce günlük yaşamda son derece güçlü araçlar olduğu için insanlar zihinlerine bel bağlarlar. KKT' nin amaçlarından biri de insanları zihinlerinden uzaklaştırmaktır (Hayes ve diğerleri, 2012).

2.3.2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik/katılık ile ilgili yapılan çalışmalar

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kaygı, depresyon ve kronik ağrı gibi farklı durumlarda etkili olduğunu kanıtlayan 60'ın üzerinde random çalışma mevcuttur (Ruiz, 2010). Forman ve diğerleri (2007) hem kaygı hem de ruhsal bozukluğa sahip ayakta tedavi edilen hastaların oluşturduğu heterojen bir grubun tedavisinde Bilişsel Terapi (BT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)'nin etkililiğini test etmişlerdir. Yaş aralığı 18-52 olan bir üniversitenin danışma kliniğine gönüllü olarak başvuran çoğunluğunu kadınların oluşturduğu (%80.2) 101 katılımcıyla gerçekleştirilen bu çalışmada Bilişsel Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisiyle tedavi edilen hastaların iyileşme oranı ve iyileşme hızları eşit bulunmuştur. Üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen KKT yönelimli psikoeğitim programlarına ilişkin çalışmalarda literatürde mevcuttur. Bir çalışmada, KKT'ye dayalı müdahale sonrası öğrencilerin depresyon düzeyleri azalırken; psikolojik esneklik, yaşam tatmini ve öz güven düzeylerinin arttığı (Kohtala, Lappalainen, Savonen, Timo ve Tolvanen, 2013) benzer çalışmada da gerçekleştirilen müdahale sonrası öğrencilerin öz şefkat düzeyleri artarken; psikolojik katılık, kaygı, depresyon ve stres düzeylerinin kalıcı bir şekilde azaldığı (Yadavaia, Hayes ve Vilardaga, 2014) böylece öğrenciler üzerinde KKT'ye yönelik gerçekleştirilen müdahalenin etkili olduğu görülmüştür.

Makriyianis ve diğerleri (2019) 305 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada üniversite öğrencilerinin kaygı, depresyon, olumsuz çocukluk deneyimi ve psikolojik esneklik/katılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri; psikolojik katılık, kaygı ve depresyon düzeyleriyle negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olurken, olumsuz çocukluk deneyimi düzeyleriyle anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerinin kaygı ve depresyon düzeyleriyle pozitif yönde güçlü bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucu kaygı ve depresyonun; psikolojik esneklik süreçlerinden bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma, değerler doğrultusunda kararlı davranışlarla negatif yönde; psikolojik katılık süreçlerinden, bilişsel kaynaşma, şimdiki ana odaklanamama, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerin belirsizliği, kaçınmacı ve dürtüsel davranışlar ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Psikolojik katılık süreçlerinden

yaşantısal kaçınmanın ise kaygıyla pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülürken depresyonla anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. Benzer bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerinin olumsuz ruh sağlığı değişkenlerinden olan kaygı ve depresyonla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Woodruff ve diğerleri, 2013).

Masuda ve diğerleri (2010) Amerika'nın Georgia eyaletinde psikoloji bölümünde okuyan %77'sini kadınların oluşturduğu 375 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği psikolojik sağlığı yordama da psikolojik esnekliğin ve düzensiz yeme ile ilgili bilişin etkisini araştırdıkları çalışmada psikolojik esnekliğin; psikolojik hastalık, duygusal stres ve düzensiz yeme ile ilgili bilişle negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada psikolojik hastalık ve duygusal stres üzerinde psikolojik esneklik ve düzensiz yeme ile ilgili bilişlerin etkisini test etmek için yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda psikolojik esneklik ve düzensiz yeme ile ilgili bilişlerin ikisi birlikte genel psikolojik hastalık ve duygusal stres üzerinde önemli birer yordayıcı oldukları bulunmuştur.

Fischer, Smout ve Delfabbro (2016) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveyn tutumu ve psikopatoloji arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide psikopatolojinin aracılık rolünü test etmek için yapısal eşitlik modellemesi kurulmuştur. Çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik esneklik üzerinde, psikolojik esnekliğin ise psikopatoloji üzerinde negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, erken dönem uyumsuz şemalar ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin psikolojik esnekliğin analize dahil edilmesiyle anlamsızlaştığı, psikolojik esnekliğin erken dönem uyumsuz şemalar ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Masuda ve Tully (2012) %73'ünü (501) kadınların oluşturduğu 684 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında somatizasyon, depresyon, kaygı ve genel psikolojik sıkıntıda bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolünü araştırmışlardır. Çalışmada bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki

bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin; somatizasyon, depresyon, kaygı ve genel psikolojik sıkıntıyla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik esneklik, öz şefkat ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öz şefkatin, kabul ve ayrışmayı içeren psikolojik esneklik süreçleriyle ve duygusal iyi oluşla arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada öz şefkatin psikolojik katılıkla negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu da belirlenmiştir (Marshall ve Brockman, 2016).

Levin ve diğerleri (2014) 17-20 yaşları arasında üniversite birinci sınıfa giden 972 öğrencinin katılımıyla öğrencilerin psikolojik bozukluklara karşı psikolojik katılık düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmada ruhsal bozukluğu olmayan öğrencilere nispeten yaşam boyu depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu gösteren öğrenciler psikolojik katılık düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır. Ruhsal bozukluğu olmayan öğrencilere nispeten yaşam boyu depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu gösteren öğrencilerde psikolojik katılık düzeyinin önemli derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik katılığın; çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, ırk ve sosyo-ekonomik durum), stres, endişe, genel kaygı bozukluğu ve somatizasyonla olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyet ve yaş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, ırk ve sosyo-ekonomik durum üzerinde ise anlamlı bir etki yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılan çalışmada demografik değişkenler kontrol altına alındığında psikolojik katılığın; stres, endişe, genel kaygı bozukluğu ve somatizasyonla pozitif yönde yüksek bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Tavakoli, Broyles, Reid, Sandoval ve Correa-Fernández, 2019).

Aydın (2016)'nın 657 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada psikolojik katılık, ruminatif düşünme ve endişeyi anlamlı ve pozitif bir şekilde yordarken, öz duyarlılığı negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığı, bununla birlikte psikolojik katılığı yüksek olan öğrencilerin ruminatif düşünme ve endişelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aydın (2017)'nin üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada ise

üniversite öğrencilerinin psikolojik esneksizlik düzeylerinin; ruminasyon ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile pozitif, kendini affetme ve bilişsel ayrışma ile negatif düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu; öğrencilerin ruminasyon düzeyinin artıkça psikolojik esneksizliklerinin de aynı şekilde arttığı aynı zamanda öğrenciler kendini affettikçe ya da bilişsel ayrışma yapabildikçe psikolojik esneksizliklerinin azalmakta ya da psikolojik esnekliklerinin artmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, kaygıyı ele almada oldukça farklı ve çeşitli psikolojik yaklaşımlar literatürde yer almıştır. Bunları genel olarak değerlendirdiğimizde kaygının herhangi bir tehlike durumunda veya kişi tarafından bir durumun tehlikeli olarak algılanması karşısında ortaya çıkan doğal bir duygu olmasıyla birlikte bireyin yaşamını ve işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir. Üniversite öğrencilerinde kaygının pek çok psikopatolojik durumla ilişkili olduğu ilgili çalışmalarda görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğe bakıldığında, bireylerin belirsiz durumları stresli, zorlayıcı ve acı verici olarak görmesi ve algılamasıyla ilişkili kişiye özgü bir özellik olduğu söylenebilir. İncelenen kuramsal temeller çerçevesinde kaygı bozukluğuna sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüz olduğu görülmektedir. Çalışmalar doğrultusunda hem kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin hem de belirsizliğe tahammülsüz bireylerin kaygı ve belirsizliğin yarattığı istenmeyen olumsuz duygular karşısında kaçınmacı davranışlar sergilediği görülmektedir. Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapinin önde gelen yaklaşımı olan KKT, kaçınmacı davranışların bireylerin değerleriyle istikrarlı zengin ve anlamlı bir hayat yaşamasında büyük bir engel yarattığı düşüncesine dayanarak bireylerin istenmeyen duygu ve düşüncelerine yönelik yaptığı değerlendirmeleri ve kaçınmacı davranışları ele aldığı görülmektedir. Aynı zamanda bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelere de yaşamlarında yer açarak yani bunları kabul ederek değerleri doğrultusunda davranışlar sergilemesini içeren psikolojik esnekliği arttırmayı amaçladığı belirlenmiştir.

III. BÖLÜM

3.Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi kısımlarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

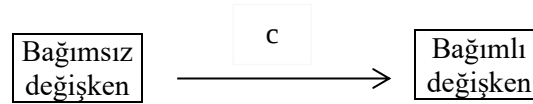
Bu çalışmada; sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla kullanılan bir analiz yöntemidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015). Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) de sürekli ya da süreksiz ve bir ya da daha fazla bağımsız değişken ile sürekli ya da süreksiz ve bir ya da daha fazla bağımlı değişken arasındaki ilişki dizilerini test eden istatistiksel teknikler topluluğudur. YEM’ de ilk aşama modelin belirlenmesi olduğu için bu teknik açımlayıcı olmaktan çok doğrulayıcı bir tekniktir. YEM’ in amacı bir modeli test etmek, modelle ilgili belirli hipotezleri test etmek ve var olan modeli modifiye etmek ya da birbirleriyle ilişkili bir dizi modeli test etmek olabilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu çalışmada da YEM ile tüm değişkenlerin eş zamanlı olarak analize dahil edildiği aracılık modeli ve hipotezleri test edilmiştir.

Baron ve Kenny (1986)’ya göre aracılık modelini gerçekleştirebilmek için aşağıdaki koşulların sağlanması gerekmektedir:

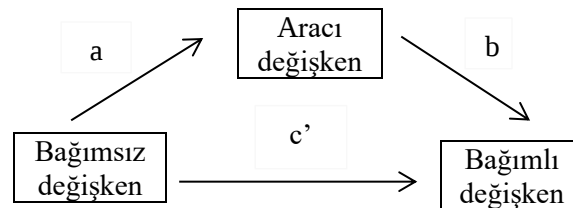
1. Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde etkisi olmalıdır.
2. Aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi olmalıdır.
3. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi olmalıdır.

4. Aracı değişken bağımsız değişkenle birlikte analize dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalırken, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamsızlaşırsa tam aracılıktan; bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi azalırken, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamlı kalırsa kısmi aracılıktan söz edilebilmektedir.

Araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi kapsamında sunulan aracılık modeli ve aracılık modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler Şekil 3.1. ve Şekil 3.2.'de yer almıştır. Şekil 3.1.'de sunulan araştırma modelinde, bağımsız değişkenden (belirsizliğe tahammülsüzlük), bağımlı değişkene (sürekli kaygı) giden yol “c yolu” olarak belirtilmiştir. Şekil 3.2.'de bağımsız değişkenden (belirsizliğe tahammülsüzlük) bağımlı değişkene (sürekli kaygı) giden yol “a yolu”, aracı değişkenden (psikolojik esneklik) bağımlı değişkene (sürekli kaygı) giden yol “b yolu”, bağımsız değişkenin (belirsizliğe tahammülsüzlük) aracı değişken (psikolojik esneklik) üzerinden bağımlı değişkene (sürekli kaygı) gittiği yol da “c’ yolu” olarak belirtilmiştir.



Şekil 3.1. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini gösteren model



Şekil 3.2. Aracı değişken analize dahil edildiğinde bağımsız değişken, aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi gösteren model

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı etkisini öngören aracılık modeli kurulmuştur. Oluşturulan modelin ardından çalışma için örneklem grubu seçilmiştir. Çalışmanın örneklemini Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinin farklı fakültelerinde okuyan son sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Veriler toplandıktan sonra çalışmada yer alan ölçme araçlarının faktör yapısını sınamak için her bir ölçme aracına Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Öngörülen aracılık modeli AMOS 21.0 programı kullanılarak Yapısal Eşitlik Modellemesi tekniğiyle test edilmiştir. Model; Ki-Kare (Chi-Square- X^2), Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) gibi model uyum istatistikleriyle değerlendirilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kazara ya da elverişli örnekleme yöntemi ismiyle de bilinen uygun örnekleme yöntemi, ihtiyaç duyulan büyüklükteki bir gruba ulaşana dek en ulaşılabilir olan katılımcılardan başlamak üzere örneklemin oluşturulmaya başlanmasıdır (Cohen ve Manion, 1989; akt. Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Bu çalışma için 2019 yılının Nisan ayının son haftası ve Mayıs ayının ilk haftasında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesine kayıtlı son sınıf öğrencilerinden veri toplanmıştır. Üniversite son sınıf öğrencilerinin meslek yaşamlarına bir adım daha yaklaştıkları süre içerisinde geleceklerini etkileyecek pek çok olumsuz durumla karşılaştıklarında kaygılanabilecekleri düşüncesinden hareketle veri toplama işlemi mezun olmalarına az bir zaman kala gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın örneklemini ilgili üniversitenin farklı fakültelerinde okuyan son sınıf öğrencileri (N=526) oluşturmaktadır. Katılımcıların 375'i (%71.3) kadın, 149'u (%28.3) erkektir ve 2 (%0.4) kişi cinsiyet belirtmemiştir. Katılımcıların yaşı 20 ile 44 arasında değişmektedir ve 12 kişi yaş belirtmemiştir ($\bar{X} = 22,89$, $S=2,18$). Katılımcılar 7 farklı fakültede öğrenim görmektedir ve 7 kişi fakültesini belirtmemiştir. Eğitim Fakültesi'nden 153 (%29.1), Fen-Edebiyat Fakültesi'nden 147 (%27.9), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nden 88 (%16.7), Mühendislik Fakültesi'nden 66 (%12.5), İlahiyat Fakültesi'nden 48 (%9.1), Spor Bilimleri Fakültesi'nden 13 (%2.5) ve Yabancı Diller Yüksekokulu'ndan 4 öğrenci çalışmada yer almıştır (%0.8).

Tablo 3.1. Farklı fakültelerde okuyan katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

Fakülte	Cinsiyet		Toplam
	Kadın	Erkek	
Fen-Edebiyat Fakültesi	108 (%21,0)	39 (%7,0)	147 (%28,0)
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	53 (%10,1)	35 (%6,6)	88 (%16,7)
Mühendislik Fakültesi	48 (%9,1)	18 (%3,4)	66 (%12,5)
İlahiyat Fakültesi	35 (%6,6)	3 (%2,5)	48 (%9,1)
Spor Bilimleri Fakültesi	6 (%1,1)	7 (%1,3)	13 (%2,4)
Yabancı Diller Yüksekokulu	3 (%0,6)	1 (%0,2)	4 (%0,8)
Toplam	372 (%71,2)	145 (%27,1)	517 (% 98,3)
Fakülte*cinsiyet belirtmeyen			9 (%1,7)
Genel Toplam			526 (%100)

Bu çalışmada Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanıldığı için modelin gerektirdiği örneklem büyüklüğü dikkate alınmıştır. YEM kovaryanslara dayalıdır. Kovaryansların küçük örneklemde kestirildiğinde daha az kararlı olduğu, parametre kestirimleri ve ki-kare uyum testlerinin örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlı olduğu göz önüne alındığında YEM büyük bir örneklem tekniğidir (Tabachnick ve Fidell, 2015). YEM' in kullanıldığı çalışmalarda örneklem büyüklüğünün yaklaşık 200 olması önerilmektedir (Kline, 2019). Bu çalışmada da örneklem büyüklüğünün 526 olması YEM için yeterli ve uygundur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; Demografik Bilgi Formu, Durumluk Sürekli Kaygı Envanterinin Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) kısmı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) olmak üzere dört adet ölçme aracı kullanılmıştır. Her bir ölçme aracının faktör yapısını test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ve her bir ölçme aracına yönelik cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

3.3.1. Demografik bilgi formu

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılan son sınıf öğrencilerinden ilk olarak “Demografik Bilgi Formu” nu doldurmaları istenmiştir. Demografik Bilgi Formunda yaş, cinsiyet ve fakülteye yönelik bilgiler yer almıştır.

3.3.2. Durumluk-sürekli kaygı envanteri/sürekli kaygı ölçeği (SKÖ)

Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri/ Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)’ nin Türkçeye uyarlaması ve standardizasyonu 1974-1977 yılları arasında Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır. Envanterin her biri 20 maddeden oluşan durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki ölçeği vardır. Üniversite son sınıf öğrencilerinin mezun olmaya yakın bir süreçte içinde bulundukları duruma ve geleceğe yönelik kaygı eğilimlerinin daha fazla olacağı düşünüldükçe, bu araştırma için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri’ nin yalnızca sürekli kaygıyı ölçen kısmı kullanılmıştır. Ölçeğin puanlaması, (1) Hemen hiçbir zaman (2) Bazen (3) Çok zaman (4) Hemen her zaman şeklinde 4’lü likert tipindedir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde 7 tane (1., 6., 7., 10., 13., 16. ve 19. maddeler) tersine çevrilmiş ifade vardır. Ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan sürekli kaygının fazla olduğuna işaret etmektedir. Sürekli kaygı ölçeği Kuder-Richardson güvenirlik katsayısı .83 ile .87 arası test tekrar test güvenirliği korelasyon katsayısı .71 ile .86 arasında bulunmuştur (Öner ve Le Compte, 1985).

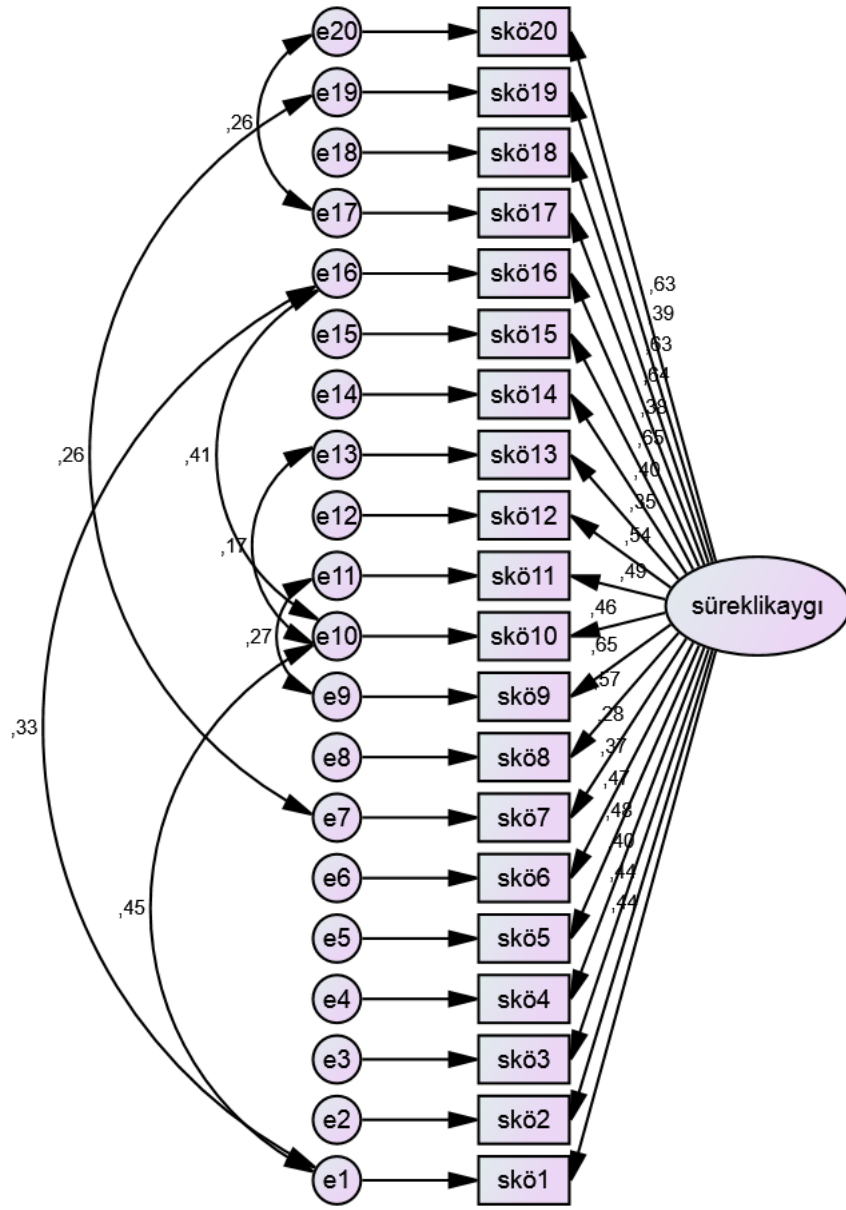
Bu çalışmada 526 kişilik örneklemle doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak ölçeğin tek faktörlü yapısı test edilmiştir. Veri analizi için AMOS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Uyum kriterlerini iyileştirmek için e1 ve e10, e1 ve e16, e7 ve e19, e9 ve e11, e10 ve e13, e10 ve e16, e17 ve e20 hata kovaryansları arasında modifikasyon yapılmıştır. Modelde ön görülen gerekli modifikasyonların yapılması sonucunda model uyum indeks değerleri şu şekildedir: X^2 (521, 327, n = 526) = 3.20, p = .00, CFI = .87, TLI = .85, RMSEA = .07. SKÖ’de yer alan 20 maddenin standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde katsayıların .28 ile .65 aralığında olduğu görülmüştür. Ayrıca

tek faktörlü ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa katsayısıyla hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayısı .86 bulunmuştur.

Tablo 3.2. Sürekli kaygı ölçeğinin tek faktörlü modelinin uyum iyiliği değerleri

	χ^2	df	χ^2 / df	CFI	TLI	RMSEA
Model	521.327	163	3.20	.87	.85	.07

$p < .001$



Şekil 3.3. Standardize edilmiş regresyon katsayıları ile sürekli kaygı ölçeğinin faktör yapısı

3.3.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12)

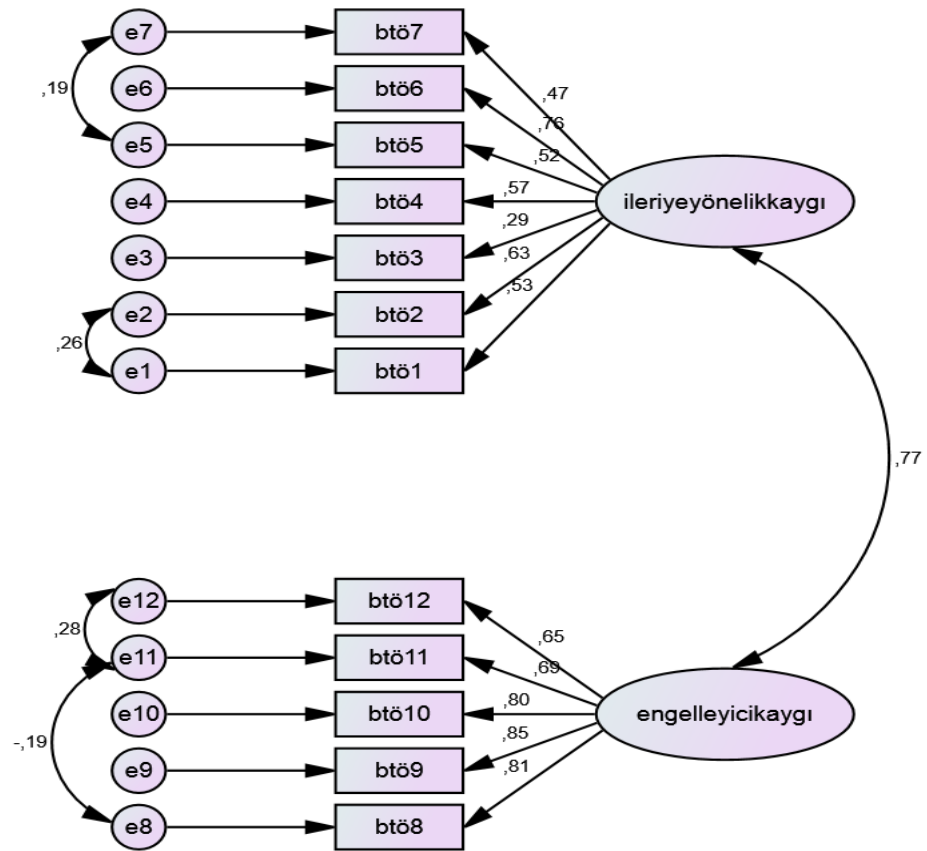
Carleton ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ölçek Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 12 maddeden ve 2 alt boyuttan (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) oluşmaktadır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun şeklinde puanlanan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur. Ölçekten toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğunu göstermektedir (Sarıçam ve diğerleri, 2014).

Bu çalışmada 526 kişilik örnekleme doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak ölçeğin iki faktörlü yapısı test edilmiştir. Veri analizi için AMOS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizde uyum kriterlerini iyileştirmek için e1 ve e2, e5 ve e7, e8 ve e11, e11 ve e12 hata kovaryansları arasında modifikasyon yapılmıştır. Modelde ön görülen gerekli modifikasyonların yapılması sonucunda model uyum indeks değerleri şu şekildedir: $X^2(149, 813, n = 526) = 3.06$, $p = .00$, CFI = .96, TLI = .94, RMSEA = .06. BTÖ-12'de yer alan 12 maddenin standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde ileriye yönelik kaygı alt boyutunda bulunan "İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır" ifadesini içeren 3. madde (.29.5) .30 faktör yükünün altında kalmıştır. 3.madde analizden çıkarıldığında ki-kare değeri yükseldiği ve RMSEA değeri de benzer oranda kaldığı için analizde tutulmasına karar verilmiştir. BTÖ-12'deki ileriye yönelik kaygı alt boyutundaki standardize edilmiş regresyon katsayıları .29 ile .76 arasında, engelleyici kaygı alt boyutundaki regresyon katsayıları .65 ile .85 arasında değer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca iki faktörlü ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa katsayısıyla hesaplanmıştır Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .75 engelleyici kaygı alt boyutu için .87 bulunmuştur.

Tablo 3.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin iki faktörlü modelinin uyum iyiliği değerleri

	χ^2	df	χ^2 / df	CFI	TLI	RMSEA
Model	149.813	49	3.06	.96	.94	.06

$p < .001$



Şekil 3.4. Standardize edilmiş regresyon katsayıları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin faktör yapısı

3.3.4. Kabul ve eylem formu II- (KEF-II)

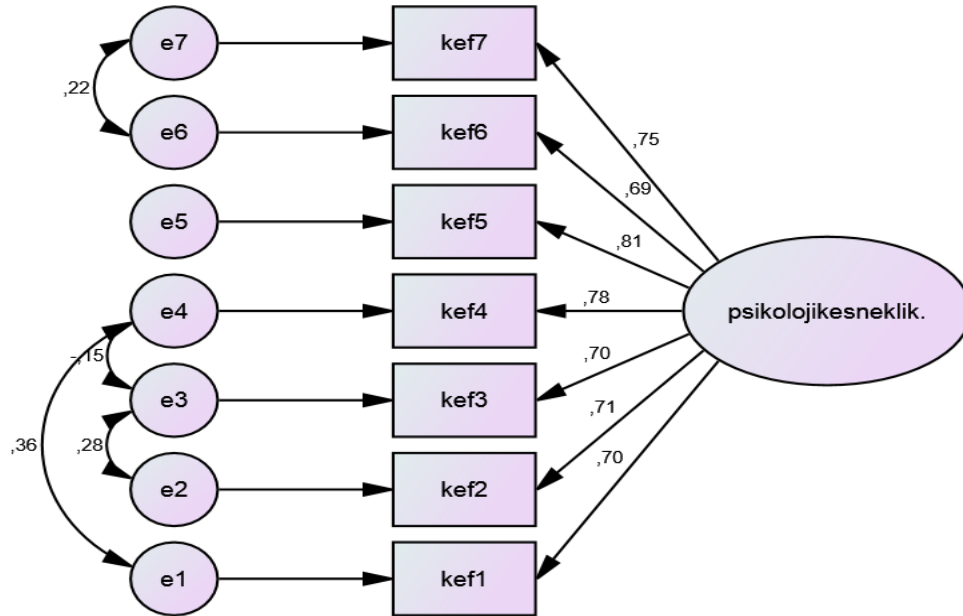
Bond ve diğerkleri (2011) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin psikolojik esneklik/katılık düzeylerini değerklendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz değerklendirme ölçeğidir. Ölçeğin yüksek düzeyi, yüksek depresif, obsesif, anksiyete semptomları ve düşük yaşam kalitesiyle ilişkili bulunmuştur. Yavuz ve diğerkleri (2016) tarafından Türkçe' ye uyarlanan ölçek 7 madde ve tek bir alt boyuttan oluşmaktadır. KEF- II (1) Hiçbir zaman doğru değil, (2) Çok nadiren doğru, (3) Nadiren doğru, (4) Bazen doğru, (5) Sıklıkla doğru, (6) Neredeyse her zaman doğru ve (7) Daima doğru şeklinde puanlanan 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenirliği kat sayısı ise .85 bulunmuştur. Bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmeye yarayan ölçekte yüksek puan almak psikolojik katılığın yüksek olduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle ölçekten alınan yüksek puan psikolojik katılığın yüksek ve psikolojik esnekliğin düşük olduğu anlamına gelmektedir (Yavuz ve diğerkleri, 2016).

Bu çalışmada 526 kişilik örnekleme doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak ölçeğin tek faktörlü yapısı test edilmiştir. Veri analizi için AMOS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizde uyum kriterlerini iyileştirmek için e1 ve e4, e2 ve e3, e3 ve e4, e6 ve e7 hata kovaryansları arasında modifikasyon yapılmıştır. Modelde ön görülen gerekli modifikasyonların yapılması sonucunda model uyum indeks değerkleri şu şekildedir: $X^2 (25, 356, n = 526) = 2.54, p = .05, CFI = .99, TLI = .98, RMSEA = .05$. Tek faktörlü ölçeğin standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde katsayıların .69 ile .81 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca tek faktörlü ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa katsayısıyla hesaplanmıştır. Tek boyutlu ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.4. Kabul ve eylem formunun tek faktörlü modelinin uyum iyiliği değerleri

	χ^2	df	χ^2 / df	CFI	TLI	RMSEA
Model	25.356	10	2.54	.99	.98	.05

$p > 0.01$

**Şekil 3.5.** Standardize edilmiş regresyon katsayıları ile kabul ve eylem formunun faktör yapısı

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasından önce, araştırma önerisiyle birlikte çalışmanın yürütülmesine dair Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuş ve etik izin alınmıştır. Ardından Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinden veri toplanması amacıyla ilgili enstitü aracılığıyla “İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi”, “Mühendislik Fakültesi”, “İlahiyat Fakültesi”, “Fen ve Edebiyat Fakültesi”, “Eğitim Fakültesi”, “Spor Bilimleri Fakültesi” ve “Yabancı Diller Yüksekokulundan” gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplanması 2018-2019 eğitim-öğretim yılının ikinci yarısında yukarıda belirtilen yüksekokul ve fakültelerde öğrenim gören 576 son sınıf öğrencisinin çalışmaya katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi her bir öğretim elemanından izin alınarak ders saatinde yaklaşık olarak 10 dakikalık sürede gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci yaklaşık 10 gün sürmüştür ve çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve çalışma sonuçlarının sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı belirtilmiştir. Ayrıca katılımcılardan ölçek maddelerini doldurmadan önce katılımcı bilgilendirme formunu imzalamaları istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinden önce, veri setindeki kayıp veri ve uç değerler incelenmiş ve dağılımın normalliği test edilmiştir. Daha sonra her bir değişken için betimleyici istatistikler hesaplanmış ve değişkenler arasındaki ikili ilişkiler analiz edilmiştir. Ayrıca araştırmada yer alan araştırma soruları SPSS 24.0 paket programı aracılığıyla test edilmiştir. AMOS 21.0 programı kullanılarak her bir ölçme aracına yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Öngörülen aracılık modeli Yapısal Eşitlik Modellemesi de AMOS 21.0 programında test edilmiştir. Aracılık, dolaylı etkileri içermekte ve etkilerin bir kaynaktan bir kanal yoluyla -aracı- son çıktıya kadar yönlendirildiği nedensel bir yolu ifade etmektedir (Kline, 2019). Yapısal eşitlik modelinde araştırmacı kuramsal bir bilgiye dayanarak değişkenler arasındaki nedensel süreçleri bir dizi yapısal ilişkiyle (regresyon) ifade etmektedir. Bu yapısal ilişkinin daha net kavramsallaştırılması için analiz şekilsel olarak modellenir. Bu modelde, eğer uyum

iyiliği değerleri yeterliyse değişkenler arası ilişki kabul edilir, eğer uyum iyiliği değerleri yeterli değilse ilişki reddedilir. YEM’ de gözlenen ve gizil (örtük) değişkenler istatistiksel olarak eş zamanlı analiz edilebilmektedir. Hatasız ölçümler yapıldığını varsayan çok değişkenli istatistiklere göre YEM hata varyans parametlerine açık tahminler yapmayı sağlamaktadır (Byrne, 2010). Bu çalışmanın bulgularının daha iyi yorumlanabilmesi için aşağıda YEM’e ilişkin uyum indeksleri açıklanmıştır.

YEM’deki uyum indeksleri model-veri uyuşmalarının sürekli ölçümleri olarak tasarlanmıştır. Bazıları daha yüksek değerlerin daha kötü uyum olduğunu gösterdiği “uyum kötülüğü” istatistikleridir, bazıları ise daha yüksek değerlerin daha iyi uyum gösterdiği “uyum iyiliği” istatistikleridir. Uyum iyiliği değerlerinin bazıları az ya da çok standartlaştırılmıştır (0-1.0) Burada 1 değeri en iyi sonuca işaret etmektedir (Kline, 2019). Bu çalışmada kriter alınan model uyumu indeksleri aşağıda açıklanmıştır.

Ki-kare (X^2): Model tarafından tahmin edilen kovaryansların tam olarak doğru olduğu kesin uyum hipotezini test eden istatistiklerdir. Ki-kare değeri örneklem büyüklüğüyle artma eğilimi göstermektedir (Kline, 2019). Ki-kare değerinin 2’den az olması uyumu iyi olan bir modeli işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Comparative Fit Index (CFI): Uyum iyiliği istatistiğidir. CFI değerleri 0-1.0 arasında değişmekte olup 1 en iyi sonucu ifade etmektedir (Kline, 2019). .95 den daha büyük değerler de uyumu iyi olan bir modeli göstermektedir (Hu ve Bentler, 1999).

Tucker-Lewis Index (TLI): TLI 0-1.0 arasında değer almaktadır. TLI değeri 1’e yaklaştıkça uyum iyiliği artmaktadır. Ayrıca .95’ den büyük değerler de uyumu iyi olan bir modele işaret etmektedir (Hu ve Bentler, 1999).

Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA): RMSEA, 0 değerinin en iyi sonucu verdiğini gösteren bir uyum kötülüğü istatistiği olarak değerlendirilmektedir (Kline, 2019). Browne ve Cudeck (1992)’ye göre, RMSEA’ da .05’ den küçük olan değerler iyi uyum değerini, .05 ile .08 arasındaki değerler makul uyum değerini, .10’ dan büyük olan değerler kötü uyum değerini göstermektedir.

IV. BÖLÜM

4. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde; ilk olarak kayıp veri, uç değerler, normallik analizine ilişkin bulgular, ikinci olarak betimleyici istatistiklere yönelik bulgular ve son olarak da araştırma sorularına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Kayıp Veri, Uç Değerler ve Normallik Analizine İlişkin Bulgular

4.1.1. Kayıp veri

Kayıp veri, veri analizinde en yaygın sorunlardan bir tanesidir. Bir örnekleme kayıp verilerin ne kadarının göz ardı edilebileceğine yönelik henüz kesin bir kural olmamasına rağmen, kayıp veriler tüm verilerin %5'inden fazla değilse analize dahil edilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu çalışmada da tüm verilerin %5'inden (n=65) fazla olan kayıp veriler örneklemden çıkarılmıştır. Böylelikle örneklem sayısı 635 iken 570 (403 kadın, 165 erkek ve 2 kişi cinsiyet belirtmemiş) olmuştur.

4.1.2. Uç değerler

Uç değer, tek bir değişken üzerindeki bir aşırı değer ya da iki veya daha çok değişken üzerinde puanların farklı bir dizilimi olup istatistiklerin sonuçlarını bozmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Sürekli değişkenler arasındaki tek değişkenli uç değerler, bir veya birkaç değişkendeki yüksek z puanlarına sahip olan verilerdir. Eğer veriler standart puan=3.29'dan daha büyükse muhtemel uç değerlerdir. Uç değerleri bulmakta z puanına alternatif olarak histogram ve kutu grafiklerinden de yararlanılmaktadır. Histogramda, normal değerler, ortalamanın etrafında kümelenirken, uç değerler bu kümeden ayrı olarak uç kısımlarda yer almaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu çalışmada öncelikli olarak, veri girişindeki herhangi bir hatanın uç değerlere

yol açıp açmadığını kontrol etmek amacıyla veri girişleri kontrol edilmiş ve herhangi bir hataya rastlanmamıştır. SPSS 24.0 paket programıyla histogram ve boxplot kutu grafiklerinden yararlanılarak uç değerler tespit edilmiş ve 570 örneklem arasından uç değer olan 44 katılımcı örneklemden çıkartılmıştır (N=526). Ardından veri setini kayıp puanlardan temizlemek amacıyla, Kline (2019) kayıp bir puanı toplam örneklem ortalamasıyla değiştirmeyi içeren ortalama atama yönteminden, yararlanılmıştır. Ayrıca her bir örneklem için Mahalonobis uzaklığı ile çok değişkenli aykırı değerler araştırılmıştır. Çalışmada Mahalonobis uzaklığı kritik değerinden daha büyük olan 36 tane aykırı değer bulunmuştur. Bu sapkın değerlerin Yapısal Eşitlik Modellemesiyle test edilen aracılık modelinde analiz sonuçları üzerinde etkili olup olmadığını anlamak için çıkartılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları önceki sonuçlara göre önemli bir değişiklik göstermediği için bu sapkın değerlerin çalışma verisinde tutulmasına karar verilmiştir.

4.1.3. Normallik

Yapısal Eşitlik Modelini (YEM) test etmeden önce, modelin varsayımlarından biri olan çok değişkenli veri analizinde, tek tek değişkenlerin dağılımları normaldir varsayımına (Kline, 2019) yönelik değişkenlerin dağılımı incelenmiştir. Değişkenlerin normalliği istatistiksel ve grafiksel yöntemlerle incelenebilmektedir. Normalliğin en önemli iki unsuru çarpıklık ve basıklık katsayılarıdır. Çarpıklık dağılımın simetrisi ile ilgiliyken, basıklık ise dağılımın odak noktasıyla ilgilidir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Normal bir dağılımda çarpıklık katsayısı 0 değerini verirken, çarpıklık katsayısının +1 ve -1 değerleri arasında olması da dağılımın normallikten çok fazla sapmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2013). Aynı şekilde normal bir dağılımda basıklık katsayısı 0 değerini verirken, basıklık katsayısının +3 ve -3 değerleri arasında olması da normal dağılım içerisinde kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Tüm değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 4.1.' de sunulmaktadır.

Tablo 4.1. Tüm değişkenlerin normallik testi sonuçları

	n	$\bar{X}$	Ortanca	SS	Çarpıklık	Basıklık
Sürekli Kaygı	526	44,79	44	9,17	0.21	-0.08
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	526	37,73	37	9,34	-0.11	0.52
Psikolojik Esneklik	526	22,41	21	10,14	0.59	-0.29

4.2. Betimleyici İstatistiklere İlişkin Bulgular

Bu aşamada, sürekli kaygıyı ölçmek için kullanılan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek için kullanılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), psikolojik esnekliği ölçmek için kullanılan Kabul ve Eylem Formu-II' ye (KEF-II) ilişkin betimleyici istatistik (ortalama, standart sapma, varyans, minimum ve maximum) değerlerine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Tüm değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler

	n	$\bar{X}$	S	S^2	Min.	Max.
Sürekli Kaygı	526	44,79	9,17	84,18	21,00	76,00
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	526	37,73	9,34	87,22	13,00	60,00
Psikolojik Esneklik	526	22,41	10,14	102,97	7,00	49,00

4.3. Değişkenler Arasındaki İkili Korelasyonlara İlişkin Bulgular

Yapısal Eşitlik Modelini test etmeden önce araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ikili ilişkilere bakılmıştır. Araştırmada; üniversite son sınıf öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II' den aldıkları puanlar arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi yöntemiyle test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.3.' te gösterilmektedir.

Tablo 4.3. Değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları

	1	2	3
1.Sürekli Kaygı	1		
2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük	,50**	1	
3.Psikolojik Esneklik/Katılık	,69**	,60**	1

**p < 0.01

Tablo 4.3. incelendiğinde araştırmanın değişkenleri arasındaki ikili ilişkilerin anlamlı olduğu gözlenmektedir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı $\pm .10$ aralığındaysa zayıf bir ilişki, $\pm .30$ aralığındaysa orta düzey bir ilişki ve $\pm .50$ aralığındaysa yüksek düzey bir ilişkinin varlığından söz edilebilmektedir (Field, 2009). Buradan hareketle değişkenler arasındaki ilişkilerin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulunurken (.50), en yüksek ilişki sürekli kaygı ve psikolojik esneklik/katılık arasında bulunmuştur (.69).

4.4. Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular

4.4.1. Sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin bulgular

Bu bölümde; üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri sırasıyla, cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen fakülte açısından incelenmiştir. Analizlere ilişkin elde edilen bulgular sırasıyla açıklanmıştır.

4.4.1.1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.4.’de yer verilmiştir.

Tablo 4.4. Sürekli kaygı ölçeği puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kadın	375	45,80	9,25	522	4,03	,00
Erkek	149	42,26	8,54			

*2 kişi cinsiyet belirtmemiştir.

Tablo 4.4. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygılarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t(522)=4.03$, $p<.01$). Kadın öğrencilerin sürekli kaygıları ($\bar{X} = 45.80$), erkek öğrencilere ($\bar{X} = 42.26$) göre daha yüksektir.

4.4.1.2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin 20-23 yaş ve 24-44 yaş aralığındaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.5.’te yer verilmiştir.

Tablo 4.5. Sürekli kaygı ölçeği puanlarının yaşa göre t-testi sonuçları

Yaş	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
20-23	406	44,92	9,14	512	,818	,414
24-44	108	44,11	9,50			

*12 kişi yaş belirtmemiştir.

Tablo 4.5. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(512)=.818$, $p>.05$). 20-23 yaş aralığındaki öğrencilerin sürekli kaygısı ($\bar{X} = 44.92$), 24-44 yaş aralığındaki öğrencilerin sürekli kaygısı ($\bar{X} = 44.11$) birbirine yakındır.

4.4.1.3. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısı öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin öğrenim görülen fakülteye göre (iktisadi ve idari bilimler, mühendislik, ilahiyat, fen ve edebiyat, eğitim fakültesi) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA (One-

way) testi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.6 ve 4.7’de yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Farklı fakültelerde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Öğrenim Görülen Fakülte	N	$\bar{X}$	SS
Sürekli Kaygı	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	88	44,3	9,68
	Mühendislik Fakültesi	66	45,3	8,30
	İlahiyat Fakültesi	48	42,6	8,34
	Fen ve Edebiyat Fakültesi	147	46,0	8,76
	Eğitim Fakültesi	153	45,08	9,75

Tablo 4.7. Sürekli kaygı ölçeği puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	455,101	4	113,775	1,359	0,247
Gruplarıçi	41608,9	497	83,72		
Toplam	42064	501			

Tablo 4.6 ve 4.7. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısının öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(4, 497)=1.36$, $p>.05$). İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ($\bar{X} = 44.3$), Mühendislik Fakültesi ($\bar{X} = 45.3$), İlahiyat Fakültesi ($\bar{X} = 42.6$), Fen ve Edebiyat Fakültesi ($\bar{X} = 46.0$) ve Eğitim Fakültesinde ($\bar{X} = 45.08$) öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısı birbirine yakındır.

4.4.1.4. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.8.’de yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kadın	375	37,66	9,62	522	.290	,772
Erkek	149	37,92	8,64			

*2 kişi cinsiyet belirtmemiştir.

Tablo 4.8. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(522)=.290$, $p>.05$). Kadın öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ($\bar{X} = 37.66$) ve erkek öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ($\bar{X} = 37.92$) birbirine yakındır.

4.4.1.5. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin 20-23 yaş ve 24-44 yaş aralığındaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.9.’da yer verilmiştir.

Tablo 4.9. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının yaşa göre t-testi sonuçları

Yaş	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
20-23	406	37,50	9,43	512	,776	,438
24-44	108	38,28	8,94			

*12 kişi yaş belirtmemiştir.

Tablo 4.9. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(512)=.776$, $p>.05$). 20-23 yaş aralığındaki öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ($\bar{X} = 37.50$) ve 24-44 yaş aralığındaki öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ($\bar{X} = 38.28$) birbirine yakındır.

4.4.1.6. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin öğrenim görülen fakülteye göre (iktisadi ve idari bilimler, mühendislik, ilahiyat, fen ve edebiyat, eğitim fakültesi) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA (One-way) testi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.10. ve 4.11’de yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Farklı fakültelerde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Öğrenim Görülen Fakülte	N	$\bar{X}$	SS
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	88	38,6	9,72
	Mühendislik Fakültesi	66	37,4	7,69
	İlahiyat Fakültesi	48	37,7	8,39
	Fen ve Edebiyat Fakültesi	147	38,2	9,01
	Eğitim Fakültesi	153	37,2	10,21

Tablo 4.11. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	138,497	4	34,624	,399	,809
Gruplariçi	43130,649	497	86,782		
Toplam	43269,146	501			

Tablo 4.10. ve 4.11. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(4, 497) = ,399$, $p > .05$). İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ($\bar{X} = 38.6$), Mühendislik Fakültesi ($\bar{X} = 37.4$), İlahiyat Fakültesi ($\bar{X} = 37.7$), Fen ve Edebiyat Fakültesi ($\bar{X} = 38.2$) ve Eğitim Fakültesinde ($\bar{X} = 37.2$) öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü birbirine yakındır.

4.4.1.7. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t-testiyle analiz edilmiştir. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.12.’de yer verilmiştir.

Tablo 4.12. Kabul ve eylem formu- II puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kadın	375	22,45	10,15	522	,00	1,000
Erkek	149	22,45	10,15			

*2 kişi cinsiyet belirtmemiştir.

Tablo 4.12. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(522)=.00$, $p>.05$). Kadın öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri ($\bar{X} = 22.45$), erkek öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleriyle ($\bar{X} = 22.45$) birbirine yakındır.

4.4.1.8. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin 20-23 yaş ve 24-44 yaş aralığındaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t-testiyle analiz edilmiştir. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.13.’te yer verilmiştir.

Tablo 4.13. Kabul ve eylem formu-II puanlarının yaşa göre t-testi sonuçları

Yaş	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
20-23	406	22,32	9,85	512	,333	,739
24-44	108	22,69	11,10			

*12 kişi yaş belirtmemiştir.

Tablo 4.13. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(512)=.333$, $p>.05$). 20-23 yaş aralığındaki öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri ($\bar{X} = 22.32$) ve 24-44 yaş aralığındaki öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleriyle ($\bar{X} = 22.69$) birbirine yakındır.

4.4.1.9. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin öğrenim görülen fakülteye göre (iktisadi ve idari bilimler, mühendislik, ilahiyat, fen ve edebiyat, eğitim fakültesi) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA (One-way) testi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.14. ve 4.15’te yer verilmiştir.

Tablo 4.14. Farklı fakültelerde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin kabul ve eylem formu-II’ den aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Öğrenim Görülen Fakülte	N	$\bar{X}$	SS
Psikolojik Esneklik	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	88	22,0	10,76
	Mühendislik Fakültesi	66	22,4	9,85
	İlahiyat Fakültesi	48	19,8	8,74
	Fen ve Edebiyat Fakültesi	147	23,5	10,31
	Eğitim Fakültesi	153	22,8	10,14

Tablo 4.15. Kabul ve eylem formu-II puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	555,867	4	138,967	1,350	,250
Gruplarıçi	51157,503	497	102,933		
Toplam	51713,369	501			

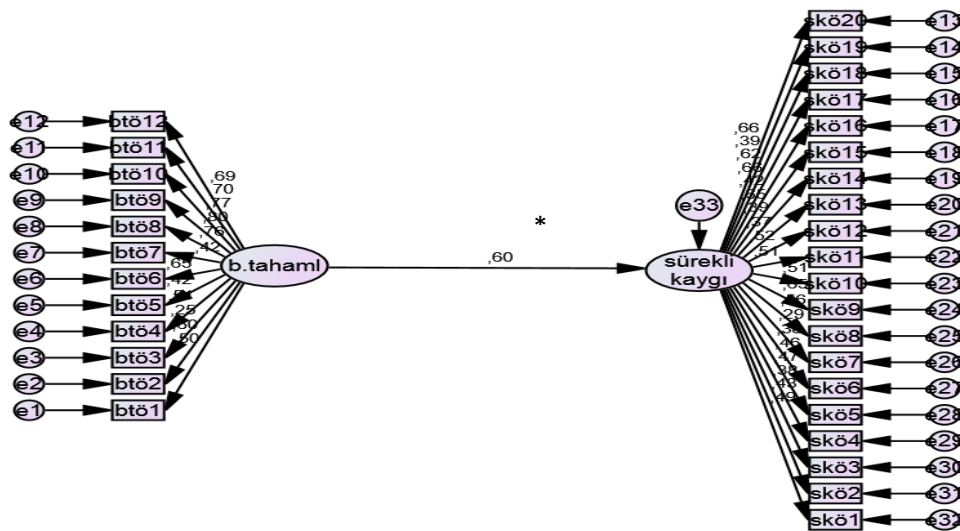
Tablo 4.14 ve 4.15 incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esnekliğinin öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir

farklılık göstermediği görülmektedir ($F(4, 497) = 1.35, p > .05$). İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ($\bar{X} = 22.0$), Mühendislik Fakültesi ($\bar{X} = 22.4$), İlahiyat Fakültesi ($\bar{X} = 19.8$), Fen ve Edebiyat Fakültesi ($\bar{X} = 23.5$) ve Eğitim Fakültesinde ($\bar{X} = 22.8$) öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri birbirine yakındır.

4.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu çalışmada öncelikle öngörülen aracılık modeli test edilmeden önce araştırmada yer alan “Belirsizliğe tahammülsüzlük sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır” sorusuna yönelik bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlara Şekil 4.1.’de yer verilmiştir.

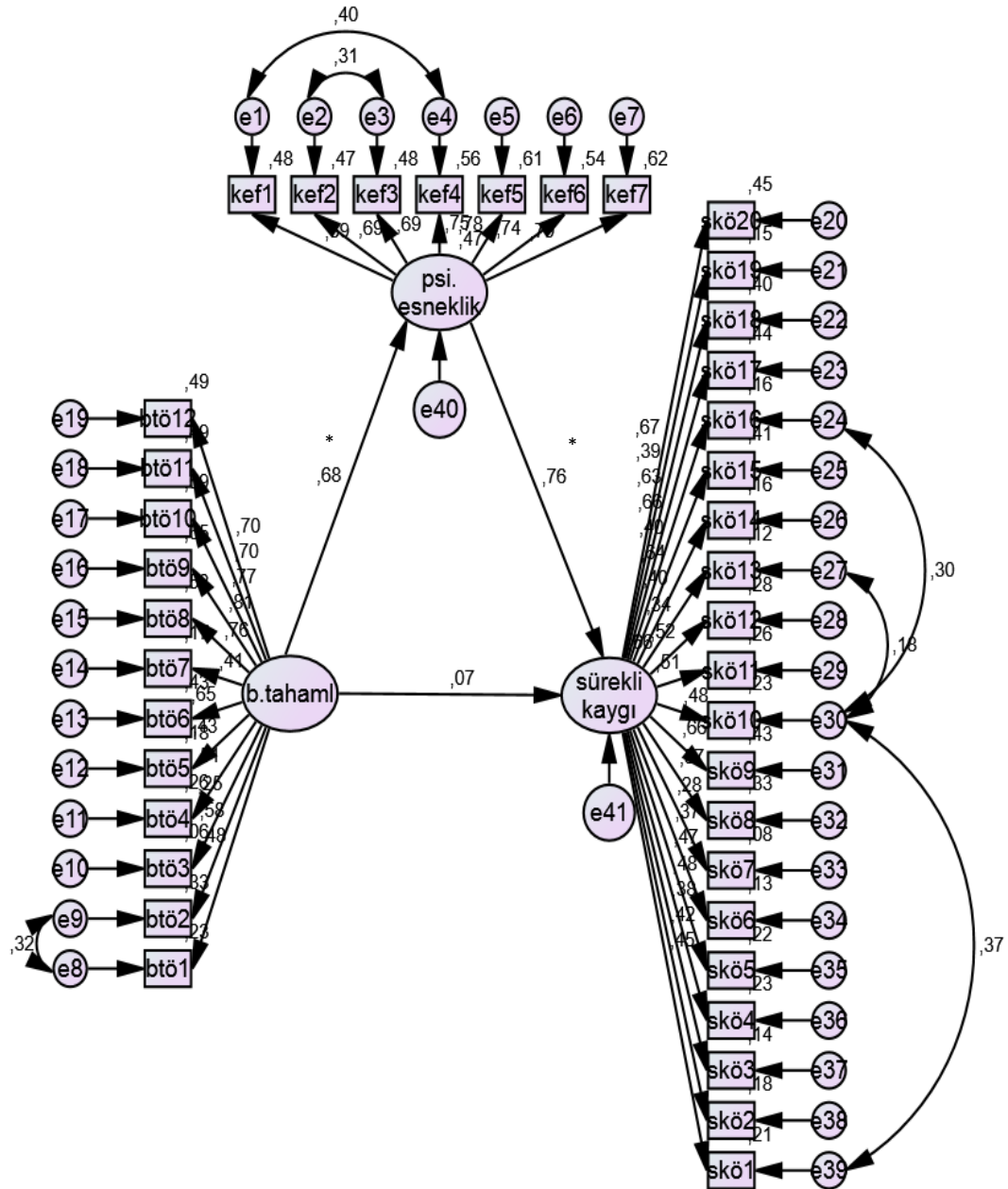
Şekil 4.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye ilişkin analiz modeli



Şekil 4.1.'de yer alan analiz sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki regresyon katsayısı .60, $p < .01$ bulunduğundan değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri sürekli kaygılarını pozitif bir şekilde yordamaktadır. Bir başka ifadeyle, belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek olan üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygıları da yüksektir denilebilmektedir. Sürekli kaygıdaki farklılaşmanın %36'sı belirsizliğe tahammülsüzlükle açıklanmaktadır.

Daha sonra araştırmada yer alan “Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye psikolojik esneklik aracılık etmekte midir?” sorusuna yönelik değişkenler arasında yapısal eşitlik modeli kurulmuştur. Kurulan modelde “Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esnekliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır” sorusuna yönelik bağımsız değişken ve aracı değişken arasındaki ve “Psikolojik esneklik sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamaktadır” sorusuna yönelik aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki de incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlara Şekil 4.2. ve Tablo 4.16.'da yer verilmiştir.

Şekil 4.2. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık etkisine ilişkin analiz modeli



Şekil 4.2. incelendiğinde, modelin analiz sonuçlarına göre; belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esnekliği/katılığı (.68, $p < .01$), psikolojik esneklik/katılık ise sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamaktadır (.76, $p < .01$). Buna göre üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri arttıkça, psikolojik katılıkları artmakta/psikolojik esneklikleri azalmaktadır. Psikolojik esneklikleri düşük/psikolojik katılıkları yüksek olan üniversite son sınıf öğrencilerinin ise sürekli kaygıları artmaktadır.

Aracı değişkenin aracılık modelindeki rolünü belirlemek için aracı değişkenin analize dahil edildiği modelde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin modele dahil edilmesiyle regresyon katsayısı .60'dan .07'ye düşmüştür ($p > .05$). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracı değişken modele dahil edildiğinde regresyon katsayısı azalmasıyla birlikte anlamlılığını kaybettiği için psikolojik esneklik bu ilişkiye tam aracılık etmiştir. Sürekli kaygıdaki farklılaşmanın %66'sı belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik ile açıklanmaktadır. Sürekli kaygıya ilişkin toplam varyansın %47'si ise psikolojik esneklik ile açıklanmaktadır. Şekil 4.2.'de oluşturulan modele göre modelin uyum iyiliği değerleri ki-kare χ^2/df (3,20), $p = .00$, CFI = .81, TLI = .80, RMSEA = .07 olarak bulunmuştur, e1 ve e4, e2 ve e3, e8 ve e9, e24 ve e30, e27 ve e30, e30 ve 39 hata kovaryansları arasında yapılan modifikasyon sonucunda ki-kare değeri χ^2/df (2.69), $p = .00$ olduğu için modelin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer uyum indeksleri de CFI = .85, TLI = .84, RMSEA = .06 kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almıştır.

Tablo 4.16. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolüne ilişkin yapısal eşitlik modellemesi sonuçları (standardize edilmiş regresyon katsayıları)

1.Belirsizliğe tahammülsüzlük sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamaktadır $p < .01$	.60
2.Belirsizliğe tahammülsüzlük psikolojik esnekliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır. $p < .01$	.68
3.Psikolojik esneklik sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. $p < .01$	.76
4.Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye psikolojik esneklik tam aracılık etmektedir. $p > .05$	.07

V. BÖLÜM

5. 1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın değişkenleri olan sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen fakülte) açısından incelenmesine ve sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünün değerlendirilmesine ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1.1. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esnekliğin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

5.1.1.1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. T-testi analiz sonucu, kadın ve erkek son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Araştırmada kadın öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri, erkek öğrencilerin kaygı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, bu bulguların literatürde yer alan bilgilerle büyük ölçüde paralellik gösterdiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada, öğrencilerin kaygıları üzerinde cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılık yarattığı, kadın öğrencilerin kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Üniversite son

sınıf öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise sürekli kaygının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dursun ve Aytaç, 2009). Sürekli kaygının üniversite öğrencilerinde cinsiyet açısından incelendiği diğer çalışmalarda da (Akgün ve diğerleri, 2007; Belzer ve diğerleri, 2002; Bozkurt, 2004; Kula ve Saraç, 2016; Mohammed ve Devocioğlu, 2018; Saraç, 2015; Wahed ve Hassan, 2017) sonuçların, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralellik gösteren bulguları içerdiği görülmektedir.

Ancak literatürde sürekli kaygının cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmalarda mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarının araştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin sorunlarından biri olan gelecek kaygısının cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Baker ve Bıçak, 2006). Doğan ve Çoban (2009)'un yaptıkları bir çalışmada Eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinde kaygının farklı değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada ise öğrencilerin kaygı düzeylerinin cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır (Shamsuddin ve diğerleri, 2013). Üniversite öğrencilerinde sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançların, olumsuz değerlendirmelerin ve kontrol odağının incelendiği bir çalışmada da sürekli kaygının cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Sarı, 2007).

Yukarıda belirtilen araştırmalar kapsamında, mevcut araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, kadın öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre yüksek olmasının nedeni; kadınlara toplum içerisinde biçilen roller, kadının çalışma hayatına girmesinde önüne çıkan zorluklar, meslek seçiminde kısıtlamalarla karşılaşması ve cinsiyete yönelik ayrımcılığa maruz kalarak mesleğinde ve kariyerinde engeller yaşamasıyla açıklanabilir (Özçelik, 2017). Ayrıca kadın öğrencilerin yaşadıkları çevreyi ve dünyayı daha tehlikeli ve daha tehdit edici olarak algılamasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

5.1.1.2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. 20-23 yaş aralığındaki öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi, 24-44 yaş aralığındaki öğrencilerin sürekli kaygı düzeyiyle birbirine yakındır.

Araştırma kapsamındaki mevcut bulgular literatürde yer alan sonuçlar çerçevesinde değerlendirildiğinde, farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bir grup üniversite öğrencisinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bir çalışmada öğrencilerin yaşları arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Bozkurt, 2004). Aksine bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça kaygı düzeylerinin de buna bağlı olarak arttığı görülmüştür (Shamsuddin ve diğerleri, 2013).

Ancak literatürde sürekli kaygının yaş üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmalarda mevcuttur (Arslan, 2007; Gül, 2019; Karakulak, 2017; Ziyalan, 2019). Üniversite öğrencilerinde kaygı düzeyinin yaygınlığının araştırıldığı bir çalışmada 18-20 yaş ve 20 yaş üstü olmak üzere iki ayrı kategoride öğrencilerin kaygı düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin kaygı düzeylerinde yaşları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir (Wahed ve Hassan, 2017).

Yukarıda belirtilen araştırmalar kapsamında mevcut araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, 20-23 ve 24-44 yaş aralığındaki son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin farklılık göstermemesinin nedeni, gençlerin toplum içerisinde saygınlık ve statü kazanma ihtiyacının ortak olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca toplumun gözünde üniversite mezunu ve iş sahibi olmaya verilen değerin fazla olması, toplumun gençlerden gelişim düzeylerine ait görev ve sorumluluklarını yerine getirmelerini beklemesi her yaş gurubundaki üniversite öğrencilerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

5.1.1.3. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısı öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygısının öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. ANOVA (One-way) analizi sonucu, farklı fakültelerde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri birbirine yakındır.

Literatürde yer alan bazı bulgular sürekli kaygının fakülte üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiğini işaret etmektedir. Tümerdem (2007)’ nin Eğitim ve Fen Fakültesine devam eden üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin fakülteye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Fen Fakültesine devam eden öğrencilerin kaygı düzeyi Eğitim Fakültesine devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokullara göre incelendiği bir başka çalışmada ise öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri öğrenim görülen fakülte/yüksekokullara göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Araştırmada farklı fakülteler arasında Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeyinin en yüksek, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin ise kaygı düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri; Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur (Kula ve Saraç, 2016; Saraç, 2015). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarının araştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin sorunlarından biri olan gelecek kaygısının farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılığın hangi fakülteler arasında olduğunu tespit etmek için yapılan analiz sonucunda Eğitim Fakültesi öğrencilerinin

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon, İktisadi ve İdari Bilimler, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencilerinden daha az kaygılı oldukları bulunmuştur (Baker ve Bıçak, 2006).

Ancak literatürde sürekli kaygının fakülte üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını gösteren bir çalışma da bulunmaktadır. Arslan (2007) üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelemiştir. Çalışmada öğrencilerin kaygı düzeylerinin fakülteye göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıda ifade edilen araştırma doğrultusunda mevcut araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından farklılık göstermemesinin nedeni, Türkiye’de genç işsizliğinin giderek artmasının ve istihdamın yetersiz olmasının üniversite son sınıf öğrencileri için ortak bir sorun olarak öne çıkmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca gençlerin gelecekte sevdiği bir işi yapmayı ve mesleğinde başarılı olmayı isteme, iyi para kazanma ve maddi açıdan iyi bir konuma ulaşmayı isteme gibi gelecek beklentilerinin (Yavuzer, Demir, Meşeci ve Sertelin, 2005) benzer olması da bu durumun nedeni olarak ifade edilebilir.

5.1.1.4. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Kadın öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, erkek öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleriyle birbirine yakındır.

Literatürde yer alan bazı çalışmalara ait bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiğini işaret etmektedir. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin endişe ile ilgili

olumlu ve olumsuz inançlarla ne derece ilişkili olduğunun incelendiği bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre kadın üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir (Karataş ve Uzun, 2018). Üniversite öğrencilerinde sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançların, olumsuz değerlendirmelerin ve kontrol odağının incelendiği bir çalışmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadın öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin erkek öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden daha yüksek olduğu ve kadın öğrencilerin belirsizliği daha stres verici ve üzücü olarak değerlendirdiği görülmüştür (Sarı, 2007). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada da öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, kadın öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Kilit, 2019).

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koyan araştırmalar da yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı gözlenmiştir (Geçgin ve Sahrañç, 2017). Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada ise öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erguvan, 2015). Güvenç (2019)'un üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelendiği bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün öğrencilerin cinsiyeti üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Coşkun, 2019).

Mevcut araştırmanın bulguları, üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği yönündedir. Bu sonucun; yukarıda belirtilen bazı araştırmaların bulgularıyla uyumlu olduğu ancak bazı araştırmaların bulgularıyla ise uyuşmadığı gözlenmektedir. Bu bulgular doğrultusunda; mevcut araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedeni belirsizliğe tahammülsüz bireylerin belirsizliği stresli, üzüntü verici ve olumsuz bir durum olarak değerlendirmeleri ondan kaçınılması gerektiğini düşünmeleri (Buhr ve Dugas, 2006) olabilir. Ayrıca mevcut çalışmada elde edilen bulgunun nedeni olarak; öğrencilerin belirsizlik karşısında sahip oldukları baş etme becerileri gösterilebilir.

5.1.1.5. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. 20-23 yaş aralığındaki öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri 24-44 yaş aralığındaki öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleriyle birbirine yakındır.

Literatürde yer alan bazı çalışmalara ait bulguların sonuçları mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada da öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yaş üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Kilit, 2019). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelendiği bir çalışmada da öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleriyle yaşları arasında doğrusal bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Coşkun, 2019). Belirtilen çalışmalar mevcut araştırma bulgularıyla uyumlu

olurken, literatürde mevcut araştırma sonuçlarıyla uyumlu olmayan herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Yukarıda belirtilen araştırmalar kapsamında mevcut araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş açısından farklılık göstermemesinin nedeni, çoğu bireyin hayatında şu ana ya da geleceğe yönelik belirsizlik durumuyla karşı karşıya kalmasıyla (Sarıçam, 2015) açıklanabilir. Çünkü birey hangi yaşta olursa olsun yaşamının farklı gelişim dönemlerinde farklı belirsizlik durumlarıyla karşılaşmıştır ve bundan sonraki hayatında da belirsiz durumlarla karşılaşabilecektir. Hayatın belirsizliklerle dolu bir yer olduğu ve bireyin gerek bireysel gerekse toplumsal düzeyde belirsizliği her an her durumda yaşayabileceği düşünülmektedir.

5.1.1.6. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan ANOVA (One-way) analizi sonucu, üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri birbirine yakındır.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili yapılan çalışmalar sınırlı olduğu için, literatürde araştırma bulgularını destekleyen veya farklı bulgular ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu doğrultuda sadece mevcut araştırma bulguları göz önüne alınarak değerlendirilmiştir. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin öğrenim görülen fakülte açısından farklılaşmamasının nedeni olarak; üniversite son sınıf öğrencilerinin mezuniyet sonrası yaşamlarında iş, kariyer ve evlilik gibi alanların belirsizlik yaratmasının ortak bir sorun

olduğu düşünülmektedir. Ayrıca toplumsal ve küresel düzeyde ortaya çıkan ekonomideki dalgalanmaların ve belirsizliklerin de tüm üniversiteli gençler üzerinde benzer etki yaratabileceği ve bunun da farklı fakültelerde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmamasının nedeni olarak yorumlanabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkıp küresel bir tehdit olarak tüm dünyayı etkileyen COVID-19 salgınının; bireylerin hayatlarında, iş yaşamlarında ve gelecek algılarında oluşturduğu belirsizliğin cinsiyet, yaş ve diğer tüm değişkenlerden bağımsız bir şekilde herkesi etkilediği görülmektedir. Salgının yarattığı belirsizliğin olumsuz etkilerini 7'den 70'e her yaştaki birey yaşamaktadır. Ancak belirsizliğin yarattığı olumsuz etkiyi belirsizliğe tahammülü yüksek bireylerin ve belirsizlikten kaçınma düzeyi düşük toplumların tolere edebileceği düşünülmektedir. Çünkü; belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumları tehlike kaynağı olarak algılama eğilimiye, belirsizliğe tahammül belirsiz durumları arzu edilebilir olarak algılama eğilimidir (Stanley Budner, 1962). Belirsizliğe tahammül edebilen bireylerin belirsizlik karşısındaki tolerans eşiği, belirsizliğe tahammül edemeyen bireylere göre oldukça yüksektir (Ladouceur ve diğerleri, 2000). Belirsizlik ve belirsizliğin yarattığı olumsuz durumlardan kaçınma düzeyinin düşük olduğu toplumlarda bireyler belirsizliğe daha tahammüllü olmaktadır. Bireyler, yaşamın getirdiği yenilikleri ve değişimleri kabul ederek ve bunlara uyum sağlayarak (Korkut ve Keskin, 2015) belirsizlikle baş edebilmektedirler.

5.1.1.7. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esnekliği cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Kadın öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri, erkek öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleriyle birbirine yakındır.

Mevcut araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, literatürde yer alan bazı çalışmalara ait bulguların sonuçlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Tavakoli ve diğerleri (2019) bir çalışmalarında üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık düzeyinin çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş ve ırk) üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmada öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyete üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin erkek öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinde somatizasyon, depresyon, kaygı ve genel psikolojik sıkıntıda bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolünün incelendiği bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yarattığı belirlenmiştir. Çalışma sonucuna göre kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Masuda ve Tully, 2012). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve kendisi saklama düzeylerinin yordayıcısı olarak düzensiz beslenme belirtilerinin incelendiği bir çalışmada da kadın öğrencilerin erkeklere oranla düşük düzeyde psikolojik esneklik becerilerine sahip olduğu gözlenmiştir (Masuda ve Latzman, 2012). Aksine üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık, yeme bozukluğu ve sıkıntı düzeylerinin Amerikalı ve Japon öğrenciler arasında karşılaştırıldığı bir çalışmada da hem Amerikalı hem Japon öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Masuda, Muto, Tully, Morgan ve Hill, 2014).

Mevcut araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, kadın ve erkek üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedeni; öğrencilerin mezun olmalarına yakın bir süreçte kendilerinin daha çok mezuniyet sonraki yaşama odaklamaları şimdiki anın farkına olamamalarıyla açıklanabilir. Ayrıca araştırma bulgularının nedeni olarak; kadın erkek fark etmeksizin öğrencilerin kariyer/istihdam, eğitim/kişisel gelişim ve evlilik/yakın ilişkiler gibi alanlarda değerlerinin farkında olamamaları ve bu değerlere uygun eylemlerde bulunamamalarının benzer bir sorun teşkil etmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.1.1.8. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. 20-23 yaş aralığındaki öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri, 24-44 yaş aralığındaki öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleriyle birbirine yakındır.

Tavakoli ve diğerleri (2019) gerçekleştirdikleri bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerinin; çeşitli demografik değişkenlerle (cinsiyet, yaş, ırk) olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmada öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin yaş üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği, 18-25 yaş aralığındaki öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin 26-74 yaş aralığındaki öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 20-30 yaş arasında 500 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada ise öğrencilerin psikolojik katılık düzeyleriyle yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Chou, 2017). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu, sıkıntı ve psikolojik katılık düzeylerinin Amerikalı ve Japon öğrenciler arasında karşılaştırıldığı bir çalışmada Japon öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin yaş ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı, Amerikalı öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin yaş ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Masuda ve diğerleri, 2014).

Mevcut araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedeni; bireylerin hangi yaşta olursa olsun psikolojik esneklik becerisi gösterebilecekleri düşüncesidir. Bu düşünce doğrultusunda psikolojik esneklikle yaş arasında, yaş ilerledikçe psikolojik esneklik düzeyi artar gibi doğrusal bir nedensellik kurulamayacağı yorumu yapılabilir. Örneğin; ergenlerin Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde gerçekleştirilen altı haftalık psikoeğitim programıyla psikolojik esneklik

düzeyleri artmıştır (Aydın ve Aydın, 2020). 12-18 yaş arasındaki ergenlerle yapılan 8 haftalık KKT odaklı psikoeğitim programında ise ergenlerin psikolojik katılık düzeyleri azalmıştır (Livheim ve diğerleri, 2014). Buradan hareketle çocuklarında psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilebileceği söylenebilir. Psikolojik esneklik becerisine sahip çocuk, ergen ve yetişkin gibi farklı gelişim dönemindeki her birey değerleri doğrultusunda istikrarlı davranışlar sergileyerek daha zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam sürdürebilir.

5.1.1.9. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan ANOVA (One-way) analizi sonucu, üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri birbirine yakındır.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik/katılık düzeylerinin öğrenim görülen fakülte açısından karşılaştırıldığı, araştırma bulgularını destekleyen veya farklı bulgular ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu doğrultuda sadece mevcut araştırma bulguları göz önüne alınarak değerlendirilmiştir. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin öğrenim görülen fakülte açısından farklılaşmamasının nedeni olarak; öğrencilerin okuduğu fakülte ve bölüm ne olursa olsun bunlardan bağımsız bir şekilde psikolojik esneklik becerilerine sahip olabilecekleri düşüncesidir. Çünkü psikolojik esneklik bireylerin eğitimlerinden ziyade ruh sağlıklarıyla ilgilidir. Yaşamın getirdiği zorluk ve acı karşısında bile bireylerin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürdürmeleri için olumsuz içsel yaşantılara açık olma, temas etme ve kabul etmeyle ilişkili bir durumdur. Bu durum farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler arasında benzerlik gösterebilir.

5.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada araştırmanın ana konusunu oluşturan “Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye psikolojik esneklik aracılık etmekte midir?” sorusu çerçevesinde, psikolojik esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amacıyla değişkenler arasında yapısal eşitlik modeli kurulmuştur. Kurulan modelde Baron ve Kenny (1986)’nın aracılık için ön gördüğü bağımsız değişken (belirsizliğe tahammülsüzlük), bağımlı değişken (sürekli kaygı) ve aracı değişken (psikolojik esneklik) arasındaki etki düzeyleri analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen analizler doğrultusunda “Belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?”, “Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esnekliği anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” ve “Psikolojik esneklik, sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” şeklinde belirtilen araştırma sorularına da cevap aranmıştır.

Çalışmada kurulan yapısal eşitlik modeli doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerde ilk olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün araştırmanın bağımlı değişkeni olan sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri sürekli kaygılarını pozitif bir şekilde yordamaktadır. Bir başka ifadeyle, belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek olan üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygıları da yüksektir denilebilmektedir.

İkinci olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik esnekliği/katılığı anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik/katılık arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri psikolojik esnekliklerini/katılıklarını pozitif bir şekilde yordamaktadır. Bir başka ifadeyle, belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek olan üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri düşük/psikolojik katılıkları da yüksektir denilebilmektedir.

Üçüncü olarak, psikolojik esnekliğin/katılığın sürekli kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik esneklik/katılık ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri/katılıkları sürekli kaygılarını pozitif bir şekilde yordamaktadır. Bir başka ifadeyle, psikolojik esneklikleri düşük/psikolojik katılıkları yüksek olan üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygıları da yüksektir denilebilmektedir. Son aşamada ise aracılık için ön görülen şartların sağlanmasıyla birlikte aracı değişken olan psikolojik esneklik kurulan modele dahil edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin modele dahil edilmesiyle regresyon katsayısı azalmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracı değişken modele dahil edildiğinde regresyon katsayısı azalmasıyla birlikte anlamlılığını kaybettiği için psikolojik esnekliğin bu ilişkiye tam aracılık ettiği belirlenmiştir.

Mevcut araştırma kapsamında elde edilen sonuçların literatürde yer alan sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin ve etkilerin incelendiği araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sürekli kaygıyla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Sarı (2007)'ye göre belirsizliğe tahammülsüzlük sürekli kaygının güçlü bir yordayıcısı olurken belirsizlik ile ilgili yapılan olumsuz benlik değerlendirmeleri de sürekli kaygıyı yordamaktadır. Belirsizlik, belirsizliğe tahammülsüz bireyler için kaygı ve olumsuz ruh halinin bir kaynağı olabilmektedir (Liao ve Wei, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerine göre günlük yaşamdaki zorluklar karşısında kaygıyı daha fazla deneyimlemektedir (Chen ve Hong, 2010). Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaygı (Liao ve Wei, 2011; Özsoy, 2019) ve kaygı bozukluğuyla (Holaway ve diğerleri, 2006; Carleton ve diğerleri, 2012) arasında anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur. Kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin; belirsizlik karşısındaki tahammülleri düşük olmakta ve belirsizlik karşısında endişeli inançlara sahip olmaktadır. Yoğun endişenin de etkisiyle bireyler kaygı karşısında bilişsel kaçınma gibi işlevsel olmayan stratejileri kullanmaktadırlar (Dugas ve diğerleri, 1998). Bu bulgular, mevcut araştırma kapsamında elde edilen belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sürekli kaygı üzerinde anlamlı

bir etkiye sahip olduğu yönündeki bulgunun literatürde yer alan başka araştırmalara ilişkin bulgularla paralel olduğunu göstermektedir.

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanamamıştır. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik katılığın temel süreçlerinden yaşantısal kaçınmayla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Özsoy (2019)'un üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşantısal kaçınmayı anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna yer verilmiştir. Benzer bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaşantısal kaçınmayla yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Buhr ve Dugas, 2012). Bununla birlikte belirsizliğe tahammül edemeyen üniversite öğrencilerinin olumsuz duygu ve bilişleri (aşırı endişe gibi), belirsizliğin yarattığı bedensel duyuları (kas gerginliği ve baş ağrısı gibi) azaltmayı amaçlayarak alkol kullanımı gibi kaçınma stratejileriyle motive oldukları bilinmektedir (Kraemer ve diğerleri, 2015). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik katılık süreçlerinden yaşantısal kaçınmayla ilişkili olmasının dolaylı olarak da psikolojik esneklik ve katılıkla ilişkili olabileceği yönündeki ön görüşü güçlendirerek mevcut araştırma bulgularını desteklediği söylenebilir.

Literatürde psikolojik esneklik ve katılığın sürekli kaygıyla ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur. Makriyianis ve diğerleri (2019) üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik/katılık, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin; psikolojik katılık, kaygı ve depresyon düzeyleriyle negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ve psikolojik katılık düzeylerinin kaygı ve depresyon düzeyleriyle pozitif yönde güçlü bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerinin olumsuz ruh sağlığı değişkenlerinden kaygı ve depresyonla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu gözlenmiştir (Woodruff ve diğerleri, 2013). Levin ve diğerleri (2014) üniversite öğrencilerinin psikolojik bozukluklara karşı psikolojik katılık düzeylerini inceledikleri bir çalışmada ruhsal

bozukluğu olmayan öğrencilere nispeten yaşam boyu kaygı düzeyi yüksek öğrencilerde psikolojik katılık düzeyinin önemli derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin kaygı düzeyleriyle arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Masuda ve Tully, 2012). Bu araştırmalar değerlendirildiğinde araştırmalara ilişkin bulguların mevcut araştırmanın bulgularını desteklediği görülmektedir.

Mevcut çalışma kapsamında elde edilen; belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin tam aracılık rolüne sahip olduğu yönündeki bulgu; üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri arttıkça sürekli kaygılarının da arttığını ve psikolojik esnekliğin/katılığın üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygılarının artmasında aracı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu aracılık rolüne yönelik olarak psikolojik esnekliğin/katılığın üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerine daha fazla etki ettiği söylenebilir.

Değer odaklı bir yaklaşım olan KKT modelinde; bireylerin hayatlarında çeşitli zorluk, sıkıntı ve belirsizlikler yaşayarak acı çekecekleri ve bunun da insan olmanın en temel unsuru olduğu temel olarak vurgulanmaktadır. KKT’de acı ondan uzaklaşılması gereken yabancı bir varlık değil yaşamın bir parçasıdır ve yaşamda mevcut olanı kucaklayarak, yaşamaya değer bir hayata doğru adım atmakla anlamlı olmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2012). KKT yoğun acı ve ızdırabın içinde bile, bir anlam, amaç ve yaşama gücü bulmak için bir fırsat olduğunu savunmaktadır (Harris, 2017). KKT ve temel kavramı psikolojik esneklik bireylerin, bu tür zorluk ve sıkıntılarla karşılaştıklarında hayatlarındaki değerli olan şeyleri fark edip bu değerlerine uygun bir şekilde adım atabilmelerini önemsemektedir. Bu bağlamda üniversite son sınıf öğrencilerinin günümüz şartlarında mezun olmaya çok yakın bir zaman kala birçok farklı noktada belirsizlik yaşamaları ve bu belirsizliğin de onlarda sürekli bir kaygıya neden olması oldukça anlaşılabilir bir bulgudur. Ancak bu çalışmada bireylerin hayatlarında belirsizlik ve kaygı yaşadıklarında asıl belirleyici olanın onların psikolojik esneklik düzeylerinin olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir deyişle üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri onların sürekli kaygılarını anlamlı bir

şekilde yordarken, psikolojik esneklik düzeyi asıl belirleyici unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, öncelikle araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara yer verilmiş sonrasında ise bu sonuçlar göz önünde bulundurularak uygulamacılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı kadın öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin; yaş ve öğrenim görülen fakülte açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin; cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen fakülte açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen fakülte açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin sürekli kaygı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
6. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
7. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin sürekli kaygı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

8. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.1. Uygulamacılara yönelik öneriler

1. Üniversitelerde özellikle kadın öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Kaygıyla baş etmeye yönelik psikoeğitim programları düzenlenebilir.
2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin mezun olmaya yakın bir sürede belirsizliğe tahammülsüzlüklerini ve sürekli kaygılarını azaltabilmek için ilgili üniversiteden mezun olmuş kariyer sahibi bireylerin öğrencilere örnek teşkil etmesi amacıyla kendi deneyim ve yaşam tecrübelerini paylaşabilecekleri seminerler düzenlenebilir.
3. Ülkemizde önemli bir sosyal grubu oluşturan üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammül becerilerini arttırmak ve sürekli kaygı düzeylerini azaltabilmek adına sosyal ve toplumsal destek kaynaklarını arttırarak çeşitli sosyal sorumluluk projelerinde bulunmaları ve sivil toplum kuruluşlarında etkin rol almaları gibi konularda desteklenebilirler.
4. Üniversite öğrencilerinin değerleri doğrultusunda davranışlar sergilemelerine yönelik öğrencilerin psikolojik esneklik becerilerini arttırmak ve kendi potansiyellerini açığa çıkarmak adına, farklı ve zengin içeriklerle donatılmış sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal etkinlikler ve aktiviteler düzenlenebilir. Bu noktada üniversitelerin RPD merkezleri ve Mediko sosyal birimleri aktif görev alabilirler.
5. Öğrencilere okul öncesinden başlamak üzere; ilkökul, ortaokul ve lise çağlarında değer odaklı bir yaşamı benimsemeleri ve bu doğrultuda adımlar atabilmeleri adına aileler ve okullar bazında süreklilik arz eden çalışmalar yapılabilir.
6. Üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerini azaltmak ve psikolojik esneklik düzeylerini arttırabilmek adına psikolojik esneklik

ve katılımı oluşturan 6 temel sürece yönelik etkinlikler yapılarak öğrencilerin yaşamdaki acıyı, zorluğu, sıkıntıyı ve belirsizliği kabul ederek ve yaşamda bunlara da yer açarak ayrıca bel bağladıkları zihinlerinden uzaklaşarak değer odaklı yaşam sürdürmeleri sağlanabilir.

5.2.2. Gelecekteki çalışmalara yönelik öneriler

1. Mevcut çalışmanın örneklemini bir devlet üniversitesinde okuyan son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır bu yüzden çalışmanın sonuçları bütün üniversite öğrencilerine genellenememektedir. Bu nedenle mevcut araştırmaya benzer araştırmaların farklı sınıf düzeylerindeki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmesi önerilebilir.
2. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeyle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar oldukça fazladır. Üniversite son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü incelenebilir.
3. Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri; kişilik özellikleri ve ebeveyn tutumları açısından incelenebilir.
4. Üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azaltılmasına yönelik KKT temelli psikoeğitim programı gerçekleştirilerek etkililiği sınanabilir.
5. Araştırma kapsamında belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide; psikolojik esnekliğin aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmaya alternatif olarak gelecek araştırmalarda üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin açıklanmasında, duygu düzenleme becerileri, kişilik yapıları, geleceğe dair umut düzeyleri gibi temel değişkenler de modele dahil edilerek test edilebilir.
6. Ayrıca bu çalışma operasyonel tanımları yapılmış olan 3 değişkenin (sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik) birbirleriyle olan ilişkilerini yapısal bir modelde test eden nicel bir araştırma yöntemidir. Bu bağlamda örnekleme dahil olan üniversite son

sınıf öğrencilerinin verilerin toplandığı zamanlarda gerçekten ne hissettikleri ve ne düşündüklerine dair deneyimlediklerinin derinlemesine keşfedileceği nitel araştırmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20), 283-299.
- American Psychological Association. (2018). Anxiety. 11 Kasım 2018 tarihinde <https://www.apa.org/topics/anxiety> sitesinden alınmıştır.
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın, G. (2017). *Assessing A Model Of Cognitive Test Anxiety: The Role Of Rumination, Self-Forgiveness, Perfectionism Cognitions And Cognitive Defusion Through The Indirect Effect Of Psychological Flexibility*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, Y. (2016). *Testing A Model Of Psychological Inflexibility, Ruminative Thinking, Worry And Self-Compassion In Relation To College Adjustment*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, Y. ve Aydın, G. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi temelli sınav kaygısı psikoeğitim grubu: Lise son sınıf öğrencileriyle bir vaka çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1-21, DOI: 10.9779/pauefd.584565.
- Baker, Ö. E. ve Bıçak, B. (2006). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54-66.
- Barahmand, U. and 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 (8) 1335-1344, DOI: 10.1016/j.eplepsyres.2014.07.002.
- Baron, R. M. and Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Baş, E. ve Cengiz, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin evlilik ve aileyi anlamlandırma biçimleri: Karadeniz Teknik Üniversitesi örneği. *İmgelem*, 2 (2), 5-27.
- Bayraktar, S. ve İncekara, A. (2013). Türkiye'nin genç işsizlik profili. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 4 (1), 15-38.

- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy* 1 (2) 184-200, DOI: 10.1016/S0005-7894(70)800302.
- Beck, A. T. and Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research* 1 (1) 23-36, DOI: 10.1080/10615808808248218.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, A.T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (A. Türkcan Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A.T. ve Emery, G. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler* (2. baskı). (V. Öztürk Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Belzer, K. D., D’Zurilla, T. J. and Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences* 33 (4) 573-585, DOI: 10.1016/S01918869(01)001738.
- Biglan, A. and Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology* 5 (1) 47-57, DOI: 10.1016/S0962-1849(96)80026-6.
- Biglan, A., Hayes, S. C. and Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science* 9 (3) 139-152, DOI: 10.1007/s11121-008-0099-4.
- Boelen, P. A. and Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders* 23 (1) 130-135, DOI: 10.1016/j.janxdis.2008.04.007.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, Z. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy* 42 (4) 676–688, DOI: 10.1016/j.beth.2011.03.007.
- Bond, F. W., Hayes, S. C. and Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management* 26 (1-2) 25-54, DOI: 10.1300/J075v26n01_02.

- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Börü, A. (2000). *Üniversite Giriş Sınavlarında Öğrencilerin Yaşadığı Kaygı Ve Nedenleri (Eskişehir Tms Dershanesi Örneği)*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Breakwell, G. M., Harrison, B. and Propper, C. (1984). Explaining the psychological effects of unemployment for young people: The importance of specific situational factors. *British Journal of Guidance and Counselling* 12 (2) 132-140, DOI: 10.1080/03069888408253776.
- Browne, M. W. and Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research* 21 (2) 230-258, DOI: 10.1177/0049124192021002005.
- Buhr, K. and Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy* 40 (8) 931-945, DOI: 10.1016/S0005-7967(01)00092-4.
- Buhr, K. and 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, DOI: 10.1016/j.janxdis.2004.12.004.
- Buhr, K. and Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy* 5 (1) 1-17, DOI: 10.1521/ijct.2012.5.1.1.
- Buss, D. M. (2005). *The handbook of evolutionary psychology*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (19. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts applications and programming* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Camara, M. and Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university

- students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 34 (1) 58-68, DOI:10.1007/s10862-011-9261-6.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics* 12 (8) 937-947, DOI: 10.1586/ern.12.82.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders* 39 30-43, DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M. and Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders* 26 (3) 468-479, DOI: 10.1016/j.janxdis.2012.01.011.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. and Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders* 21 (1) 105-117, DOI: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014.
- Cartwright, J. H. (2001). *Evolutionary explanations of human behaviour*. New York: Routledge.
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F. and Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research* 257 40-44, DOI:10.1016/j.psychres.2017.07.021.
- Ciarrochi, J. V., Hayes, L. ve Bailey, A. (2017). *Gençler İçin Zihninden Çık Hayatına Gir* (2.Baskı). (Y. S. Altındal Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Clark, D. A. and Beck, A. T. (2010a). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Clark, D. A. and Beck, A. T. (2010b). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences* 14 (9) 418-424, DOI: 10.1016/j.tics.2010.06.007.
- Chen, C. Y. and Hong, R. Y. (2010). Intolerance of uncertainty moderates the relation between negative life events and anxiety. *Personality and Individual Differences* 49 (1) 49-53, DOI: 10.1016/j.paid.2010.03.006.

- Corradi, R. B. (2007). Turning passive into active: A building block of ego and fundamental mechanism of defense. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 35(3), 393-416.
- 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.
- Craigie, M. A., Rees, C. S., Marsh, A. and Nathan, P. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary evaluation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 36 (5) 553-568, DOI: 10.1017/S135246580800458X.
- Cullen, C. (2008). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 36 (6) 667–673, DOI: 10.1017/S1352465808004797.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyolojibölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (14), 115-127.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- De Jong-Meyer, R., Beck, B. and Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences* 46 (4) 547-551, DOI: 10.1016/j.paid.2008.12.010.
- Dimeff, L. A. and Koerner, K. E. (2007). *Dialectical Behavior Therapy in Clinical Practice: Applications Across Disorders and Settings*. New York: Guilford Press.
- Doğan, T. ve Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34 (153), 157-168.

- Dugas, M. J., Buhr, K. and Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk and D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). New York: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. and Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21 (6), 593-606.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. and Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy* 36 (2) 215-226, DOI: 10.1016/S0005-7967(97)00070-3.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. and Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (5), 551-558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. and Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research* 29 (1) 57-70, DOI: 10.1007/s10608-005-1648-9.
- Dursun, S. ve Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28 (1), 71-84.
- Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 433-450.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M. and Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice* 16 (4) 368-385, DOI: 10.1016/j.cbpra.2009.06.001.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-Eleştirinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı Değişkenleri Olarak Farkındalık Ve Öz-Duyarlılık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri İle Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C. and Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders* 22 (4) 716-721, DOI: 10.1016/j.janxdis.2007.07.005.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE.
- Fischer, T. D., Smout, M. F. and Delfabbro, P. H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of Contextual Behavioral Science* 5 (3) 169-177, DOI: 10.1016/j.jcbs.2016.06.002.
- Fletcher, L. and Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 23 (4) 315-336, DOI: 10.1007/s10942-005-0017-7.
- Forman, E.M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P.D. and Geller, P. A. (2007). Randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification* 31 (6) 772-799, DOI: 10.1177/0145445507302202.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality* 18 (1) 108-143, DOI: 10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x.
- Freud, S. (1920). *A general introduction to psychoanalysis*. PDF Books World.
- Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly* 5(1) 1-28, DOI: 10.1080/21674086.1936.11925270.
- Freud, S. (1989). The ego and the id (1923). *TACD Journal* 17 (1) 5-22, DOI: 10.1080/1046171X.1989.12034344.
- Geçgin, F. M. ve Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education* 7 (4) 739-756, DOI: 10.19126/suje.383737.
- Gençtan, E. (1984). *Psikanaliz ve sonrası* (2.Baskı). Ankara: Maya Yayınları.

- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy* 45 (1) 83-101, DOI: 10.1016/j.beth.2013.09.001.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Grenier, S., Barrette, A. M. and Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences* 39(3) 593-600, DOI: 10.1016/j.paid.2005.02.014.
- Gül, Y. S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Harris, R. (2017). *ACT'yi kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (2.Baskı). (Çev. Ed., H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hartmann, H. (1950). Comments on the psychoanalytic theory of the ego. *The Psychoanalytic Study of The Child*, 5(1), 74-96.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy* 35 639-665, DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. and Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy* 44 (2) 180-198, DOI: 10.1016/j.beth.2009.08.002.
- Hayes, S. C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy* 44 1-25, DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. and Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist* 40 (7) 976-1002, DOI: 10.1177/0011000012460836.

- Hayes, S. C., Pistorello, J. and Levin, M. E. (2013). Mindfulness and acceptance in college students: Why it matters. In J. Pistorello (Ed.), *The Context Press mindfulness and acceptance practica series. Mindfulness and acceptance for counseling college students: Theory and practical applications for intervention, prevention and outreach* (pp. 9–22). Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D.,... McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54 (4), 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. and Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64 (6) 1152-1168, DOI: 10.1037/0022-006X.64.6.1152.
- Herbert, J. D. and Forman, E. M. (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Hofmann, S. G., Moscovitch, D. A. and Heinrichs, N. (2002). Evolutionary mechanisms of fear and anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy* 16 (3) 317-330, DOI: 10.1891/jcop.16.3.317.52519.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. and Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78 (2) 169-183, DOI: 10.1037/a0018555.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. and Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20 (2), 158-174.
- Hu, L. T. and Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* 6 (1) 1-55, DOI: 10.1080/10705519909540118.
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaa.

- Jena, S. P. K. (2008). *Behaviour therapy: Techniques, research and applications*. India: SAGE Publications.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L.,...Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*, 149 (7), 936-943.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2) 144-156, DOI: 10.1093/clipsy/bpg016.
- Kacur, M. ve Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla baş etme yolları: Erciyes üniversitesi örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (31), 273-297
- Karakulak, L. Ş. (2017). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Geleceğe Karşı Belirsizlik Ve Kaygı Düzeylerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal* 26 (4) 1267-1276, DOI: 10.24106/kefdergi.434169.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. and Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (9) ,1301-1320.
- Kıcıır, B. (2010). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı: Psikolojik Etmenler Açısından Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kilit, Z. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe Ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kline, R. B. (2019). *Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması* (4.Baskı). (Çev. Ed., S. Şen). Ankara: Nobel Yayın.

- Kraemer, K. M., McLeish, A. C. and O'Bryan, E. M. (2015). The role of intolerance of uncertainty in terms of alcohol use motives among college students. *Addictive Behaviors* 42 162-166, DOI: 10.1016/j.addbeh.2014.11.033.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy* 11 (4) 235-248, DOI: 10.1016/0146-6402(89)90027-1.
- Kohtala, A., Lappalainen, R., Savonen, L., Timo, E. and Tolvanen, A. (2015). A four session acceptance and commitment therapy based intervention for depressive symptoms delivered by masters degree level psychology students: A preliminary study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 43 (3) 360-373, DOI: 10.1017/S1352465813000969.
- Korkut, A. ve Keskin, İ. (2015). Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts and Science*, 1 (2), 31-57.
- Körükçü, Ö. ve Kukulu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 7 (1) 68-80, DOI: 10.5455/cap.20140504031811.
- Kula, K. Ş. ve Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (33), 227-242.
- Küçükkömürler, S. (2017). Belirsizliğin psikolojik etkileri. *Nesne Psikoloji Dergisi* 5 (10) 329-344, DOI: 10.7816/nesne-05-10-07.
- 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, DOI: 10.1016/S0005-7967(99)00133-3.
- Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L. and Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy* 39 (2) 126-136, DOI: 10.1080/16506070902966918.
- Le Gall, A. (2012). *Anksiyete ve kaygı* (2.Baskı). (İ. Yerguz Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

- Levin, M. E., Lillis, J., Seeley, J., Hayes, S. C., Pistorello, J. and Biglan, A. (2012). Exploring the relationship between experiential avoidance, alcohol use disorders and alcohol-related problems among first-year college students. *Journal of American College Health* 60 (6) 443-448, DOI: 10.1080/074484812012.673522.
- Levin, M.E., Maclane, C., Daflos, S., Seeley, J.R., Hayes, S. C., Biglan, A. and Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3 155-163, DOI: 10.1016/j.jcbs.2014.06.003.
- Liao, K. Y. H. and Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology* 67 (12) 1220-1239, DOI: 10.1002/jclp.20846.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Linn, M. W., Sandifer, R. and Stein, S. (1985). Effects of unemployment on mental and physical health. *American Journal of Public Health*, 75 (5), 502-506.
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., ... Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24 (4), 1016-1030.
- Ma, S. H. and Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72 (1) 31-40, DOI: 10.1037/0022-006X.72.1.31.
- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C. and Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science* 14 82-89, DOI: 10.1016/j.jcbs.2019.09.007.
- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias and rituals: Panic, anxiety and their disorders*. New York: Oxford University Press.
- Marks, I. M. and Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders. *Ethology and Sociobiology*, 15 (5-6), 247-261.

- Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice: A practical and comprehensive guide*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Marshall, E. J. and Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy* 30 (1) 60-72, DOI: 10.1891/0889-8391.30.1.60.
- Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W. and Sheehan, S. T. (2010). Cognitive defusion versus thought distraction: A clinical rationale, training and experiential exercise in altering psychological impacts of negative self referential thoughts. *Behavior Modification* 34 (6) 520-538, DOI:10.1177/0145445510379632.
- Masuda, A. and Latzman, R. D. (2012). Psychological flexibility and self-concealment as predictors of disordered eating symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science* 1 (1-2) 49-54, DOI: 10.1016/j.jcbs.2012.09.002.
- Masuda, A., Muto, T., Tully, E. C., Morgan, J. and Hill, M. L. (2014). Comparing Japanese college students' and US college students' disordered eating, distress, and psychological inflexibility. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 45 (7) 1162-1174, DOI: 10.1177/0022022114534982.
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L. and Wendell, J.W. (2010). Disordered eating-related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behavior Modification* 34 (1) 3-15, DOI: 10.1177/0145445509351569.
- Masuda, A. and Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility insomatization, depression, anxiety and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 17 (1) 66-71, DOI:10.1177/2156587211423400.
- May, R., Angel, E. and Ellenberger, H. F. (1958). *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. New York: Basic Books.
- Miranda, R., Fontes, M. and Marroquín, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy* 46 (10) 1151-1159, DOI: 10.1016/j.brat.2008.05.009.

- Mohammed, S. A. and Devecioğlu, S. (2018). Unemployment anxiety of student taking sports education in university. *Journal of Education and Training Studies* 6 (7) 17-27, DOI: 10.11114/jets.v6i7.3144.
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (2.Baskı). (F. Akkoyun Çev.). Ankara: Nobel Yayın.
- Newman, M. G. and Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review* 31 (3) 371-382, DOI: 10.1016/j.cpr.2011.01.008.
- Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi. (2019).
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (2.baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özçelik, M. K. (2017). Çalışma hayatında kadının yeri ve kariyer gelişim engelleri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 5(52), 49-70.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyo demografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 5-13.
- Özsoy, G. (2019). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşantısal Kaçınma, Kendinlilik Ve Bilişsel Esnekliğin, Kaygı İle Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisindeki Rolü: Bir Model Denemesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Ramnöre, J ve Törneke, N. (2018). *İnsan davranışlarının ABC'si* (2.Baskı). (Çev. Ed., K. F. Yavuz ve H. T. Karatepe.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Rawson, H. E., Bloomer, K. and Kendall, A. (1994). Stress, anxiety, depression and physical illness in college students. *The Journal of Genetic Psychology* 155 (3) 321-330, DOI: 10.1080/00221325.1994.9914782.
- Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders* 11 (2) 201-214, DOI: 10.1016/S0887-6185(97)00006-6.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome

- studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125-162.
- Saatçı, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Psikolojik Dayanıklılığın Kendini Engelleme Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sanal, E. (2010). Küresel ekonomik kriz ile Dünyada ve Türkiye’de artan genç işsizliği. *Toprak İşveren Sendikası Dergisi*, 88, 1-11.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Ve Umutsuzluklarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ahi Evran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.
- Sarı, S. (2007). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe İle İlgili İnançlar Ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10 (4), 261-270.
- 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.
- Sears, R. W. (2015). *Building competence in mindfulness-based cognitive therapy: Transcripts and insights for working with stress, anxiety, depression, and other problems*. Newyork, USA: Routledge.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. and Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness- Based Cognitive Therapy for Depression* (4nd ed.). New York: Guilford Press.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N.A., ...Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry* 6 (4) 318-323, DOI: 10.1016/j.ajp.2013.01.014.

- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. New York: Appleton Century Crofts, Inc.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 23-49). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. and Lushene, R. E. (1970). *Manual for State-Trait Anxiety Inventory*. California: Consulting Psychologists Press.
- Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality* 30 (1) 29-50, DOI: 10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x.
- Şahin, İ., Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R. ve Açıkgoz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 4 (4), 1435-1449.
- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y. R. ve Fırat, N. Ş. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları, eğitsel hedefleri üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17 (3), 429-452.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı* (6.Baskı). (Çev. Ed., M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayın.
- Taşgın, Ö., Bozgeyikli, H. ve Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6 (16), 551-567.
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R. and Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science* 11 1-5, DOI: 10.1016/j.jcbs.2018.11.001.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. and Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (4) 615, DOI: 10.1037/0022-006X.68.4.615.
- Tekin-Tayfun, A. N. ve Korkmaz, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8 (17) 534-558, DOI: 10.20875/sb.91461.

- Terzi, A. R. (2004). Üniversite öğrencilerinin güç mesafesi ve belirsizlikten kaçınma algıları üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 65-76.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. and Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders* 17 (2) 233-242, DOI: 10.1016/S0887-6185(02)00182-2.
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle üniversitesi eğitim fakültesi ve fen-edebiyat fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.
- Türk Dil Kurumu. (2018). Kaygı. 20 Aralık 2018 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> internet sitesinden alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). İşgücü İstatistikleri, Ekim 2019. 25 Kasım 2019 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33777> sitesinden alınmıştır.
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The basics of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice* 19 (4) 499-507, DOI: 10.1016/j.cbpra.2012.04.003.
- Twohig, M. P. and Hayes, S. C. (2008). *ACT Verbatim for Depression and Anxiety: Annotated Transcripts for Learning Acceptance and Commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Üstün, G., Dedekoç, Ş., Kavalalı, T., Öztürk, F., Sapcı, Y. ve Can, S. (2014). Üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulmaya ilişkin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 200-221.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 8 (3) 190-203, DOI: 10.18863/pgy.238183.
- Wahed, W. Y. A. and Hassan, S. K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine* 53 (1) 77-84, DOI: 10.1016/j.ajme.2016.01.005.
- Woodruff, S. C., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Crowley, K. J., Hindman, R. K. and Hirschhorn, E. W. (2013). Comparing self-compassion, mindfulness and

- psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness*, 5 (4), 410-421.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C. and Vildardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science* 3 (4) 248-257, DOI: 10.1016/j.jcbs.2014.09.002.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. USA: Yalom Family Trust.
- Yalom, I. D. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. Babayiğit Çev.). İstanbul: Yayıncılık Matbaası.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology* 26 (4) 397-408, DOI: 10.5455/bcp.20160223124107.
- Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F. ve Sertelin, Ç. (2005). Günümüz gençliğinin gelecek beklentileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi* 2 (2), 93-103.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik kuramları* (7.Baskı). Pegem Yayınları: Ankara.
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi (2020). Yükseköğretim istatistikleri mezun sayıları özet tablosu. 20 Mayıs 2020 tarihinde <https://istatistik.yok.gov.tr/> internet sitesinden alınmıştır.
- Zhou, X., Zhu, H., Zhang, B. and Cai, T. (2013). Perceived social support as moderator of perfectionism, depression and anxiety in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal* 41 (7) 1141-1152, DOI: 10.2224/sbp.2013.41.7.1141.
- Ziyalan, M. G. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı Düzeyi Ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

EK-2. Demografik Bilgi Formu

EK-3. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri/ Sürekli Kaygı Ölçeği

EK-4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

EK-5. Kabul ve Eylem Formu-II

**EK-6. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Belgesi**



EK-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU

Bu çalışma, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında görev yapmakta olan Dr. Öğretim Üyesi Yasin AYDIN' ın danışmanlığında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi bölümü yüksek lisans öğrencisi Sena ÖZKAN tarafından yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygılarını etkileyen bazı değişkenleri incelemektir.

Sizlerden genel duygu durumunuz ve belirsizlik karşısındaki duygu durumunuz ile ilgili çeşitli değişkenler hakkında bilgi toplanacaktır. Anketlerde sizlerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamı ile gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir ve elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Bu bilimsel araştırmayla elde edilecek olan sonuçlar, üniversite son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygılarını etkileyen değişkenler hakkında önemli bilimsel bilgiler verecektir.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalından Dr. Öğretim Üyesi Yasin AYDIN' a (e-posta: yasin.aydin@ibu.edu.tr) ve Sena ÖZKAN' a (e-posta: senaozkan011@gmail.com) ulaşabilirsiniz.

Uygulamalar esnasındaki dürüstlüğünüz ve samimiyetinizin çok önemli olduğunu bildirir ve sizlere çalışmamıza verdiğiniz destekten ötürü şimdiden çok teşekkür ederiz.

Araştırmanın koşullarını anladığımı, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih: İmza:

EK-2. Demografik Bilgi Formu**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Yaş		
Cinsiyet	Kadın(...)	Erkek(...)
Fakülte		

EK-3. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri/ Sürekli Kaygı Ölçeği

**DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ
SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ (SKÖ)**

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki kutucuklardan uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış ifade yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1	2	3	4
Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen Her Zaman

1.	Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4
2.	Genellikle çabuk yorulurum.	1	2	3	4
3.	Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
4.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	1	2	3	4
5.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	1	2	3	4
6.	Kendimi dinlenmiş hissederim.	1	2	3	4
7.	Genellikle sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4
8.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	1	2	3	4
9.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	1	2	3	4
10.	Genellikle mutluyum.	1	2	3	4
11.	Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	1	2	3	4
12.	Genellikle kendime güvenim yoktur.	1	2	3	4
13.	Genellikle kendimi emniyette hissederim.	1	2	3	4
14.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
15.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.	1	2	3	4
16.	Genellikle hayatımdan memnunum.	1	2	3	4
17.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	1	2	3	4
20.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	1	2	3	4

EK-4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Biraz Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamen Uygun

1.	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2.	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3.	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4.	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5.	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6.	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
11.	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12.	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

EK-5. Kabul ve Eylem Formu-II

KABUL VE EYLEM FORMU-II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman Doğru Değil	Çok Nadiren Doğru	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru	Daima Doğru

		1	2	3	4	5	6	7
1.	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.							
4.	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.							
5.	Duygular hayatımda sorunlara yol açar.							
6.	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.							
7.	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.							

**EK-6. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Belgesi**



**Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu**

Sena ÖZKAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

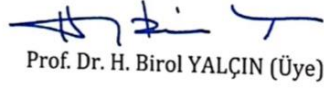
Sayın Sena ÖZKAN

“Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2020/165) kurulumuzun 25.06.2020 tarihli ve 2020/06 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.


Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)


Prof. Dr. Altay EREN (Üye)


Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)


Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)


Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)


Av. Zuhra Demirci (Üye)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Sena ÖZKAN

Doğum Tarihi/Yeri:11.11.1994/Bornova

E-mail Adresi: senaozkan011@gmail.com

Eğitim Bilgileri

2008-2012: Özel Bornova Anadolu Lisesi, Lise, İZMİR.

2012-2016: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Lisans, AYDIN.

2017-2020: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Tezli Yüksek Lisans, Yüksek Lisans, BOLU.

Çalıştığı Kurumlar

2019-devam ediyor: Milli Savunma Üniversitesi Hava Astsubay Meslek Yüksekokulu, Eğitim Bilimleri Bölümü, Öğretim Görevlisi, İZMİR.

Sertifikalar

2020: Bilişsel ve Davranışçı Terapi Kuramsal Eğitimi (50 Saat), Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği, ANKARA.

2017: Oyun Terapisi Eğitimi (20 Saat), Adnan Menderes Üniversitesi Uzaktan Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi, AYDIN.

Yabancı Dil: İngilizce