

**T. C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hicran ÖZDEMİR

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Eyyüb Ensari CİCERALİ

AĞUSTOS- 2021

T. C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hicran ÖZDEMİR

ORCID ID: 0000-0003-3348-4366

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji**

"Bu tez 03/08/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir."

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA
Dr. Eyyüb Ensari CİCERALİ	<i>Başarılı</i>	
Dr. Öğr. Üyesi Lutfiye KAYA CİCERALİ	<i>Başarılı</i>	
Dr. Öğr. Üyesi Nesrin DUMAN	<i>Başarılı</i>	

Enstitü Müdürü
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ALTUNTAŞ

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hicran ÖZDEMİR

03/08/2021

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın tüm aşamasında bana gerekli desteği sunan tez danışmanım Dr. Eyyüb Ensari CİCERALİ' ye en içten şükranlarımı sunarım. Tezimin son şeklini almasında değerli katkı ve emekleri için jüri üyelerim Dr. Öğr. Üyesi Nesrin DUMAN ve Dr. Öğr. Üyesi Lutfiye KAYA CİCERALİ' ye teşekkür ederim.

Son olarak verilerin toplanmasında emeği geçen ve farklı kitlelere ulaşmama yardımcı olan tüm arkadaşlarıma, bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme sonsuz teşekkür ederim.

Hicran ÖZDEMİR

03/08/2021

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	iii
TABLO LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
SUMMARY.....	vii
GİRİŞ.....	1

BÖLÜM 1: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK.....

1.1. Stres Kavramı.....	6
1.1.1. Stresin Kaynakları.....	8
1.1.2. Strese Verilen Tepkiler.....	9
1.1.3. Stresle Başa Çıkma Tepkilerinin Türleri.....	10
1.1.3.1. Problem Odaklı Başa Çıkma.....	11
1.1.3.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma.....	11
1.1.4. Stresin Fizyolojisi.....	13
1.1.4.1. Cannon'un Savaş ya da Kaç Modeli.....	13
1.1.4.2. Selye' nin Genel Adaptasyon Sendromu.....	14
1.1.4.3. Lazarus'un Değerlendirme ve Başa Çıkma Modeli.....	15
1.1.5. Stres ve Kültür İlişkisi.....	17
1.1.6. Stres ve Kişilik Tipleri.....	18
1.1.7. Stresle Başa Çıkma Uyumsuz Davranışlar.....	21
1.1.8. Stres ve Başa Çıkma Süreci.....	22
1.1.9. Başa Çıkma Kaynakları	25
1.1.10. Stresle Başa Çıkma Yolları.....	27
1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	29
1.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertain) ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Intolerance of Ambiguity) Kavramları Arasındaki Benzerlik ve Farklılıklar.....	31
1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ebeveynlik Tarzları.....	32

1.2.3. Belirsizlik Odaklı Kişiler.....	33
1.2.4. Kesinlik Odaklı Kişiler.....	33
1.2.5. Belirsizlik ve Kültür İlişkisi.....	36
1.2.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe, Kaygı Duyarlılığı ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu İlişkisi.....	36
1.2.7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Obsesif Kompulsif Bozukluk İlişkisi	39
1.3. Stres ve Belirsizlik İlişkisi.....	40
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	43
2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	43
2.2. Hipotezler.....	43
2.3. Veri Toplama Araçları.....	44
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	44
2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	45
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	45
2.4. Verilerin Analizi.....	46
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	48
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
KAYNAKÇA.....	74
EKLER.....	83
EK-1: Kişisel Bilgi Formu.....	83
EK-2: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	84
EK-3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	86

KISALTMALAR

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

YAB : Yaygın Anksiyete Bozukluğu

BTÖ : Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

SCI : Spinal Cord Injury

MS : Multiple Sclerosis



TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1.1 : Belirsizlik Yöneliminin Belirsiz ya da Belirli Durumlarda Performans Üzerindeki Diğer Güdülerle Etkileşimi.....	35
Tablo 3.1 : Cinsiyet, Psikolojik Yardım, Anne Eğitim Düzeyi, Baba Eğitim Düzeyi ve Yaşanılan Ortam Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	48
Tablo 3.2 : Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yer, Anne Tutumu, Baba Tutumu, Gelir Durumu, Kronik Rahatsızlık ve Alkol Kullanımı Durumu Değişkenlerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	49
Tablo 3.3 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	50
Tablo 3.4 : Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri	50
Tablo 3.5 : Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	51
Tablo 3.6 : Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Psikolojik Yardım Alma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Saptamak Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	51
Tablo 3.7 : Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	52
Tablo 3.8 : Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	53
Tablo 3.9 : Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Yaşanılan Ortam Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	53

Tablo 3.10: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yer Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	54
Tablo 3.11: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Anne Tutum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	55
Tablo 3.12: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Anne Tutumları Değişkenine Göre Hangi Alt Kategoriler Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tamamlayıcı Analiz Sonuçları.....	56
Tablo 3.13: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Baba Tutum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	57
Tablo 3.14: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Baba Tutumları Değişkenine Göre Hangi Alt Kategoriler Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tamamlayıcı Analiz Sonuçları.....	58
Tablo 3.15: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Bağlı Olarak Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	59
Tablo 3.16: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Kronik Rahatsızlık Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	59
Tablo 3.17: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	60
Tablo 3.18: Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 3.19: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	62

Tezin Başlığı: Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Hicran ÖZDEMİR **Danışman:** Dr. Eyyüb Ensari CİCERALİ

Kabul Tarihi: 03/08/2021

Sayfa Sayısı:viii(ön kısım)+ 82(metin kısım)+ 5(ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Psikoloji

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul' da üniversitelerin çeşitli bölümlerinde lisans eğitimi alan 160' ı kadın, 102' si erkek olmak üzere toplam 262 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenmiştir. Verilerin toplanmasında araştırmaya dahil edilen kişilerin demografik özellikleri ile ilgili verileri elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” , hangi başa çıkma tarzlarının kullandığını anlamaya yönelik “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesini anlamak için “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi Spss 22. 0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanının, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarını yordama düzeyinin anlaşılmasına yönelik uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre stresle başa çıkma tarzları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta seviyede bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, yaşamının büyük çoğunluğunun geçirildiği yer, algılanan gelir düzeyi, kronik rahatsızlığa sahip olma ve alkol kullanım durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Yaşanılan ortam, psikolojik yardım alma durumu ve algılanan ebeveynlik tutumları değişkenleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılık gözlenmiştir

Bu çalışmanın, stresle başa çıkma tarzları ve belirsizliğe tahammülsüzlük konularında yapılacak diğer çalışmalar için kaynak niteliğinde olması hedeflenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Belirsizlik, Tahammülsüzlük, Başa Çıkma, Üniversite Öğrencileri

Title of the Thesis: Research on The Relation Between Dealing Ways of Overcoming Stress and Intolerance to Uncertainty

Author: Hicran ÖZDEMİR **Supervisor:** Dr. Eyyüb Ensari CİCERALİ

Date: 03/08/2021 **Number of pages:** viii(pre text)+ 82(mainbody)+ 5(app)

Department: Psychology **Subfield:** Psychology

The aim of this study is to determine the relationship between university students' styles of coping with stress and their intolerance to uncertainty. The sample of the research consists of 262 university students, 160 female and 102 male, who received undergraduate education in various departments of universities in Istanbul in the 2020-2021 academic year. Participants were determined on a voluntary basis. "Personal Information Form" to obtain data on the demographic characteristics of the people included in the data collection, the "Stress Coping Styles Scale" to understand which coping styles they use, and the "Intolerance to Uncertainty Scale" to understand the level of intolerance to uncertainty. ' used. The analysis of the data was carried out using the Spss 22.0 package program. In the study, according to the results of the multiple linear regression analysis applied to understand the predictive level of the scores of the stress coping styles scale and intolerance to uncertainty scale scores, a moderate relationship emerged between the styles of coping with stress and intolerance to uncertainty.

There was no significant relationship between intolerance of uncertainty and intolerance to uncertainty with the variables of gender, mother and father education level, place where most of the life was spent, perceived income level, having a chronic illness and alcohol use. A significant difference was observed between the living environment, psychological help-seeking status, and perceived parenting attitudes variables and intolerance to uncertainty.

It is aimed that this study will be a source for other studies on stress coping styles and intolerance to uncertainty.

Keywords: Stress, Uncertainty, Intolerance, Coping, University Students.

GİRİŞ

Stresle ilgili yapılan çalışmalar çok eski dönemlere dayansa da II. Dünya Savaşı ile birlikte büyük bir ivme kazanmıştır. Bu dönemde stresin yaşam koşullarını ve askerlerin performansını nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Yapılan araştırmalarda savaş için hangi tür kişiliğe sahip kişilerin seçilmesi, stresin olumsuz etkileriyle başa çıkabilen mücadeleci kişilik özelliklerinin neler olduğu ve seçilen kişilerin dayanıklılığının artırılması için ne tür çalışmaların yapılması gerektiği konularına odaklanılmıştır. Kişisel farklılıkların ortaya çıkması inceleme süreçlerini zorlaştırmıştır.

Savaşın kazanılması için sivil halkın savaşa dahil edilmesi ve savaşta hava saldırılarının ortaya çıkmasıyla tüm halk savaşa sürüklenmiştir. Savaş stresinin halka da sıçramasıyla, stres savaşla ilgili bir faktör olmaktan çıkmış ve nüfuzu her alanda görülmeye başlamıştır. II. Dünya Savaşı' nın ağır etkilerinin getirmiş olduğu duygusal bozuklukları tanımlamak için savaş nevrozu ifadesi ortaya çıkmıştır. Vietnam savaşıyla birlikte ise stresle ilgili yapılan çalışmalar yoğunluk kazanmış ve travma sonrası stres bozukluğu kavramı kullanılmaya başlanmıştır.

1970' li yıllarda stresin yalnızca savaş anında ortaya çıkan bir sorun olmadığı anlaşılmıştır. Stresin etkilerinin yaşamın her alanında hissedilmesiyle birlikte birçok disiplin stresle ilgili araştırma yapmaya başlamıştır. Uyum sorunları yerine kullanılan farklı terimler stres çatısı altında toplanmaya başlanmış ve böylece stresin nasıl yönetileceği noktasına odaklanılmıştır (Lazarus, 1999: 27-30). Stresin etkilerinin hayatın birçok alanında görülmeye başlamasıyla birlikte yapılan araştırmalar da stresi her yönüyle anlamaya odaklanmıştır.

Stres denilince genellikle akla ilk olarak olumsuz durumlar gelse de tamamen olumsuz bir kavram değildir. Stresin derecesi verimlilik açısından önemlidir. Optimum seviyede olan stres verimliliği ve motivasyonu artırır. Aynı zamanda beklentiler ve kişinin bunu kaldırma kapasitesinin eşit olması durumunda, stresle başa çıkma kolaylaşır. Yaşla birlikte kişiden beklenenler de değişkenlik gösterir. Orta yaş dönemindeki beklentiler, gençlik dönemindekilere oranla daha fazladır ancak karşılayabilme gücü gençlik dönemiyle eşittir. Dolayısıyla beklentileri karşılayacak kapasitenin azlığı stresi beraberinde getirmektedir (Altıntaş, 2014: 33-34).

Stres her bireyi farklı şekillerde etkilediği gibi strese verilen tepkilerde de bireysel farklılıklar gözlenir. Kişinin iç ve dış dünyası arasındaki uzaklık ne kadar artarsa, stres de bu durumla bağlantılı olarak o kadar artacaktır. İç dünyada yaşanan duygu ve düşüncelerin, dışarıya yansıyan formu arasındaki fark varoluşsal strese kaynak teşkil eder. Bu fark var olma ya da yok olma sürecini oluşturur. Kendi algı dünyasında yeterince var olan ancak başkalarının gözünde var olamayan kişi için yaşadığı bu çatışma duyguları, stres meydana getirebilir (Altıntaş, 2014: 6).

Özellikle gençler stres konusunda daha hassastır. Onların üzerindeki görev ve sorumluluklar, nerede yaşayacakları gibi bazı koşullar genellikle ebeveynleri tarafından belirlendiği için yaşamları üzerinde daha az kontrol sahibidirler. Yaşam kontrolü üzerinde az denetim sahibi olma durumu stresi daha yoğun bir şekilde yaşamayı da beraberinde getirmektedir (Miller ve Shelly, 2010: 73).

Belirsizliğe tahammülsüz kişiler, belirsizliğin getirmiş olduğu stresi tolere etmekte zorlanırlar ve belirsizlik onlar için rahatsız edicidir. Aynı zamanda bu kişilerde, olumsuz ya da öngörülemeyen olayların gerçekleşme olasılığının abartılması söz konusudur. Belirsiz bilgiler de genellikle tehdit edici bir şekilde yorumlanmaktadır. Bu durum, belirsizliğe tahammülü olmayan bireyleri olumsuz bir ruh haline girme noktasında korumasız bir hale getirmekte ve işlevsel olmayan tepkiler gösterilmesi konusunda ise kolaylaştırıcı bir etki sağlamaktadır (Yook ve diğerleri, 2010: 623).

Belirsizliğe tahammülü az olan kişiler, olumsuz olayların ya da durumların var olma olasılığını kabul edilemez olarak algılama eğilimindedirler. Gerçekleşme ihtimalinin küçük olması önemli olmaksızın oldukça rahatsız edici olarak değerlendirilmektedir. Günlük hayatın akışında sık sık belirsiz durumlarla karşı karşıya gelinmektedir. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülü olmayan kişiler için bu durum zorlayıcı süreçlerin defalarca yaşanması anlamına gelmektedir (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001: 552). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüz kişilerin, belirsiz durumları etkili bir şekilde yönetmek için gerekli problem çözme becerilerinden yoksun olduklarına inanmaları düşük özsaygıya da neden olabilmektedir (Yook ve diğerleri, 2010: 623).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli bozukluklarla ilişkili olduğunu göstermiştir. İlgili

araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün; obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006: 170), yeme bozuklukları (Sternheim, Startup ve Schmidt, 2011: 811), endişe (McEvoy ve Mahoney, 2012: 541; Buhr ve Dugas, 2006: 229), majör depresif bozukluk (Gentes ve Ruscio, 2011: 930), kaygı duyarlılığı (Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007: 2308), sosyal kaygı (Boelen ve Reijntjes, 2009: 133), depresyon ve ruminasyon (De Jong-Meyer, Beck ve Riede, 2009: 547) ile ilişkili olduğu görölmüştür.

Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın konusu üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma tarzları ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Ayrıca stresle başa çıkma tarzlarının, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yordama durumunun belirlenmesi ve araştırmaya katılan bireylerde; cinsiyet, yaşanılan ortam, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer, gelir durumu, anne eğitim durumu, katılımcının psikolojik yardım alma durumu, baba eğitim düzeyi, annenin algılanan ebeveyn tutumu, babanın algılanan ebeveyn tutumu, alkol kullanma durumu ve kronik rahatsızlığa sahip olma durumu değişkenleri ile "Belirsizliğe Tahammülsüzlük" arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Stres bir organizmanın baş etme gücünü aşan, zorlayan ve dengesini alt üst eden olaylara karşı verdiği tepkidir (Gerrig ve Zimbardo, 2018: 379). Stres ile başa çıkmada kullanılan yöntemlerin uyumlu ya da uyumsuz olması veya kişinin belirsizliğe tahammül seviyesi sağlıklı bir yaşamı etkileyen iki önemli faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüz dünyasında değişimin çok hızlı bir şekilde yaşanması zorluklarla daha fazla karşı karşıya kalınmasına neden olmaktadır. Bu durum bir yandan stres oluştururken bir yandan belirsizlikle yüzleşmeyi gerektirmektedir. Dolayısıyla hem stres

kavramını hem belirsizlik kavramını çeşitli yönleriyle anlamak bu noktada büyük önem taşımaktadır.

Ergenlik ya da genç yetişkinlik dönemlerinde belirsizlikle karşılaşılması kaçınılmazdır (Libby ve diğerleri, 2004: 1081). Belirsizlikle karşılaşıldığında nasıl başa çıkıldığı ise araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. Bazıları belirsizlikle doğrudan yüzleşerek bazıları ise kaçınarak başa çıkıldığını belirtmişlerdir. İnsanlarda hangi tarafın baskın olduğu noktası ise farklılık göstermektedir. Bilginin faydalarını vurgulayan teorilerde, bilginin değerli ve belirsizliğin yüzleşilmesi gereken bir durum olduğu inancı vardır (Sorrentino ve Roney, 2000: 10). Bilginin maliyetini vurgulayan teorilerde ise bilgi eğer olumluysa arzu edilir, olumsuzsa istenmeyen bir nitelik kazanır. Dolayısıyla bilginin değeri mutlak değildir ve iyi ya da kötü hissettirmesine bağlı olarak değişebilir (Sorrentino ve Roney, 2000: 13). Bu bağlamda belirsizliğin yorumlanmasının çeşitli değerlendirme süreçlerinden geçtiği söylenebilir.

Yaşamın her alanında stres ve belirsizlikle sıklıkla karşı karşıya gelinmesi bu kavramları her yönüyle anlamayı gerekli kılmaktadır. Belirsizliğin kendisi bir stres kaynağı olma özelliği taşımaktadır (Liao ve Wei, 2011: 1220). Aynı zamanda yeni bir ortama uyum sağlama, yeni insanlarla tanışma ve arkadaşlık ilişkileri gibi belirsiz durumların var olması başlı başına stres kaynağı olabilmektedir. Her yaş grubunda ve her dönemde farklı belirsiz durumlar ile stres verici yaşantılar karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırmanın, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin belirlenmesi ve stresle başa çıkma tarzlarının anlaşılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Elde edilen veriler, üniversite öğrencilerinin daha sağlıklı tutumlar geliştirmeleri ya da yaşamlarını daha olumlu yönde devam ettirmeleri açısından önem taşımaktadır.

Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlükle stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sayısının kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu sebeple stres durumlarında kullanılan baş etme tarzlarının belirsizliğe tahammül seviyesini yordama konusu incelemeye değer görülmektedir. Yapılan araştırmanın literatüre bu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin anlaşılmasında yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır.

Araştırmanın Problemi

Araştırmada ele alınan problemler 'Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?', 'Üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma tarzları belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerini yordamakta mıdır?' ve 'Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, algılanan gelir durumu, anne ve babanın eğitim durumu, psikolojik yardım alma durumu, anne ve babanın algılanan ebeveyn tutumu, alkol kullanma durumu, yaşanan ortam, yaşamının büyük çoğunluğunun geçirildiği yer, kronik rahatsızlığa sahip olma durumu) göre farklılaşmakta mıdır?' olarak belirlenmiştir.

Sayıtlar

1. Araştırmanın örnekleme evreni temsil etmektedir.
2. Araştırmadaki katılımcılar, ölçekleri ve kişisel bilgi formundaki soruları dürüst ve samimi olarak cevaplamışlardır.
3. Kullanılan veri toplama araçları amaca uygun olarak veri toplanabilmesini sağlayacak şekilde geçerli ve güvenilirlerdir.

Sınırlılıklar

1. Örneklem, üniversite öğrencilerini temsil ediyor olması ile sınırlıdır.
2. Örneklem yalnızca İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencilerini kapsıyor olması ile sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen bulgular; katılımcıların kullanılan ölçme araçları ve onlara verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
4. Zamansal açıdan 2021 yılını temsil ediyor olması ile sınırlıdır.
5. Araştırma bazı değişkenlerin analizi için yeterli sayıya ulaşamamasıyla sınırlıdır.

BÖLÜM 1: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

Bu bölümde stres ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarıyla ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiş olup sonrasında ise iki kavram arasındaki ilişkiye değinilmiştir.

1.1. Stres Kavramı

Geçmişten günümüze stresle ilgili farklı tanımlamalar yapılmış ve süreçte birçok farklı anlam yüklenmiştir. Stres, fizyolojik tepkiler ile psikolojik olaylar arasında bir köprü görevi görüp aralarındaki bağlantıyı açığa çıkarmada ve anlamada aracı bir rol oynamıştır. Stres kavramı genellikle alışılacelmemiş durumlara özgü bir çerçevede araştırılmıştır. İlk olarak askeri alanda yapılan araştırmalar şimdi uzay operasyonları alanında devam etmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018: 311).

Her disiplin stresin ne olduğuyla ilgili kendi çerçevesinden araştırmalar yapmış ve belli yaklaşımlar ortaya koymuşlardır. Genel olarak stresin nasıl algılandığıyla ilgili insanların ortak görüşüne bakıldığında değişik tanımlamalar yapılsa da benzer bazı noktalar göze çarpmaktadır. İnsanlar, stresin olumsuz bir içeriğe sahip olduğu, stresin kişide bıraktığı izlerin genellikle çeşitli duygu ya da tepkilerle açıklandığı ve strese neden olan bir uyarının varlığıyla ilgili ortak görüşler ortaya koymuşlardır (Sutherland ve Cooper, 2000: 45). Stresin ne olduğu kadar ne olmadığı da önemlidir. Genel çerçevede bakıldığında;

- Stresli olma durumu yalnızca sinirsel gerginlik haliyle eş değildir. Sinir sistemine sahip olmayan canlılarda da stres görülmektedir.
- Stres ve sıkıntı kavramları ortak kökenlerine rağmen farklı anlamları ifade etmektedir. Stres olumlu ve olumsuz iki paydaya sahipken, sıkıntı daha çok stresin kötü yanını temsil etmektedir.
- Stres yalnızca bir zarar sonrasında doğmaz. Bazı durumlarda hasar olmaksızın stres hissedilebilir.
- Stres tamamen çekinilmesi gereken bir olgu değildir. Yaşam için bir miktarına ihtiyaç vardır. Stresten bütünüyle kurtulmak hayatın sonlanması anlamına gelir. Bu nedenle onun varlığı kabul edilip doğası hakkında olabildiğince bilgi

edinilmelidir (Selye, 1975: 17-19). Stresi deneyimleme sürecinde karşılaşılan destek ya da engellerle birlikte yön belirlenmelidir.

- Stres yaşlanmanın temel nedeni değildir. Ancak zorlu yaşantılar ve işlevsiz başa çıkma çabalarının artışı kalıcı bazı hasarlar oluşturabilir (Selye, 1975: 94). Stres yaşlılık sürecine yalnızca sürat katmaktadır. Nahoş yaşantı ve deneyimlerin, zamanla yaşlanmayı kolaylaştırdığını söylemek mümkündür.

Yaşamın her evresinde stres oluşturan durumlarla karşı karşıya gelinir. Bazı durumlarda fayda sağladığı gibi bazen yıkıcı etkileri de olabilir. Tehlikeli ve zor durumlarda ani tepki verme şeklinde koruyucu bir işlevi ya da yapılması gerekenlerle ilgili gerekli gücü sağlama konusunda faydacı bir işlevi olduğu söylenebilir. Kısa vadeli bu stres türünün uyumlu bir seviyede olması, yaşamı kolaylaştırmada ve enerji sağlamada oldukça etkilidir (Miller ve Shelly, 2010: 3). Dolayısıyla bazen bir motivasyon kaynağı olarak hizmet ettiği söylenebilir.

Stresin, aynı şartların söz konusu olduğu durumlarda, kişilerde farklı reaksiyonlar oluşturmaları öznel bir yönünün olduğuna işaret eder (Pettinger, 2002: 8). Stresin sürekli olması ya da sıklıkla yaşanması üretkenliği olumsuz yönde etkilemekle birlikte konsantrasyon becerilerinde eksikliği, yorgunluk hissini ya da bazı sağlık sorunlarını da beraberinde getirir (Miller ve Shelly, 2010: 7). Stres, anksiyete bozukluklarının şiddetinin değişiminde de önemli bir faktördür (Miller ve Shelly, 2010: 65). Normal seviyelerde seyreden stresle kişi uyum sorunları yaşar ancak çok ciddi derecede değildir. Travma durumlarında stres etkisi uzun süre devam eder ve fonksiyonel olamama hali söz konusudur. Bireysel farklılıklar söz konusu olmakla beraber, kişi hayatı üzerindeki denetimini azalmış hisseder ve dışarıdan yardım müdahalesine ihtiyaç duyar (Lazarus, 1999: 129; McFarlane, 1995: 33). Tedeschi ve Calhoun (1996: 460) çalışmalarında belli alanların, travma sonrasında stres oluşturan olaylarla olumlu ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Bu alanları kişisel güç, başkalarıyla ilişki kurma, yeni olasılıkların değerlendirilmesi, ruhsal değişimler ve hayatın takdir edilmesi olarak belirlemişlerdir. Bu bağlamda acı ve zor deneyimlerin olumlu sonuçlar veya gelişmeler de oluşturabileceği söylenebilir. Kişilik özellikleri açısından değerlendirildiğinde, travma sonrasında pozitif ya da negatif yönde gelişimin belli kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Nevrotik eğilim gösteren özelliklerle olumsuz yönde,

deneyimlere açıklık, uyumluluk, dürüstlük ve dışa dönüklükle ise olumlu yönde ilişkilidir (Linley ve Joseph, 2014: 16).

1.1.1. Stresin Kaynakları

Psikanalitik modelde stres, içsel süreçlerden ya da çevreden kaynaklanır. Ego bu durumda içsel arzuları temsil eden id ile vicdanı temsil eden süperego arasında aracı bir rol üstlenir. Stresle başa çıkmak için egoyu sağlamlaştırmak ve bilinçsiz arzuları kabullenmek gerekir. Savunma mekanizmaları bu noktada koruyucu bir rol üstlenir. Ancak bazı durumlarda savunma mekanizmalarının etkili davranış biçimlerine olumsuz yansımaları da görülebilir (Kottler ve Chen, 2011: 86-87). Hümanistik yaklaşıma göre stres, içsel rahatsızlığın farkında olunmadığı ya da olunsu bile sağlıklı bir şekilde harekete geçmek için yeterli güç bulunmadığı zamanlarda oluşur. Stresi azaltmada ise diğerleriyle güven temelinde kurulan ilişkiler işlevseldir (Kottler ve Chen, 2011: 88). Davranışçı yaklaşıma göre; klasik koşullanma yoluyla stres oluşturabilecek faktörlerin çeşitli uyarılarla eşleşmesiyle, yeni uyarılar da gelecekte benzer sonuçları ortaya çıkarır. Edimsel koşullanmada da strese verilen tepkinin bir uyarıya pekiştirilmesi sonucu tepki-uyarıcı bağı şeklinde oluşur (Kottler ve Chen, 2011: 89-90). Bilişsel yaklaşıma göre ise bazı içgüdüsel korkular dışında duygular düşüncelerden önce gelir ve çevreyle ilgili inançlar, stresi algılama ya da kontrol etme şekli üzerinde belirleyicidir. Akılcı olmayan inançlar da stres karşısında zayıf tepkiler üretir (Kottler ve Chen, 2011: 90-91).

Psikolojik stres, dinamik bir birey-çevre ilişkisi sürecinden kaynaklanır. Birey-çevre ilişkisi, çeşitli değişkenlere bağlı olarak sürekli değişime uğrar (Folkman ve Lazarus, 1980: 223). Hem nesnel hem öznel koşullarda farklılaşmaların sürekli olması, durumun değerlendirilmesinde de değişimler meydana getirir (Lazarus, 1990: 4). Strese neden olan uyarıcıların kaynağı kadar süresi, yoğunluğu, tahmin edilebilirliği ve oranı da büyük önem taşır. Tehdidi bireyin nasıl karşılayacağını; fizyolojik sağlığı, karakteri, ruh sağlığı, benlik saygısı, yeterlilik hissi, beklentileri, içinde yaşadığı ve benimsediği kültürel değerler gibi çeşitli faktörler belirler (Gerrig ve Zimbardo, 2018: 381).

Stres yükleyiciler, içsel ya da dışsal kaynaklı oluşan ve stres meydana getiren faktörlerdir (Gerrig ve Zimbardo, 2018: 379). Stresi kontrol edebilmek ve olumlu bir

şekilde başa çıkabilmek için stresin kaynağını bilmek büyük önem taşır. Dört tip stres yükleyici vardır.

- **Çevresel etkenler:** Hava kirliliği, polenler, trafik, olumsuz hava koşulları ve gürültü gibi nedenler sayılabilir.
- **Fizyolojik etkenler:** Menopoz, hastalık, yetersiz beslenme, adolesan dönemdeki hızlı büyüme, yaşlılık, yetersiz uyku ve yaralanmalar örnek olarak verilebilir.
- **Düşünceler:** Beyin organizma ve çevredeki değişiklikleri belirler ve acil durumları yorumlar. Önemli olan tehlikeden ziyade onu nasıl yorumlandığıdır. Şimdiki deneyimler ya da geleceğe dair düşünceler bireyi rahatlatılabileceği gibi strese de sokabilir.
- **Sosyal faktörler:** İş görüşmeleri, anlaşmazlıklar, ekonomik zorluklar, sevilen insanların kaybı gibi bazı etkenleri kapsar (Davis, Eshelman ve McKay, 2000: 1).

Sosyal ya da çevresel nedenlerde, stresin kaynağı genellikle dış bir faktördür. Psikolojik nedenlerine baktığımızda ise kaynak bizim içimizdedir. Bu kaynak, kendimizle ilgili değer yargılarımızı, beklentilerimizi, hayata bakış açımızı içerir. Birey doğar doğmaz aile üyelerinden, çevresindeki diğer kişilerden nasıl davranması gerektiğine dair doğrudan ya da dolaylı olarak verilen mesajlarla yaşama dair değer yargıları edinir. Böylece büyüme ve sosyalleşme sürecinde çevresinden aldığı mesajlar ve geri dönütlerle kendi beklentilerini oluşturur. İçselleştirilen bu değerler olayların ne şekilde karşılanacağını belirler. Beklentiler ne kadar yönetilebilir ve gerçekçi ise stres de o kadar kontrol edilebilirdir. Kişi yaşantısında ona verilen rollerin gereklerini yeterince karşılayamadığını düşünüp, zaman zaman baskı altında hisseder. Oluşturduğu beklentiler, iş yaşamında ya da sosyal çevresindeki diğer kişilerin beklentileriyle uyuşmadığında çatışma yaşayabilir ya da kendi beklentilerini karşılayamadığını düşünüp yetersiz hissedebilir (Miller ve Shelly, 2010: 15). Dolayısıyla kişinin yetiştirilme tarzının, diğerlerinin yüklediği ve içselleştirilen değerlerin stres deneyimlerinde yüksek düzeyde pay sahibi olduğu söylenebilir.

1.1.2. Strese Verilen Tepkiler

Strese duygusal, düşünsel ve davranışsal olmak üzere çeşitli şekillerde tepki verilir ve bunlardan sadece davranışlar gözlemlenebilirdir. Dolayısıyla stresli durumlarla daha

kolay başa çıkabilmek için duygu, düşünce ve davranışları iyi analiz etmek gerekir (Miller ve Shelly, 2010: 73).

Tehlike ya da acil bir durum algılandığında sempatik sistemin devreye girmesiyle vücutta çeşitli fizyolojik reaksiyonlar oluşur. Savaş ya da kaç tepkisi ile bütün duyu organları duyarlı hale gelir. Hızlı nefes alıp verme, terlemede artış, kalp atışının hızlanması, endokrin sisteminin uyarılmasıyla çeşitli hormonların salgılanması, göz bebeğinin büyümesi, sindirim sistemi faaliyetlerinde azalma, adrenalin seviyesinde artış ve tükürük salgılamasında azalma gözlemlenir. Acil durum sonrasında parasempatik sinir sistemi yeniden harekete geçer ve vücut normal işleyişine devam eder (Gerrig ve Zimbardo, 2018: 72-73).

Fizyolojik tepkilerin yanında bilişsel olarak da farklı bir sürece girilir. Bellek işlemleri hızlanır, dikkat daha fazla yoğunlaşır. Tehdide neden olan uyarıcı anlaşılmaya çalışılır ve bununla beraber geçmiş deneyimler yeniden gözden geçirilir. Geçmiş öğrenmeler şimdiki deneyimleri olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Başlatıcı uyarana bağlı olarak verilen duygusal tepkiler değişkenlik gösterir. Engelleyici bir durum, kayıplar, başarısızlık gibi durumlar öfke, korku ve karamsarlık gibi farklı duygu durumları oluşturur.

Stres durumunda savaşmayı gerektiren aktif davranışsal tepkiler olabileceği gibi kaçmayı gerektiren pasif tepkiler de ortaya çıkabilir. Aktif tepkiler tehdidi ortadan kaldırmaya yöneliktir. Pasif tepkiler ise geçici olarak geri çekilmeyi ve yeterli gücü topladıktan sonra mücadele etmeyi içeriyorsa faydalıdır. İnsanoğlu, yaşantısının her evresinde stresle karşı karşıyadır. Sürecin sağlıklı işleyebilmesi için stresle birlikte hayatı sürdürmeyi ve olumsuz yönde etkilenme oranını minimize etmeyi öğrenmelidir (Şahin, 1994: 9-11).

1.1.3. Stresle Başa Çıkma Tepkilerinin Türleri

Baş çıkma kavramı, stresli bir süreçte içten veya dıştan gelen istekleri düşünce ve davranışlar aracılığıyla kontrol etme anlamına gelir (Folkman, 2010: 902). Kişinin sahip olduğu çoklu başa çıkma stratejilerinin varlığı, tehdit oluşturan durumlarda kendisini daha rahat hissetmesine fayda sağlar. Stres yükleyicilerle baş etmenin iki temel yolu; sorunla doğrudan yüzleşmek ve duygu odaklı başa çıkmadır.

1.1.3.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Stresle bağlantılı rahatsızlığın kökeni değerlendirilir ve sonrasında rahatsızlığı azaltmak ya da ortadan kaldırmak için uygun bir tepki geliştirilir. Bu yöntem daha çok kontrol edilebilir sorunların çözümünde fayda sağlar (Gerrig ve Zimbardo, 2018: 388). Problem odaklı başa çıkmada daha çok yardım arama çabaları, bilgi arama ve eylemde bulunma gibi stratejiler yer alır (Folkman ve Lazarus, 1980: 229).

Problem odaklı başa çıkma, çözüm amacıyla seçeneklerin belirlenmesi her birinin kayıp ya da kazançlarının değerlendirilmesi ve aralarından en uygun olanların seçilmesi sürecini kapsar. Problem çözme ile daha kapsamlı olan problem odaklı başa çıkmanın ayrıştırılması gerekir. Problem odaklı başa çıkma hem içsel hem de çevreye yönelik stratejileri kapsarken problem çözmede daha çok çevreye yönelim söz konusudur (Folkman ve Lazarus, 1984: 152).

Stresin işle ilgili olduğu durumlarda sıklıkla problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanılırken; stresin sağlıkla ilgili olduğu durumlarda daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980: 231).

1.1.3.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Kontrolümüz dışındaki tehditlerin üstesinden gelmede fonksiyoneldir. Stres kaynağı yok edilemeyeceği için düşünce ya da hisleri değiştirme bir seçenek olarak görülür (Gerrig ve Zimbardo, 2018: 388). Kimi zaman zorluk ya da hüznün abartılması şeklinde, olumsuz duyguları daha yüksek dozda yaşamak bir çözüm yolu olarak görülür. Kişinin kendisini daha fazla sorumlu tutması ya da itham etmesi noktasına kadar ulaşabilir. Kimi zaman da olumluya odaklanıp olumsuz duyguları minimize etme şeklinde görülebilir. Bu durum genellikle nahoş yaşantıların pozitif noktalarına odaklanma ya da onları küçültme gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Duygu odaklı başa çıkmada bir yeniden değerlendirme söz konusudur ama tamamen yeniden değerlendirme ile eşdeğer değildir. Yalnızca kullanılan bazı stratejiler durumun yeniden anlamlandırılmasına yol açmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1984: 150). Aynı zamanda duygu odaklı başa çıkmada genellikle kaçınma, kendine veya başkalarına yönelik suçlayıcılık, fantezi, kadercilik ve durumun içindeki mizahı görmeye çalışma gibi stratejiler kullanılır (Folkman ve Lazarus, 1980: 229).

Stresli bir karşılaşmada hangi başa çıkma stratejisinin kullanılacağı bağlama göre değişir. Yapıcı bir şeylerin yapılacağı durumlar ya da daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulan durumlar söz konusu ise daha çok problem odaklı başa çıkma; kabulün olması gerektiği düşünülüyorsa ve aynı zamanda hareket etmekten geri durulması gerekiyorsa daha fazla duygu odaklı başa çıkma stratejileri tercih edilir (Folkman ve Lazarus, 1980: 231).

Carver, Scheier ve Weintraub' a (1989: 268-270) göre problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri kendi içinde bazı alt kategorileri barındırır.

Olumlu yeniden yorumlama ve gelişme: Stres oluşturan faktörleri pozitif terimlerle açıklamaktır.

İnkâr: Stres faktörünün gerçekliğini kabul etmeme anlamına gelir.

Kabul: Birincil değerlendirme açısından, stres faktörünün gerçekliğini kabul etmeyi; ikincil değerlendirme açısından başa çıkma becerilerinin yokluğunu kabul etmeyi içerir.

Dine yönelim: Duygusal anlamda başa çıkmaya hizmet eden bir seçenektir.

Duygusal anlamda sosyal destek: Anlayışlı olunma, manevi anlamda desteklenme ve sempatiyi içerir.

Araçsal anlamda sosyal destek: Bu bağlamda destek; bilgi, fikir ve yardım almayı kapsar.

Aktif başa çıkma: Stresörlerle baş etmeye yönelik doğrudan harekete geçme girişimlerini ifade eder.

Planlama: Sorunun çözümü için düşünmeyi ve seçenekleri belirlemeyi kapsar.

Fenomenal alanda daralma: Tehlikeli bir duruma daha fazla odaklanmak için diğer faaliyet veya faktörleri arka plana atmayı ya da durdurmayı ifade eder.

Kısıtlama: Bu stratejinin hem faal hem durgun bir yönü vardır. Geri planda kalarak uygun zamanda müdahale etmeyi içerir.

Davranışsal çözülme: Çabaların, ileriye dönük sonuçlarının olumsuz olacağı düşünüldüğünde ortaya çıkması daha olası bir tepki türüdür.

Zihinsel çözölme: Çeşitli faaliyetler aracılığıyla zihnin var olan sorun yerine farklı aktivitelere odaklanmasını ifade eder.

Duygulara odaklanmak ve duyguları açığa çıkarmak: Bu tepki türünde Scheier ve Carver' a (1977: 630) göre uyarılar pozitif etki oluşturuyorsa kendine odaklı dikkat olumluluğı arttırır; uyarılar negatif bir etki oluşturduğunda ise kendine yönelik dikkat olumsuzluğu arttırır.

1.1.4. Stresin Fizyolojisi

Tehlikeli ya da tehdit oluşturan durumlarla karşılaşıldığında vücutta stresin oluşturduğu bir dizi fizyolojik tepki meydana gelir. Stresin fizyolojisi ile ilgili üç farklı kuram göze çarpmaktadır.

1.1.4.1. Cannon'un Savaş-Kaç Modeli

Cannon; stres, homeostaz ve 'savaş ya da kaç tepkisi' kavramlarından ilk bahseden kişidir. Stresi modern manasıyla tanımlayıp; savaş ve kaç tepkisini, tehdit durumunda vücudu mücadeleye hazırlayan bir takım biyokimyasal değişiklikler olarak belirlemiştir. Yaşamın ilkel dönemlerinde insanlar yırtıcı hayvanlardan korunmak ya da mücadele etmek için yüksek enerjiye ihtiyaç duyuyorlardı. Savaş ve kaç tepkisinin ilk zamanlarda yaşam mücadelesi sağladığı ve günümüzde formu değişse de temelde aynı şeye hizmet ettiği görölmektedir. Atalarımızdan bize aktarılan bu keşif, tehlike anında hızlı manevralarla yaşamı kolaylaştırıcı bir kaynak sunmaktadır. Stresin uzun süre devam ettiği durumlarda bu tepkinin sık ve kontrolsüzce kullanılması negatif sonuçların ortaya çıkmasına neden olur. Strese bir çözüm yolu bulunamadığı durumlar, zamanla stresin kronikleşmesine neden olur (Davis, Eshelman ve Mckay, 2000: 2).

Homeostaz istikrarlı bir durumu sürdürme meylidir. Stres karşısında kan basıncı yükselir ve homeostatik organizatörler tarafından normale dönebilir. Strese neden olan uyarıcılar savaş ya da kaç tepkilerini harekete geçirir. Böylece fizyolojik sistemlerde oluşan önemli bazı değişiklikler vücudu strese karşı mücadeleye hazırlar.

Duyusal sistem: İşitme ve görme sistemini duyarlı hale getirerek tehlikeyi daha net algılamaya yardımcı olur.

Kardiyovasküler sistem: Kalp atış hızını arttırarak kan basıncını yükseltmesiyle kanın beyin ve büyük kaslara ulaşmasını sağlar. Stresin sürekli olması kalp krizi, yüksek kan basıncı ve felç olasılığını arttırıp ve diğer rahatsızlıkları tetikleyebilir.

Deri sistemi: Stres deri sistemini etkilediği zaman terleme ya da ısınma gibi bazı tepkiler ortaya çıkar. Vücutta oluşan aşırı ısınmayı minimize etmeye ve işleyişin normale dönmesine yardımcı olur.

Solunum sistemi: Solunum hızını arttırıp kaslara oksijen geçişlerini sağlayarak harekete hazırlar.

Kas sistemi: Büyük kasları devinime hazırlar. Yoğun stres altındayken kasların kasılıp gevşeme ritüeline yanlış sinyaller gönderilmesi sonucu çeşitli kaslar gerekli olmadığı halde bu harekete katılmış olur. Hatalı bir şekilde devam eden bu döngü sonucu vücutta ağrılar oluşabilir.

Sindirim sistemi: Sindirim sürecini yavaşlatarak topladığı güç ile kanın hızlıca kas ve beyne ulaşmasını sağlar. Stres altındayken sindirim sisteminin durması veya bir süre sonra bozulmasıyla mide ya da bağırsak sorunları oluşabilir. Stres anında çoğunlukla yemek akla gelmez ancak sonrasında kaybolan enerjiyi toplamak adına fazla iştahlı hissedilebilir. Bu tür durumların sıklıkla yaşanması obezite sorununu da ortaya çıkarabilir.

Hormonal sistem: Hareket için gerekli enerji salınımını başlatmak üzere hormon salgılanmasına yardımcı olur. Stres altındayken dengeyi sağlamak adına bazı hormonların daha fazla salgılanması ya da bazı sistemlerin durdurulması çeşitli rahatsızlıkların oluşumuna da zemin hazırlayabilmektedir (Harrington, 2013: 18-19; Kottler ve Chen, 2011: 39-48).

1.1.4.2. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu

Hastalıkların nedenlerini anlamaya yönelik yapılan incelemelerde daha önce stres kavramı üzerine yeterince odaklanılmamıştı. Hans Selye stresle ilgili öncü araştırmasıyla ortaya koyduğu Genel Adaptasyon Sendromu, bu anlamda farklı bir bakış açısı sunmuştur. Nedenleri tam olarak açıklanamayan psikosomatik hastalıkların anlaşılması için gerekli zemini hazırlamıştır.

Bu teoriye göre organizma tehdit edici bir durumla karşılaştığında dengeye ulaşmak ister ve bütünlüğünü korumak için tepkide bulunur. Genel Adaptasyon Sendromu olarak açıkladığı bu tepkiler bütünü alarm, direniş ve tükenme aşamalarını içerir (Gerrig ve Zimbardo, 2018: 382-383).

- Alarm tepkisi evresi, stres faktörüyle karşılaşma aşamasıdır. Vücudu harekete geçiren bedensel uyarılma söz konusudur.
- Direniş aşamasında stres yükleyicilerin etkisi nispeten daha uzun sürelidir. Uyum sağlanırsa dayanıklılığın artmasıyla alarm safhasında görülen bedensel sinyaller neredeyse yok olur. Vücut bu evrede direnmeye devam ederken stres yükleyicilerin yoğunluğunun ve etkisinin artmasıyla vücudun dayanma gücü azalır ve uyum sağlayamaz ise tükenme aşamasına geçilir.
- Tükenme aşamasında stres daha yüksek seviyelere çıkar ve hastalık ya da ölümler görülebilir. Alarm evresinde görülen sinyaller tekrar ortaya çıkar ancak etkileri artık kalıcı ve onarılamaz şekildedir (Selye, 1975: 27).

1.1.4.3. Lazarus'un Değerlendirme ve Başa Çıkma Modeli

Bu model birincil, ikincil ve yeniden değerlendirme olmak üzere üç süreçten oluşmaktadır. Lazarus, sonrasında birincil ve ikincil kavramlarının kullanımının yanılgı barındırdığını düşünmüştür. Kavramların zaman olarak öncelik belirtmesi ya da birincinin daha önemli anlamı uyandırıyor olması nedeniyle hatalı olduğunu vurgulamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984: 31).

Birincil değerlendirme: Bu değerlendirme türünde tehdit altında olan durum ya da koşullar ayır edilir (Folkman ve Lazarus, 1980: 223). Birey açısından subjektif değerlendirmenin yapıldığı süreçtir. Duruma yüklenen anlam sahip olunan değer yargıları ve inançlar tarafından şekillenir (Folkman, 2010: 902). İyi huylu-pozitif, ilgisiz ve stresli olmak üzere üç farklı versiyonu vardır.

İyi huylu pozitif değerlendirme sürecinde stresli karşılaşmalar olumlu olarak algılanır, iyilik hali korunur, arttırılır veya garanti edilir. Değerlendirmeler mutluluk ve sevinç gibi duygularla doludur ancak kimi zaman bir parça endişe de içeren karmaşık bir süreçtir.

Çevre kişi için hiç bir anlam ifade etmiyorsa, durumla ilgili nötr duygulara sahipse ilgisiz bir değerlendirmenin yapıldığı söylenebilir. Bireyin durumla ilgili herhangi bir yatırımı olmadığından kayıp ya da kazanç durumu da söz konusu değildir.

Stres değerlendirmeleri ise kayıp, tehdit ve meydan okumayı barındırır. Kayıp durumunda yaralanma ya da itibar kaybı gibi herhangi bir hasar oluşmuş durumdadır. Tehdit ise meydana gelmemiş ancak olasılıkların var olduğu durumları içerir. Tehdit değerlendirmesi bazı durumlarda tahmin ya da planlama işlevi ile kolaylık ve mücadele imkanı sağlayabilmektedir. Haz veren duyguları içeren meydan okumanın odak noktası faydalarken, negatif duyguların oluşumu olan tehdidin odak noktası zararlardır. Tehdit ve meydan okuma birbirlerinden bağımsız olmamakla birlikte farklı kaynaklara sahiptirler. Gerçekleşen herhangi bir durumda duyuşsal ve bilişsel anlamda farklı yapılara sahip tehdit ve meydan okuma değerlendirmeleri eş zamanlı olarak görülebilir. Bilişsel olarak kazanım ya da zarar şeklinde; duyuşsal anlamda negatif ya da pozitif bileşenler olarak farklı temellerde ancak aynı anda ortaya çıkabilirler. Meydan okumanın; olumlu duygular hissettirme, adaptasyonla ilgili hastalıkların daha az olması, kendine güven, bunalmışlığı daha az hissetme, mevcut seçenekleri kullanma konusunda daha başarılı olma gibi pozitif özellikleri göze çarpar. Stres değerlendirmeleri; ilişkinin temelini farklılaştırmaya yönelik problem odaklı başa çıkma ya da duygusal zorlanmaların organize edilmesine yönelik duygu odaklı başa çıkma çabalarını ortaya çıkarır (Lazarus ve Folkman, 1984: 32-34; Folkman ve Lazarus, 1980: 223). Aynı zamanda değerlendirme sırasında bir durumun farklı şekillerde yorumlanması da söz konusu olabilir. Kimisi için bir meydan okuma değerlendirmesi olarak görülen bir yaşantı kimisi için bir tehdit olarak algılanabilir (Folkman, 2010: 902).

İkincil değerlendirme: Karmaşık bir süreç olan bu değerlendirme biçiminde, tüm başa çıkma seçenekleri göz önüne alınarak hangisinin istenen hedefe yönelik fonksiyonel olduğu ve kişinin hangi seçeneği etkili bir şekilde uygulayabileceği değerlendirilir (Lazarus ve Folkman, 1984: 35).

Bandura, (1977: 193) bu durumu sonuç ve yeterlik beklentisi kavramlarıyla açıklamıştır. Sonuç beklentisi kavramı belli davranışların sonuçlarının ne olacağına dair varsayımları içerirken; yeterlik beklentisi istenilen sonucu elde etmek için gerekli beceriyi başarılı bir şekilde uygulayabileceğine dair inancı ifade eder. Bireyin ne kadar

yetkin hissettiği; seçeceği aktivite ve davranışsal ortam üzerinde etkilidir. Salt beklenti, istenen davranışı ortaya çıkarmaz. Engellenmişlik karşısında ne kadar güçlü olunduğu, durumun ne ölçüde zorlayıcı olduğu gibi faktörler de süreci etkiler. Özendirme ve yeterli becerilerin varlığı; çabanın ölçüsünü ve ne kadar sürdürülebileceğini belirler. Başa çıkmaya yönelik gayretin sonlandırılması ise kişiyi olumsuz yönde etkileyen korkularının sürdürülmesine neden olur.

Yeniden değerlendirme: Kişi ve çevre arasında süregelen ilişkide çevreden alınan bilgilerle değişime uğrayan bir bakışı ifade eder. Yeni bilgilerle tehlike önemsiz görülebileceği gibi olumlu olarak algılanan bir durum nahoş bir şekle bürünebilir. Yeniden değerlendirme sürecinde kontrol edilebilen durumlara yönelik algılar, denetlenemez olarak değişebilir. Her değerlendirme ileride kullanılacak stratejileri de etkiler.

Savunma amaçlı yeniden değerlendirme, var olan tehdidi farklı ve daha olumlu bir bakış açısıyla gözlemlemeyi ya da geçmişte meydana gelen olaylara daha pozitif bakmayı kapsar. Savunma amaçlı değerlendirmeyi diğerlerinden ayıran nokta çevreden gelen herhangi bir zorlama olmaksızın, kişinin kendi içindeki gereksinimlerden filizlenmesidir (Lazarus ve Folkman, 1984: 38; Folkman ve diğerleri, 1991: 245). Bu bağlamda süreç boyunca olumlu ve olumsuz algılamaların ya da fonksiyonel ve işlevsiz stratejilerin yer değiştirdiği söylenebilir. Aynı zamanda bu sirkülasyonda her bir öge sonrakini iyi ya da kötü yönde etkilemeye devam eder.

1.1.5. Stres ve Kültür İlişkisi

Kültürler meslek, inanç, ırk, değerler, uğraşlar gibi birçok faktör açısından farklılaşırlar. Stres genel bir olgu iken hissedilme biçimi toplumdan topluma farklılaşır. Bir toplumda oluşan normlar, belli beklentileri içerir ve yaşamı kolaylaştırıcı etkisi vardır. Yaşam olaylarıyla ilgili belli kuralların var olması bireyi belirsizliğin neden olduğu stresten korumaya yardımcı olur. Bu durumun aksi de mümkündür. Bireyler üzerinde yaptırımların fazla olması, özgürlüklerini kısıtlaması ve hayatlarıyla ilgili konularda denetimin kendilerinde olmayışı olumsuz bir etki ortaya çıkarabilir. Cinsel saldırı, kalabalık, sosyoekonomik zayıflık, iş bulamama, şiddet ve saldırganlığa maruz kalma gibi çoğaltılabilecek birçok faktör genel anlamda bütün toplumlarda stres

seviyesini arttırır. Gelirin yüksek olması stresi etkisiz kılmaz. Yalnızca istekleri farklılaştırır. Daha iyisine sahip olma arzusunun, stresi canlı tutmayı sağladığı söylenebilir (Kottler ve Chen, 2011: 131-132). Toplumların üyelerinden beklentileri değişken olduğu için her etken her kültürde aynı tesiri oluşturmaz. Japonya'da koroner hastalığa bağlı ölüm oranlarına bakıldığında Japonların, Japon kökenli Amerika vatandaşlarından daha az bir orana sahip olduğu görülmektedir. Japon toplumlarının, üyelerine sosyal anlamda destek sağlaması ve duyguların rahatlıkla ifade edilmesi noktasında teşvik etmesinin bunda önemli bir payı vardır (Jenkins, 1971:309).

Stres oluşturan etmenler bir toplumda olağan bir şey kabul edilirken başka bir toplumda onaylanmayabilir. Yaşayış biçimleri, beden algısı, inanç gibi bazı olguların her kültürde kabul görülürlüğü farklıdır. Stresin varlığını kabul etmek ya da bu durumdan muzdarip olmak dünyanın birçok yerinde anormal olarak karşılanır. Kişilerin yaşamları üzerindeki kontrolü kaybetmesi bazı kültürlerde kabul edilemezdir (Kottler ve Chen, 2011: 132). Stresin bir zayıflık belirtisi olarak görülmesi onun için bir çözüm aranması sürecini de baltalamaktadır. Aynı zamanda stres kaynaklarının etkilerinin kültürler arasında değişkenlik göstermesi nedeniyle stres yükleyicilerin genellenebilirliğinin söz konusu olmadığını söylemek mümkündür.

Kültürleşme sürecine bakıldığında; yeni bir kültürel çevreye girilmesi ve uyum sağlama süreci oldukça zorlu bir dönemdir. Bir yandan yeni kültüre uyum sağlamak bir yandan da kendi değerlerini koruma çabası karmaşık ve sancılı bir süreci de beraberinde getirir. Bu bağlamda destek kaynakları yeniden değerlendirilmek zorundadır. Yeni bir kültüre uyum sağlamada aileden ya da diğer gruplardan gelen beklentiler kişileri çatışma içine sokabilir. Çocuklar evde ebeveynlerinin, sosyal ortamlarında akranlarının hangi dili kullanacakları yönündeki baskısını hissedebilirler (Kottler ve Chen, 2011: 133).

1.1.6. Stres ve Kişilik Tipleri

Kişinin stresi nasıl karşılayacağı kişilik özellikleriyle sıkı bir ilişki içindedir. Yeni koşullara uyum sağlayabilme, değişime karşı esneme derecesi ya da değişimin kendisini fark etmeye yönelik bir çaba başa çıkma konusunda önemli noktalardır. Edinilen davranış kalıpları üzerinde çevre büyük ölçüde belirleyicidir. Bir sorunun nasıl karşılandığı veya ne şekilde başa çıkıldığı geliştirilen tutum açısından önemlidir.

Başı çıkma sürecinde, uyumsuz kişilik özelliklerinin fark edilmesi ve onunla başa çıkma konusunda bir karar mekanizmasının devreye girmesi gerekir. Bazı durumlarda uyumsuz kişilik özelliği bireye ikincil kazanç sağladığı için bunu sürdürme çabası devam edebilir. Zorlayıcı kişilik özelliklerinden bazıları; benmerkezci tarafı baskın olanlar, olayları iyi ve kötü olmak üzere yalnızca uç taraflarda görenler, çevreyle olan etkileşimlerinde daha pasif bir yapı sergileyenler, düşmanlık içeren duyguların yoğun olduğu kişilikler, her olayda kendilerine yönelik suçluluk payı arayanlar, daha az olgunlaşmış kişiler, duyarlılık noktasında aşırılığa kaçanlar ve duygusal tepkileri yoğun bir şekilde yaşayanlardır (Baltaş ve Baltaş, 2018: 43).

1970’li yıllarda stresle ilgili yapılan çalışmalarda kişilik tiplerine odaklanılmıştır. Yapılan çalışmalarla tip A ve tip B olmak üzere iki kişilik tipi belirlenmiştir. Her iki tipin de avantajlı ya da dezavantajlı oldukları alanlar vardır. A tipi aceleci, aşırı sorumluluk üzerine alan, verilen görevi tamamlayıp bir an önce diğerine geçmeye çalışan bir yapı sergiler. Gereksiz etkinlik ve görevlere odaklanırlar. Çatışma tecrübeleri ve sağlık sorunları yaşama ihtimalleri daha yüksektir. Genellikle iş yaşantılarında daha mücadeleci, sabırsız, tutkulu ve ödül bekleyen bir tutum sergiler. Çok efor sarf etmelerine rağmen B tipi kadar etkili olamadıkları söylenebilir. Bu nokta işlevsellik noktasında tek başına gayretin yeterli olmadığını göstermektedir (Pettinger, 2002: 20-24). A tipi davranış özelliklerini gösteren kişilerin strese daha eğilimli, mücadeleci ve sabırsız bir yapıları vardır (Palmer ve Puri, 2006: 25). Konuşma biçimleri keskin, dinleme becerileri zayıftır ve sıklıkla başkalarının sözünü keserler. Dürtüsel, eyleme yönelik, başkalarıyla ve kendisiyle rekabet içindedirler. Saldırgan ve düşmanca davranışlar gözlemlenebilir. İyi olduklarını kanıtlama peşindedirler ve hedeflerine ulaşmamak oldukça rahatsız edicidir. Ayrıntılara daha fazla odaklanırlar ve aynı anda bir çok işi halletmeye çalışmaları başarılarına olumsuz bir şekilde yansır. İşlerine verdikleri aşırı önem, yaşamlarındaki diğer alanlara gerekli özeni göstermemelerine neden olur.

B tipi davranış özellikleri gösteren kişiler işlerinde daha planlı ve önce kendi doyumlarına öncelik veren bir yapı sergilerler. Konuşmaları daha sakindir ve başkalarını dinlemeye özen gösterirler. Rekabet duyguları azdır ve başarılarının başkaları içinde işlevsel olmasını isterler. Stresi yönetmeye çalışırlar ve zamanı etkili bir

şekilde kullanırlar. Daha kısa sürede daha fazla iş yapmak yerine kısa molaların verim ve sağlık açısından öneminin farkındadırlar. Hoşgörülü bir yapıları vardır (Altıntaş, 2014: 55). B tipi daha durgun bir yapıdadır ve iş yaşantısında yükselme anlamında daha avantajlı konumdadır. Daha stratejik ve tertipli bir çalışma stili vardır. Üstlenilen bir görevde önemli olan sadece bir ürün ortaya koymak değildir. Niteliksel anlamda iyi bir çıktı onlar için büyük önem taşır.

Tiplerin getirdiği özellikler ile çatışma ve stresi alt seviyede tutarak daha verimli sonuçlar ortaya çıkması için belli yönlerden güçlendirilmeleri gerekir. A tipinin dinamikliği ve iş bitiriciliği veya B tipinin stratejik tutumu ve kaliteye verdiği önem birleştiğinde daha üst düzeyde randıman sağlanabilir (Pettinger, 2002: 20-24).

Kontrol odağı da stresi karşılama konusunda kişileri farklılaştırmaktadır. Kontrol odağı içeride olan kişiler başarı ya da başarısızlıklarını kendi içindeki, kontrol odağı dışarıda olan insanlar ise kendi dışındaki faktörlere bağlarlar. Kişi yaşamın kontrolünü ne kadar kendi yönetiminde görürse, nedenleri kendi içinde ararsa ya da hayatla ilgili ne kadar çok sorumluluk alırsa olumlu sonuçlara o kadar yakınlık göstermiş olur. Böylece olaylar karşısında problem çözmeye yönelir ve şans faktörü yerine kendi etkinliğini arttırmış olur. Değiştirilemez durumlar karşısında ise kabulle birlikte yeni çözüm yolları arama girişimleri devam eder (Baltaş ve Baltaş, 2018: 47).

Kontrol stresle mücadele noktasında önemlidir. Durumun kontrol edilemediği zamanlarda tepkileri kontrol etme faktörü ön plana çıkar. Yaşamın kontrolünün ele alınması noktasında çaresiz hissetmek, değişimi başkalarından beklemek ya da var olan problemin herhangi bir çaba göstermeden yok olmasını beklemek kişiyi güçsüz kılar. Kontrol odağının dışarıda olması öğrenilmiş çaresizliği beraberinde getirir. Çevreyi, olayları ve durumları kontrol edemeyeceklerini öğrenmiş kişilerde, gerekli zemin hazır olduğunda dahi harekete geçme söz konusu olmamaktadır. İçsel kontrol odağına sahip kişiler; zorluklarda baş etmede kendi gücüne güvenen, mesleki ve eğitsel hedeflerine daha kolay ulaşabilen, yaşamlarından yeterli doyumunu elde edebilen, topluma rahatlıkla uyumlanabilen ve iş yaşamlarında üretken olan bir yapı sergilerler. Doğru yapıdaki bir kontrol algısı; stres ve depresyon durumlarına karşı koruyuculuğu, özsaygıya katkıyı, akademik başarıyı ve olumlu kişiler arası ilişkileri beraberinde getirir. Hatalı bir kontrol algısı ise stres, başarısızlık ve kaygıya neden olur (Altıntaş, 2014: 47-48).

Scheier, Weintraub ve Carver (1986: 1262-1263) tarafından yapılan çalışmada; problem odaklı başa çıkmanın, olumlu yeniden değerlendirmelerin ve sosyal destek arama çabalarının eğilimsel iyimserlikle ilişki içerisinde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda iyimserlerin başa çıkma sürecinde, çözüm adına alternatifler üretme girişiminde oldukları ve kötümserlere göre daha uyumlu başa çıkma tepkileri verdikleri görülmüştür. Kötümserler daha çok stresin etkilediği odaktan uzaklaşma yönünde harekete geçmekte ve duygulara yönelim göstermektedirler. Buradan hareketle belli kişilik tiplerinin kullanılan bazı stratejilerle daha yoğun bir ilişki içinde olduğunu söylemek mümkündür.

1.1.7. Stresle Başa Çıkma Uyumsuz Davranışlar

Stresin hatalı bir şekilde yönetimi, yaşam kalitesini düşürmekle beraber, zarar verici farklı semptomların ortaya çıkmasına da zemin hazırlar. Sağlıksız başa çıkma stratejileri ile durum bir süre sonra kontrolden çıkmış hale gelebilir. Bunlardan bazıları; saldırgan davranışlar, sağlıksız beslenme, uyku ilaçları alma, şeker içeren besinlerin aşırı tüketimi, yapılması gerekenleri öteleme, öfke kontrolsüzlüğü, sürekli yorgunluk hissi dolayısıyla fiziksel aktivite yapmama ve aşırı alkol, kafein ya da nikotin tüketimidir (Sutherland ve Cooper, 2000: 59). Bu stratejiler stresle başa çıkma kısa süreli rahatlama sağlarlar ancak uzun vadede işe yarar değildirler. Kendini daha iyi hissetmek için yapılan bu davranışlar başka problemleri de beraberinde getirebilir. Kişiler çoğunlukla kendi seçtiği bu davranışların strese karşı geliştirilen bir tepkiden ziyade herhangi bir alışkanlık olduğunu düşünürler (Altıntaş, 2014: 71).

Stresi deneyimleme süreçlerinde aşırı kafein, şeker veya tütün tüketimi gibi seçeneklerin tercih edilmesinin yanında bazen de vücudun kendi adrenalinini kullanılır. İştah olma, alışveriş çılgınlığı ya da kumara yönelme gibi seçeneklerle stresi azaltmak yerine vücudun adrenalin seviyesi yüksek tutulmaya çalışılır. Tüm bu uyumsuz davranışlar geçici rahatlama ve enerji artışı sağlar. Bazen bunların her gün her hafta düzenli kullanımı söz konusu iken bazen de uzun süreli kullanılmayıp bir anda aşırı kullanımı söz konusudur. Bu durum beyin yapısıyla açıklanmıştır. Beynin belli bölgelerinin uyarılması aşırı ödüllendirici olarak algılanmakta ve bir anda yoğun kullanımın ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Burns, 1990: 24-27).

İntihar düşüncesi de stres ve depresyonla yakından ilişkilidir. Gerginlik, duygu ifadelerinde görülen suçluluk, depresyon, öfkeli olma hali ve dürtüsel davranışlar intihar düşüncesinin erken belirtileri olarak sayılabilir. Aynı zamanda davranışlarda ansızın ortaya çıkan değişimler, kendine zarar verme düşüncesini doğrudan ya da dolaylı bir şekilde ifade etmek, kişisel eşyalarını başkasına vermek, kaygılı olma hali gibi bazı belirtiler bireyin intihar etmeye hazırlandığına dair sinyaller vermektedir (Miller ve Shelly, 2010: 70).

Yüksek dozda strese maruz kalanlar için intihar bir çıkış yolunu temsil edebilir. Bu kişiler kendilerini diğer insanların gözünde değersiz görürler ve sıklıkla ölüme atfedilen bir konuşma içerikleri vardır. Aile üyelerinden herhangi birinin kendisini öldürmesiyle ilgili bir öyküye sahip olanlar ya da daha önce intihar girişimi olan bu iki grup, daha fazla risk teşkil eder. Aynı zamanda takıntılı bir düşünce tarzının gözlemi, ölümle ilgili fanteziler göz önünü alınması gereken diğer önemli hususlardır (Kottler ve Chen, 2011: 71-72).

1.1.8. Stres ve Başa Çıkma Süreci

Baş çıkma konusuna yönelik ilgi yavaş yavaş ilerlese de 1970'li yılların bir dönüm noktası olduğunu söylemek mümkündür. Baş çıkma, stresli yaşam olaylarının ne şekilde karşılandığıyla ilgilidir ve stres ile ters orantılıdır. Baş çıkmanın tesiri arttıkça stres seviyesi azalırken baş çıkma etkisizleştikçe stres artmaktadır (Lazarus, 1999: 102). Baş çıkma, içeriden ya da dışarıdan gelen isteklerin idare edilmesi noktasında devamlı farklılaşan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak ifade edilebilir. Bu tanımı diğer klasik tanımlardan farklı kılan bazı temel noktalar vardır. Daha çok sürece dikkat edilir. Kişinin baş çıkma adına kullandığı bütün mekanizmalar işlevsel olup olmadığına bakılmaksızın ele alınır. Baş çıkma sürecini ustalıkla eş tutmaktan ziyade kabulü, imtina etmeyi, stres oluşturan koşulları minimize etmeyi amaçlayan teşebbüsleri içerir. Aynı zamanda kişiyi baş çıkma için harekete geçiren güç ile otomatik adaptif davranışları ayırıştırır.

Baş çıkmaya yönelik süreç yaklaşımında üç temel nokta göze çarpmaktadır. İlki kişinin ne yaptığıyla ilgilenir. Burada önemli kısım, olması gerekenler değil şu anda nasıl davranıldığıyla ilgilidir. İkinci önemli nokta kişinin ne yaptığının belirli bir durum

içerisinde ele alınmasıdır. Burada başa çıkılmaya çalışılan şey önemlidir ve ne kadar dar bir çerçevede ele alınırsa düşünce ya da eylem ile bir gereksinim arasında bağlantı kurmak o kadar rahat olur. Üçüncü olarak, stresli bir durumun gösterdiği değişimlere bağlı bir şekilde, kişinin başa çıkma yöntemlerini farklılaştırması önemlidir. Başa çıkma süreci dinamiktir ve mevcut koşullar devamlı değerlendirilir. Değişimler durumdan kaynaklanabileceği gibi kişinin bakış açısının farklılaşmasından da kaynaklanabilir (Folkman ve Lazarus, 1984: 141-142).

Stresli bir karşılaşma ya da başa çıkma sürecinin her anında bir değişim söz konusudur. Stresli yaşantıları ya da başa çıkma süreçlerini tam olarak anlamak için değişime odaklanmak gerekir. Değişimler, dengeyi yeniden kurma girişimlerini de beraberinde getirir (Pearlin ve diğerleri, 1981: 339). Süreci daha iyi anlamak için ilk andan itibaren oluşan farklılaşmalara dikkat etmek gerekir.

Başa çıkma süreci aynı zamanda dinamiktir. Kişi çevre ilişkisi değiştikçe durumların yorumlanması da değişir. Etkileşim ve farklılaşma süreç boyunca devam eder (Folkman ve Lazarus, 1980: 223). Zorlu yaşam olaylarının oluşma süreci ve sonrasında ortaya çıkan durum, belli stratejileri kullanmayı gerektirir. Kullanılan stratejiler ya da ortaya çıkan tepkiler bağlamla birlikte değişkenlik gösterir. Sorunlu yapının değiştirilmesinin mümkün olmadığı zamanlarda, yüklenen anlamı değiştirme, stresle mücadeleyi etkili kılar. Bilişsel anlamda bu tehditlerin yorumlanmasını değiştirmek strese karşı güçlü bir dayanak sağlar. Başkalarının yaşadığı olaylar referans alındığında; bireyin içinde bulunduğu durumun daha iyi olarak yorumlanması bakış açısına pozitif bir anlam yükler. Olumlu yorumlamaya etki eden bir diğer husus seçici bir şekilde görmezden gelmedir. Algısal alanda var olan faktörlerden olumlu olanlara odaklanıp olumsuzu yok saymayı gerektirir. Seçici olan bu süreçte çeşitli etmenlerin değersizleştirilmesi ya da güçlü kılınması söz konusudur. İnsanların hayatlarındaki yaşam öncelikleri farklıdır. Aynı şey herkesin hayatında farklı derecede önem arz eder. Stresin hangi konumdaki öğeyi etkilediği önemlidir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta kişinin zorlu bir durumdan etkilenen parçayı hayatının hangi kademesinde muhafaza ettiğidir. Stres durumunda kendisi için önemli bir parçayı daha alt sıralara alma bu noktada pozitif kazanç sağlar.

Başa çıkmanın, stres kaynağının ya da algı ve yorumlamaların değiştirilmesiyle ilgili olmayan diğer bir işlevi; stresli durumlarda zorlanma yaşanmaksızın, uyum sağlamanın devreye girmesine hizmet eder. Bu işlev güzel ve nahoş etkenlerin her ikisinin de kabulünü kapsar. Önemli olan iki faktörün de olumlu bir şekilde yönetilip rahatlamanın sağlanmasıdır. Bu başa çıkma tarzı iyi ve kötü birçok etkeni bir araya getirmektedir (Pearlin ve Schooler, 1978: 6-7).

Houston'a (1987: 387-391) göre de organizmanın kendi içinde oluşan; bilişsel problem çözme, negatif duyguların bilişsel kontrolü ve diğer başa çıkma tepkilerini kolaylaştırıcı olmak üzere gizli üç farklı başa çıkma tepkisi vardır.

Bilişsel problem çözme: Tehdit oluşturan durum, yaşanan olumsuz deneyimlerin zihinde sürekli tekrarından kaynaklanan içsel bir uyarıcı olabileceği gibi yeni bir aktivite bulma ya da iş değiştirme gibi dışsal bir uyarıcıdan da kaynaklanabilir. Problem çözmenin bir ayağı olan bilişsel planlamada çözüm için seçenekler araştırılır ve her bir seçeneğin kazanç ve götürüsü değerlendirilir. Amaca ulaşmak için gerekli adımlar belirlenir. Problem çözmenin diğer ayağı olan bilişsel provada yaşanması muhtemel her bir duruma ne şekilde reaksiyon verileceği zihinde canlandırılır. Bazen de çözümsüz kalınıp bu durum defalarca anımsanabilir. Bilgi arama kısmında ise önceki deneyim ve yaşantılar gözden geçirilerek yeni duruma yönelik veri toplanmaya çalışılır.

Negatif duyguların bilişsel kontrolü: Var olan durumu değiştirmek yerine bakış açısını değiştirme ya da istenmeyen duyguları azaltma amaçlanır. Bulunan alternatiflerin her biri kabul edilebilirlikle mantıksızlık arasındaki çizgide yer alır. Bazı durumlarda kaçınma yoluyla olumsuz duygulardan uzaklaşılır. Böylece dikkat daha pozitif durumlara yönlendirilir. Bazen de rahatsızlık veren duyguların kendisi, olaylar ya da kişinin kapasitesi yeniden değerlendirilerek olumsuzluk azaltılır. Bu bağlamda olumsuz bir olayda kendi payını azaltma adına kapasitesinin yeterli olmadığı düşüncesini benimseyebilir veya olumsuz duyguları sıfırlayabilir ya da pozitif tarafa sürükleyebilir.

Diğer başa çıkma tepkilerini kolaylaştıran bilişsel tepkiler: Çeşitli yöntemlerle kullanılan başa çıkma tepkilerinin uygulanmasına katkı sağlanır. Örneğin; kişi kendisini

rahatsız eden düşünceye odaklanmaktan ziyade kendisinin rahatlamasını sağlayacak farklı alternatifleri anımsamayı seçebilir.

1.1.9. Başa çıkma kaynakları

Baş çıkma, rahatsızlık uyandıran duyguları önlemek ya da minimize etmek için verilen cevaplardır. Olumsuz bir durum karşısında birçok baş etme becerisi bir arada kullanılabilir. Bazı beceriler kısa vadede fayda sağlarken bazıları uzun vadede fayda sağlar (Houston, 1987: 385). Temel bazı başa çıkma kaynakları aşağıda sıralanmıştır.

Enerji ve sağlık: Hastalık ve bitkinlik durumlarında, sağlıklı hissedilen durumla oranla daha az güçlü ya da enerjik hissedilir. Süreklilik arz eden problem durumlarında ya da özellikle eylem gerektiren stresli yaşantılarda, fiziksel olarak iyi hissetme ve sağlıklı olma durumu önemli bir rol oynar.

Olumlu inançlar: Bir etkinliğin verimli olduğunun düşünülmesi, sonuçların denetlenebilir olması ve sonuç üzerinde etkili olma düşüncesi umudun oluşumuna katkı sağlar. Ancak her inanç, kaynakların etkili bir şekilde kullanımını sağlamaz. O inancın neleri içerdiği, yapısının nasıl olduğu ya da hayatın ne kadarlık kısmına nüfuz ettiği bu noktada önemlidir (Folkman ve Lazarus, 1984:159-160).

Sosyal beceriler: Kişinin iletişim becerilerinin iyi ve etkili olması hem bir sorun anında diğerleriyle pozitif bir iletişim desteği sağlar hem de diğerlerinin işbirliği ile bir problem üzerinde çalışmayı kolaylaştırır (Folkman ve Lazarus, 1984:163).

Sosyal destek: Sosyal destek ağları, kişiler arası ilişkilerden beslenmektedir. Bu yapı; dostları, komşuları, aile üyelerini, iş yerinde edinilen çevreyi ya da bazı gönüllü kuruluşları kapsar. İnsanların da bir parçası olduğu bu ilişkisel ağ çoğu zaman önemli bir dayanak sağlar (Pearlin ve Schooler, 1978: 5). Sosyal destek çemberinde yer alan kişilerin her biri farklı bir yardım alanına hizmet edebilir. Kimileri duygusal anlamda bir dayanak sağlarken, kimileri bir bilgi kaynağı olarak destek sağlar (Folkman ve diğerleri, 1991: 253). Sosyal destek, kişilerin yaşamlarında yüzeysel bir ilişkiden ziyade belli bir düzeyde katılım gerektirir (Pearlin ve diğerleri, 1981: 340). Burada önemli olan kurulan ilişkinin niteliğidir.

Maddi kaynaklar: Para istenilen hizmete daha kolay ulaşılabilirliği sağlar. Dolayısıyla başa çıkma alternatiflerini arttırmış olur. Paranın kullanılmaksızın yalnızca var olması dahi bireye farklı seçenekler ve güvence sunduğu için etkili bir baş etme olanağı sağlayabilir (Folkman ve Lazarus, 1984: 164).

Psikolojik kaynaklar: Psikolojik kaynaklar oldukça öznedir ve tehdit oluşturan durumlarla mücadelede kullanılır. Kişinin kendi içindeki gücü kullanarak problemlere karşı durabilme gücünü ifade eder (Pearlin ve Schooler, 1978: 5).

Stres oluşturan durumlara karşı bazen yeterince işlevsel kaynak yoktur bazen de var olanlar etkili şekilde kullanılamazlar. Başa çıkma kaynaklarının kullanımının önündeki kısıtlamalar, kişisel ya da çevresel engellerden kaynaklanabileceği gibi tehdit derecesi de aracı rol oynayabilir.

Kişisel kısıtlamalar: Kültürel etkenlerden kaynaklanabileceği gibi psikolojik faktörlerden de kaynaklanabilir. Kültürel değerler çeşitli duygu ve davranışların zamansal olarak hangi durumda ortaya konacağı konusunda belirleyicidir. Kültürel anlamda benimsenen inançlar toplum üyelerine yol göstericilik veya kısıtlayıcılık getirir. Normların içselleştirilmesinde ve yorumlanmasında bireysel farklılıklar söz konusudur. Bireylerin değerleri ne kadarını benimsediği ya da onları ne şekilde yorumladığı önemlidir. Kriz anında eldeki kaynaklar, işlevsel olarak değerlendirilebileceği gibi bu kaynakların yeterince fonksiyonel olmadıkları da düşünülebilir (Folkman ve Lazarus, 1984: 165). Kişisel farklılıkların olması ya da o anki psikolojik durum, alternatiflerin yorumlanması noktasında değişkenlik görülmesine neden olur.

Çevresel kısıtlamalar: Çevre, bazı başa çıkma tepkilerinin yeterli işlevi gösterememesine neden olmakta ve dolayısıyla yaşam olayları üzerinde kontrol sahibi olamama durumu ortaya çıkarabilmektedir. Ortamın kısıtlayıcılığı da etkili becerilerin kullanılması önünde bir engel oluşturabilmektedir. Çevrenin, sorunun kişiler tarafından farklı şekillerde yorumlanması noktasında belirleyici ve aynı zamanda sorunun yapısı ya da frekansı üzerinde de etki sahibi olduğu söylenebilir (Dill ve diğerleri, 1980: 508).

Tehdit seviyesi: Tehdidin yorumlanması olumlu ve olumsuz olmak üzere iki nokta arasında değişir. Mevcut kaynakların kullanımı, tehlike algısının büyüklüğü derecesinde

kısıtlanır. Ancak bu bir başa çıkma stratejisinin daha az nitelikli olması demek değildir. Yalnızca belli durumlarda belli stratejilerin daha etkili olduğu anlamı taşımaktadır. Tehdit seviyesi, hem bilişsel süreçleri hem de kullanılan başa çıkma tarzlarını etkiler (Folkman ve Lazarus, 1984: 166-167). Anderson (1977: 448) tarafından yapılan çalışmada, stresin yoğun hissedildiği durumlarda daha fazla duygu ya da savunma odaklı becerilerin kullanıldığı ve problem çözmeye yönelik davranışların daha az ortaya çıktığı görülmüştür.

1.1.10. Stresle Başa Çıkma Yolları

Stres yönetiminde amaç ruhsal, duygusal ve fiziksel sağlığın korunmasıdır. Bununla beraber kişilerin strese karşı duyarlılıkları farklılık gösterir. Sahip olunan kişilik özellikleri, inançlar ve düşünceler gibi birçok faktör stres oluşumuna neden olabilir. Bu bağlamda önemli olan stresin nasıl yönetileceğidir. Olumsuz başa çıkma yolları, kısa vadede fayda sağlarken uzun vadede etkili değildir ve kişiye zarar verir. Stresi etkili bir şekilde yönetmek için kullanılan teknikler ise uzun vadede fayda sağlar ve kişinin kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olur (Altıntaş, 2014: 119). Stresle etkili bir şekilde başa çıkmada kullanılan bazı zihinsel ve bedensel teknikler aşağıda verilmiştir.

Nefes egzersizleri: Bedenin duygusal anlamda homeostatik dengesini sağlamaya yardımcı olur. Stres sırasında vücutta oluşan maddeler ile gevşeme sırasında oluşan maddeler eş zamanlı bir şekilde ortaya çıkmazlar. Solunumun doğru şekilde yönetilmesi, stres sırasında ortaya çıkan ardıl tepkileri bozar ve yeni bir süreci başlatır. Artan oksijen miktarıyla birlikte kişi sakinleşir. Aynı zamanda stres sırasında vücutta oluşan maddelerin yok olmasını ya da azaltılmasını sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2018: 191-193).

Biofeedback (Biyolojik Geribildirim): Kişinin içsel fizyolojik işleyişinin farkındalığı anlamına gelmektedir. Beden, düşünce ve duygu arasındaki ilişkinin apaçık şekilde ortaya konmasına ve anlaşılmasına yardımcı olur. Vücuda bağlanan elektrotlarla kişi zihnine gelen düşünceyle eş zamanlı oluşan duygu ve bedensel tepkilerin farkında olur. Böylece süreçte bu bedensel faaliyetleri kendi kontrolünde yönetebilme becerisi kazanmış olur (Baltaş ve Baltaş, 2018: 197).

Mindfulness: Farkındalığa dayalı farklı psikolojik müdahale yaklaşımları vardır. Mindfulness ile rahatsızlık verici düşüncelerin duygusal yoğunluğunu azaltma ve daha etkisiz hale getirme amaçlanır. Duygu ve düşünceleri kabul ederek ve onlara takılı kalınmadan devam eden bir gözlem sürecini ifade eder. İçsel deneyimlere daha az tepki verir hale getirilmeye çalışılır (Harrington, 2013: 432).

Beslenme: Bazı besinlerin az ya da çok tüketimi stres seviyesi üzerinde etkili olmaktadır. Organizmanın duygu, düşünce ve davranış süreçleri üzerinde etkili olan maddeler nörotransmitterlerdir. Yiyecekler de beyindeki bu biyokimyasal düzenlemelerle yakından ilgili olmakla beraber stres, kaygı, hafıza, uyku ve dikkat süreçleri üzerinde farklı düzeylerde etki sahibidirler (Baltaş ve Baltaş, 2018: 240).

Zaman yönetimi: Zamanı iyi yönetememek ve zamanın baskısını hissetmek stres oluşturan unsurlardır. Kontrol edilemeyen zaman verimi azaltır ve bir an önce atlatılması gereken bir şekilde bürünür. Zaman yönetimi iki uçta yer alan her dakikanın planlanması şeklinde sıkı bir süreç ya da tamamen kendini akışa bırakacak kadar gevşek bir hal değildir (Baltaş ve Baltaş, 2018, 2013: 284).

Fiziksel egzersiz: Stres, kaygı ve depresyonu azaltıp psikolojik refahı arttırmada açık bir fayda sağlar. Pozitif bir yaşam tarzının araçlarından en kapsamlı olanıdır (Harrington, 2013: 336). Hamer, Taylor ve Steptoe (2006: 188) araştırmalarında, orta ve yüksek yoğunlukta yapılan egzersizlerin stresle ortaya çıkan kan basıncı tepkilerini azaltma da oldukça etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Tai chi: Stresi azaltma noktasında etkili bir sistemdir (Jin, 1992: 368). Kuvvetli ve organize hareketlerin ön plana çıktığı bir zihin-beden egzersiz sistemidir. Hareketler belli bir düzen ve akış içerisinde devam eder. Vücut zihnin, zihin ise hareketlerin fonksiyonlarını sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmesi noktasında etkindir (Kottler ve Chen, 2011: 249).

Kademeli gevşeme tekniği: Bu teknikte kaslardaki gerginliği ortadan kaldırma amaçlanır. İstemli bir şekilde kasların kasılmasını ve gevşemesini öğrenmek gereklidir. Kaslardaki gerginliği fark etmeye ise ağırlar yardımcı olur (Altıntaş, 2014: 151).

Zihinsel düzenleme tekniği: Bu tekniğin ilk ayağı akılcı olan ve olmayan düşüncelerin birbirinden ayırt edilmesi adına çeşitli kriterlerin oluşturulmasıdır. Bu kriterler; nesnel gerçeklere dayanan bir düşünce tarzı, hem bireye hem de sorunun çözümüne katkı sağlaması, diğerleriyle olan ilişkilerde anlaşmazlık ve çatışmaları azaltması, kısa ve uzun vadede kişinin amaçlarına yardımcı olması, kişiyi olumsuz bir duygulanıma sürüklememesidir. Bu bağlamda düşünce ve duyguların ayırt edilmesi gerekir. Aynı zamanda düşüncelerin ne tür davranışlar ortaya çıkardığı da göz önüne alınmalıdır. Buradan hareketle Ellis' in geliştirdiği A-B-C modelinden yararlanılabilir. A yaşanan olayı, B kişinin düşünce biçimini, C kişinin duygu ve davranışlarını temsil eder. Bu modelde duygu, davranış ve düşünce birbirinden bağımsız değildir. Yaygın olan yanlış inanış A' nın direkt C'ye yol açtığıdır. Dikkat edilmesi gereken nokta ise C'yi etkileyen asıl şeyin 'B' yani kişinin yorumlama biçimi olduğudur (Baltaş ve Baltaş, 2018: 255-258).

Yoga: Sözlük anlamı olarak Sanskritçe 'birlik oluşturma' ya da 'katılma' manalarını taşır ve ilk olarak Hindistan' da ortaya çıkmıştır. Temeli beden, zihin ve ruh üçlüsünün oluşturduğu enerji dolu bir akım üzerine kuruludur. Yoga günlük yaşam içinde karşılaşılan zorluklara karşı baş etme gücünün artmasına yardımcı olur. Yoganın yapısını meditasyon, nefes alma ve egzersizler oluşturur. Yogada duruşlar, nefes alma, öz kontrol ve konsantrasyon ile gerilimi azaltma ve iç huzura ulaşma amaçlanır. Stres semptomlarının etkisini azaltmada oldukça etkilidir (Kottler ve Chen, 2011: 247-249).

Meditasyon: Stresi azaltır ve zihnin bilinçsiz kısımlarına ulaşılır. Kişi edilgen bir konuma geçer ve zihin duyumlara açık hale gelir. Amaç zihni dinginleştirmektir. Böylece kişi doğru ve yanlışları daha net görebilir. Meditasyon sırasında zihnin bilinçli kısmı boşaltılır ve düşünceler berraklaşır. Böylece sonrasında genel bir rahatlama sağlanır (Altıntaş, 2014: 138).

1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, belirsiz durumların tehdit kaynağı olarak algılanmasıyken, belirsizliğe tolerans belirsizliğin istenilir olduğu anlamına gelmektedir. Belirsizlik ise bir durumun anlaşılmasında ya da yapılandırılmasında

belirtilerin yeterli olmayışını ifade eder. Çözülmezlik, yenilik ve karmaşıklık olmak üzere üç farklı yapıyı içerir.

- **Çözülmezlik:** Farklı ipuçlarının farklı yapıları işaret ediyor olduğu çelişkili durumlar.
- **Yenilik:** Bilinen herhangi bir işaretin olmadığı durumlar.
- **Karmaşıklık:** İşaretlerin çok fazla olduğu durumlar (Budner, 1962: 29-30).

Günlük hayatta sıklıkla belirsizlik ya da onun bir yönüyle karşı karşıya gelinir. Bir olayın ne zaman gerçekleşeceği, ne kadar devam edeceği ya da nasıl gerçekleşeceği konuları belirsizliğin farklı yönlerini temsil eder (Freeston ve diğerleri, 1994: 799).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliği anımsatan herhangi bir tablo ya da bizzat belirsizliğin kendisi ve sonuçları hakkında olumsuz yorumlamalara dayanan bilişsel bir yatkınlık durumudur (Koerner ve Dugas, 2008: 631). Belirsizlikten rahatsızlık duyma her insanda var olsa da bir derece durumudur ve kişisel farklılıklara dayanır (Koerner ve Dugas, 2008: 627). Belirsizliği ortadan kaldırmak, baş etme becerilerini güçlendirmeye kıyasla oldukça zor ve maliyetlidir. Yaşam içerisinde belirsizlik oluşturan durumlarla sıklıkla karşılaşmakta ve bu durum süreklilik arz etmektedir. Birçok tedavi yönteminin ortak planına bakıldığında, belirsizliği azaltıp kesinliği artırma noktasında aşağıdaki beş strateji karşımıza çıkar.

- Belirsizliği minimize etmek ya da yok etmek
- Belirsizlik sebebiyle oluşan felaketleştirilmiş tehdit algısını minimize etmek ya da yok etmek
- Var olan bir tehditi yok etmek ya da en aza indirmek
- Belirsizlik durumlarına karşın kişinin yeteneklerini güçlendirmek veya mücadele etme kapasitesini arttırmak
- Var olan ya da algılanan tehditle ilgili abartılı düşüncelerin düzeltilmesi (Carleton, 2012: 942)

Belirsizliğe tahammülsüz bireyler, olumsuz olayların ya da durumların var olma olasılığını kabul edilemez olarak algılama eğilimindedirler. Gerçekleşme ihtimali çok az da olsa kişi bu durumdan rahatsızlık duyar (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001: 552).

Bu bağlamda değerlendirmelere yanılgıların eşlik ettiği ve olasılıklara bakılmaksızın bir durumun tehlikeli olarak algılanabileceği söylenebilir.

Belirsizliğe karşı duyulan korkuyu diğer korkulardan ayıran temel şey bir korku figürünün olmayışıdır (Carleton, 2016: 37). Korkunun temelinde tahmin ve kontrol edilemezlik vardır ve belirsizlik bu duruma katkıda bulunur (Armfield, 2006). Korku, farklı duygusal ya da fizyolojik değişiklikleri ifade eden ve iki uçta yer alan bir kavramdan ziyade bir süreci ifade etmektedir. Aynı zamanda korkuyu ifade ederken farklı duygusal yoğunluklardan ya da algılamalardan bahsetmek gerekir. Örneğin; korkunun az yoğun hali rahatsızlık, orta düzeyde hoşgörüsüzlük, yüksek seviyede dehşet verici bir durum olarak nitelendirilebilir. (Carleton, 2016: 31).

1.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertain) ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Intolerance of Ambiguity) Kavramları Arasındaki Benzerlik ve Farklılıklar

- Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity), belirsizliğe tahammülsüzlükle (intolerance of uncertain) ortak paydaya sahip olsa da farklı kavramları ifade etmektedir. Temelde ikisi de bilinmezliğe karşı duyulan tedirginlik ve aynı korkunun ürünüdür.
- Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity), daha dar bir bakış açısını ve yakın bir zaman dilimindeki olayları kapsarken; belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertain) kavramı daha uzak bir zaman dilimini ve daha geniş bir bakış açısını kapsar. 'Intolerance of ambiguity' kavramı olasılıkların daha kesinliğe doğru daraltılmasını ifade eder (Carleton, 2012: 940).
- Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertain) daha çok geleceğe yönelik belirsiz durumları içerirken; belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity) şimdiye dair öngörülemezlikleri içerir. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülü olmayan (intolerance of uncertain) bireyler için 'gelecek', belirsizliğe tahammülsüz (intolerance of ambiguity) bireyler için 'şimdi' bir tehdit unsurudur. Her iki durum bilişsel yanılgıları içerir ve zamansal olarak farklı konumdadırlar (Grenier, Barette ve Ladouceur, 2005: 596).
- Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertain) endişe ile daha fazla ilişkilidir.

- İki kavramda da tehdit kaynağı olan belirsiz çevrenin veya belirsizliğin bilişsel yorumlamaları vardır.
- Her iki durumda da tehlikeye davranışsal, bilişsel veya duyuşsal bir şekilde tepki verme eğilimi vardır (Rosen, Ivanova ve Knäuper, 2014: 58).
- Lazarus ve Folkman (1984: 103), kavramları farklı bir açıdan yorumlamıştır. Belirsizlik (ambiguity), durumun açıklığıyla ilgili bir eksiklik anlamına gelirken; belirsizlik (uncertain), çevrenin yapısıyla ilgili kafa karışıklığını ifade eder. Çevredeki bilgiler kesin olmasına rağmen kişi kendisiyle çelişen değerlerle karşılaştığı ya da ne yapacağını bilemediği için belirsizlik (uncertain) yaşayabilir. Bu durumun tersi de mümkündür. Kişi kendi içinde net olmasına rağmen çevrede belirsizlik (ambiguity) söz konusu olabilir.

1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ebeveynlik Tarzları

Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeli bir yetiştirme tarzı ya da endişeli bir ebeveynlik tutumu ile kaygı ve endişe belirtileri arasında aracı bir rol oynamaktadır. Yetişkinlikte kaygı ve endişe semptomlarını etkileyen belirsizliğe tahammülsüzlükte, çocukluk çağlarındaki ebeveyn tutumlarının şekillendirici olduğu görülmektedir (Zlomke ve Young, 2009: 676). Dolayısıyla ebeveynlik tarzlarının çocuğun belirsizliği karşılama durumunda etkili olduğu söylenebilir.

Destekleyici bir tutuma sahip ebeveynler tutarlı ve anlaşılır tepkiler verirler. Çocuklar, davranışın sonuçlarının neler olabileceğine dair bilgi sahibidir. Böylece davranışlarının seçiminde özgür hissederler ve seçimleri noktasında kısıtlanmayacağını da bilerek özerk bir şekilde hareket edebilirler. İlgisiz tutuma sahip ebeveynlerin çocuklara tanıdıkları haklar sınırsızdır ve çocuğun nerede durması gerektiği belli değildir. Denetleyici tutuma sahip ebeveynlerin tutumu ise daha çok korku üzerine kuruludur. Çocuğun davranışlarını değiştirme amacı ile hareket edilir. Çocukta korku, sindirilmişlik ya da isyankar bir yapı gözlenir (Yavuzer, 2019: 56-59). Güvensizlik yaşamayan veya özerklik duygusu desteklenmiş çocukların belirsizlik durumlarında çaba ve hareket motivasyonları yüksektir. Tanıdık dünyalara bağlı kalma arzuları yoktur ve kendileri ya da çevre hakkında yeni şeyler keşfetmeye isteklidirler (Sorrentino ve Roney, 2000: 7).

Yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüz ebeveynlerin, öngörülemezliği kontrol etme adına bilinmeyen ya da tahmin edilemeyen durumlardan uzak durdukları görülmektedir. Dolayısıyla bu durum çocukların dahil oldukları çevrenin de biçimlenmesinde belirleyicidir. Çocukların öngörülemeyen yaşantıları deneyimleyememeleri belirsizlikle başa çıkmada etkili mekanizmaların geliştirilmemesine yol açmaktadır. Bu durum da belirsizliği yönetebilme konusunda problemler ortaya çıkarmaktadır (Sanchez, Kendall ve Comer, 2016: 536).

1.2.3. Belirsizlik Odaklı Kişiler

Belirsizlik odaklı insanlarda, belirsizlik ve yenilik barındıran durumlara karşı olumlu bir yönelim söz konusudur. Belirsizliğin çözüldüğü durumlarda önemli olan duygusal değeri değil, belirsizliğin çözülmüş olmasıdır. Belirsizlik, hem çevre hem kendileri hakkında yeni şeyler öğrenme imkanı verdiği için önemlidir. Belirsizlik odaklı insanların belirsizliği çözmede yeterlik kazandıkları ve kendilerine ait bir tarz geliştirdikleri görülür. Kendini ve diğerlerini anlama ya da bilme çabası önemlidir. Aynı zamanda sosyal anlamda adaletlidirler. Eşitliğe önem verme ve yeniliklere açık olmaları diğerlerine karşı hoşgörüyü de beraberinde getirir. Dolayısıyla insanlar arasında çeşitli sebeplerle ayırım yapmamaları muhtemeldir. Her ne kadar belirsizlik onlar için önemli olsa da bazı durumlarda kaçınma ya da duygusal gereksinimleri ön plana çıkabilir. İyi hissetmek amacıyla başarılı olma arzusu ya da olumsuz duygulardan uzaklaşmak için başarısızlıktan kaçınma durumları gözlenebilir (Sorrentino ve Roney, 2000: 4-5).

1.2.4. Kesinlik Odaklı Kişiler

Kesinlik odaklı insanlara göre merak olumsuzluk barındırır ve önemsizdir. Belirsizlik ile başa çıkmanın gerekli olmadığını düşünürler. Bilginin duygusal anlamda olumlu ya da olumsuzluğu önemli değildir. Dikkat edilmesi gereken nokta yeni bir bilgiyle yüzleşmekten kaçınılmasıdır. Düşünce ve hareket konusundaki motivasyonları, karşılaşılan bir durumun getirebileceği kesinlik ya da aşına olma düzeylerine bağlı olarak değişir. Yeniliklere açık olmamaları kişilerarası ilişkilerinde farklılıklara karşı hoşgörüsüzlüğü beraberinde getirebilir. Dolayısıyla cinsiyet, etnik köken ya da inanç gibi noktalarda diğerlerine karşı anlayışsız davranabilirler. Eşitlik ya da sosyal adalet önemli olmamakla beraber yeni bilgi sunan ve kafa karışıklığı oluşturabilecek her şey

göz ardı edilebilir. Önemli olan kendisi ve çevre hakkında netliği ve kesinliği sürdürebilmektir. Kendini ya da diğerlerini anlamaya yönelik bir çaba göstermezler. Olası benlikler, fiziksel veya sosyal anlamda karşılaştırmalar ve kendi kendini değerlendirmeler onlar için dikkate alınması gereken özellikler değildir (Sorrentino ve Roney, 2000: 6-7).

Psikodinamik temelde bakıldığında oral, anal ve fallik dönemleri sağlıklı bir şekilde atlatamadıkları görülür. Özerklik duygularındaki eksiklik veya güvensizlik, bilinmeyenden uzak kalma ve aşına olunan durumlara bağlı olmayı beraberinde getirmiştir (Sorrentino ve Roney, 2000: 7). Bu bağlamda ebeveynleri tarafından özerklik duyguları desteklenen çocukların, belirsiz durumları deneyimleme noktasında kendilerine daha fazla güvendikleri söylenebilir.

Belirsizlik yöneliminin, belirli ya da belirsiz durumlarda performans üzerindeki diğer güdülerle etkileşiminin, Sorrentino ve Roney (2000: 25) tarafından özetlendiği tablo, Tablo 1.1 de olduğu gibi Türkçe'ye çevrilmiştir.

Tablo 1.1
Belirsizlik Yöneliminin Belirsiz ya da Belirli Durumlarda Performans Üzerindeki
Diğer Güdülerle Etkileşimi

Belirsizlik Odaklı Kişiler		
Başarıyla İlgili Güdüler	Bağlılıkla İlgili Güdüler	Açıklama
Başarı odaklı	Bağlanma odaklı	Belirsiz başarı durumlarını tercih eder ve bağlılık durumlarında belirsizliği tercih eder.
Başarı odaklı	Reddedilme tehdidi	Belirsiz başarı durumlarını tercih eder ancak belirsizlik bağlılık durumlarından korkar.
Başarısızlık tehdidi	Bağlanma odaklı	Belirsiz başarı durumlarından korkar ve belirsiz bağlılık durumlarını tercih eder.
Başarısızlık tehdidi	Reddedilme tehdidi	Belirsiz başarı durumlarından ve belirsiz bağlılık durumlarından korkar.
Kesinlik Odaklı Kişiler		
Başarıyla İlgili Güdüler	Bağlılıkla İlgili Güdüler	Açıklama
Başarı odaklı	Bağlanma odaklı	Belirli başarı durumlarını tercih eder ve bağlılık durumlarında belirliliği tercih eder.
Başarı odaklı	Reddedilme tehdidi	Belirli başarı durumlarını tercih eder ancak belirli bağlılık durumlarından korkar.
Başarısızlık tehdidi	Bağlanma odaklı	Belirli başarı durumlarından korkar ve belirli bağlılık durumlarını tercih eder.
Başarısızlık tehdidi	Reddedilme tehdidi	Belirli başarı durumlarından ve belirli bağlılık durumlarından korkar.

Kaynak: Sorrentino R. M ve C. J. R. Roney, The Uncertain Mind: Individual Differences in Facing the Unknown, Psychology Press, Philadelphia, 2000, s. 25

1.2.5. Belirsizlik ve Kültür İlişkisi

Belirsizliğe her toplum farklı şekillerde uyum sağlamıştır. Kültürel anlamda belirsizlikle başa çıkmada kullanılan stratejiler, önceki nesillerden aktararak günümüze kadar gelmektedir. Bu stratejilerin, toplumların sahip olduğu değerlerde yansımaları görülür. Belirsizlikle başa çıkmada kullanılan yollar, toplumdaki temel bazı kurumlar aracılığıyla sonraki kuşaklara aktarılır. Devlet, aile ya da okul gibi kurumlar bu konuda aracı rol oynamaktadır. Bir toplum için anlam ifade eden bazı başa çıkma stratejileri diğeri için bir değer ya da anlam ifade etmeyebilir. Bu durum, sadece geleneksel yapıdaki toplum ile modern yapıdaki toplumlar arasında değil toplumların kendi içinde de farklılık gösterebilir (Hofstede, 1980: 111).

Her bireyde belirsizliğe tahammül etme düzeyi değişkenlik göstermekle beraber belirsizlikle başa çıkmada algılanan eylem ihtiyacı da farklılık gösterir. Belirsizliğe karşı gösterilen hoşgörünün bir kısmı kültürle ilişkiliyken bir kısmı kişilikle ilgilidir (Hofstede, 1980: 118).

1.2.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe, Kaygı Duyarlılığı ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu İlişkisi

Endişe, kaygı ile bağlantılı düşünceleri tekrar tekrar yaşama sürecidir. Kaygıya nispeten olası tehditlerle ilgili daha karmaşık bir süreci içerir (Harrington, 2013: 211). Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişenin gelişimine ve devamlılığına dolaylı ya da doğrudan bir şekilde etki etmektedir. Önyargılı bir şematize etme durumu veya hatalı bir yorumlama ile birlikte doğrudan; olumsuz bir ruh hali ortaya çıkarma ve çeşitli duygusal, düşünsel ya da davranışsal sonuçlar doğurma şeklinde dolaylı bir etki gözlenebilir. Herhangi bir tehdit algılandığında işlevsiz olan mevcut şema ortaya çıkar. şemayla ilintili gerçekçi olmayan düşüncelere, en başta edinilmiş gerçekçi olmayan tepkiler eşlik eder (Freeston ve diğerleri, 1994: 799). Dolayısıyla problemlerin gerçeklikten uzak bir şekilde algılanıp yorumlanması sonucu ortaya çıkar.

Buhr ve Dugas (2002: 935) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile yüksek oranda ilişkili olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, olumsuz olarak sonuçlanabilecek durumları kabullenememeye yönelik bir eğilimi barındırır ve endişenin bir yönünü temsil eder. Dolayısıyla kabullenmekte zorlanılan

belirsiz yaşantıların deneyimlenmesi yüksek oranda endişeye neden olur. Bu açıdan bakıldığında endişe, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sonucu olarak kabul edilebilir (Buhr ve Dugas, 2002: 933).

Klinik olmayan gruplarda yapılan bir incelemede; endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bununla beraber endişe ile daha fazla ilişkili olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün; obsesyonlar ve kompulsiyonlarla orta düzeyde, panik hisleriyle ise düşük düzeyde ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001: 555-556). Ladouceur, Gosselin ve Dugas (2000: 939) tarafından yapılan araştırmada yaygın anksiyete bozukluğu tedavilerinde, endişe düzeyini alt seviyeye indirmek için belirsizliğe tahammülsüzlüğü manipüle etmenin bir seçenek olabileceği sonucu ortaya çıkmıştır. Bu alışma ile ilk kez endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir orantı olduğu anlaşılmıştır. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün artması endişe düzeyindeki artışı da beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda Dugas ve Ladouceur (2000:654)' a göre de belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli şekillerde manipüle edilmesi, endişe seviyelerinde farklılıklara yol açmaktadır. Bu durum belirsizliğe tahammülsüzlüğe, YAB çerçevesinde nedensel bir risk unsuru olma ihtimali kazandırmaktadır.

Borkovec, Stevens ve Diaz (1999: 127), endişe hakkında sahip olunan hatalı inanışlara sebep olabilecek iki etmene odaklanmışlardır. Birincisi geçmiş deneyimler sırasında meydana gelen yanlış eşleşmelerdir. Endişenin oluştuğu sırada olumsuz uyanların yokluğu hatalı bir bağ kurulmasına neden olabilmektedir. İkincisi ise kaygı oluşturan tecrübelerde somatik belirtilerin bastırılıyor olmasıdır. İki durum da endişenin pekiştirilip sürdürölmesinde kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir.

Endişe hakkındaki olumlu ya da olumsuz inançlar YAB'ın sürdürölmesinde önemli etkenlerdir. Sahip olunan yanlış inanışlar algılanan tüm bilgilerin doğru şekilde işlenmesini, değerlendirmeleri ya da nelerin kodlanacağı kısmını etkilemektedir. Bu durum psikolojik problemlerin devam ettirilmesinde de önemli bir role sahiptir. Gelişme, öğrenme ve büyümlerin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlama noktasında terapi yoluyla var olan güçlükler giderilmeye çalışılmaktadır (Borkovec, Stevens ve Diaz, 1999: 136-137).

1980' li yıllarda yaygın anksiyete bozukluklarının tedavisinde genellikle anksiyeteyi yönetmeye yönelik eğitimler, kas gevşetme teknikleri, yeniden değerlendirme veya genel bilişsel yeniden yapılandırma gibi çeşitli bilişsel ve davranışsal yöntemler kullanılmaktaydı (Dugas ve Robichaud, 2007: 24). Yapılan araştırmalar bu yöntemlerin kısa vadede gözle görülür fayda sağlarken; uzun dönemde yeterince etkili olmadıklarını göstermiştir. Standart bilişsel terapinin amacı ise bireyin yeniden değerlendirebilmesine yardımcı olmaktır. Stres oluşturan bir durumun gerçekleşme ihtimalini gerçekçi bir şekilde değerlendirmek ve gerçekleştiği zaman olası sonuçları belirleyebilmek esastır. Standart bilişsel terapilerin bu anlamda temel dayanağı; kötü durumların oluşması ihtimalinin küçük olduğu ve aynı zamanda gerçekleştiği durumlarda baş etme olasılığının yüksek olduğu önermesi üzerine kuruludur. Ancak yaygın anksiyete bozukluğu olan kişiler ihtimallerden ziyade kesinlik arayışında olduklarından standart bilişsel terapilerin bu anlamda yetersiz olduğu görülmüştür. Bu bağlamda araştırmacılar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerde üzerinde durulması gereken bir noktaya getirmektedir (Dugas ve Robichaud, 2007: 24-26).

YAB' ın bilişsel modelinde; bilişsel kaçınma, endişeyle ilgili olumlu inançlar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz sorun yönelimi vardır (Dugas ve Robichaud, 2007: 23). Endişe hallerinde alınan kararlara yönelik oluşan güvensizlik durumu, belirsiz bilgilerin tehlike uyandırıyor olması ve belirsiz durumlarda performansın kötü yönde etkileniyor olması gibi faktörler; yaygın anksiyete bozukluğuna giden yolda belirsizliğe tahammülsüz kişilerin olma riskinin daha fazla olduğuna işaret etmektedir (Dugas ve Robichaud, 2007: 34). Dolayısıyla yaygın anksiyete bozukluklarının tedavisinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini farklılaştırmak önemli bir yöntem olarak göz önüne alınmalıdır (Dugas ve Ladouceur, 2000: 654). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülü az olan kişiler zorlu yaşantılara karşı karşıya kaldıklarında daha fazla anksiyete yaşama eğilimindedirler (Chen ve Hong, 2010: 52). Kişi endişe deneyimi sonrasında olumsuz pekiştirme ile rahatsızlıktan kurtulduğunu ya da olumlu pekiştirme ile istediği sonuçlara ulaştığını fark edebilir. Dolayısıyla edimsel koşullanma ilkeleri bağlamında endişe hakkında olumlu inançlar geliştirebilir (Dugas ve Robichaud, 2007: 35). Olumsuz sorun yöneliminde YAB' lı bireyler kötümser bir bakış açısına sahiptirler. Sorunlarla karşı karşıya geldikleri zaman problem çözme yetenekleri

noktasında kuşku duyarlar ve problemler tehdit edici bir şekilde algılanır. Problemler karşısında ne şekilde çözüme ulaşabileceklerini bilmelerine rağmen sahip oldukları olumsuz yapılar nedeniyle genellikle çeşitli güçlüklerle karşılaşır (Dugas ve Robichaud, 2007: 38). Bilişsel anlamda kaçınma ise gizil ya da açık bir şekilde ortaya çıkabilir. (Dugas ve Robichaud, 2007: 43).

Yapılan incelemelerde; belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile yüksek depresyon ve anksiyete ile daha düşük ilişki içinde olduğu anlaşılmıştır (Freeston ve diğerleri, 1984: 798). Dugas, Schwartz ve Francis (2004: 840) tarafından, yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon ya da işlevsel olmayan bazı tutumlara oranla endişe ile daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda McEvoy ve Mahoney (2012: 541) tarafından yapılan araştırmada da endişenin sürdürülmesinde anksiyete bozukluğunun bazı semptomları ya da depresyondan ziyade belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha önemli bir paya sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı duyarlılığı ise birbirinden bağımsız olmakla beraber ilişki içerisinde olan iki yapıdır. Dolayısıyla kaygı duyarlılığını ya da diğer korkuları azaltmada belirsizliğe müdahalede bulunmak bir seçenek olarak düşünülebilir. Bu bağlamda faktörler arasındaki ilişkinin doğasını anlamaya dikkat etmek gerekir (Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007: 2308). Kaygı korkuya göre daha soyut, geleceğe yönelik ve daha çok olası tehditlerle ilgilidir. Durumluk kaygı, belli bir anda gerçekleşen, kısa süreli tehdit oluşturan ve farklı durumlarda yoğunluğu değişen tepkilerdir. Sürekli kaygıda tehdit unsuru daha uzun süreli ve yoğundur. Korku ise genellikle açık bir tehdit karşısında ortaya çıkan bir duygudur ve korku durumunda kontrol edilebilirlik, kaygı durumuna oranla daha fazladır (Harrington, 2013: 211; Öhman, 2010: 78).

1.2.7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Obsesif Kompulsif Bozukluk İlişkisi

OKB' nin yapısına bakıldığında; mükemmelliyetçilik, abartılı sorumluluk algısı, düşünce kontrolü noktasında duyulan abartılı endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük, düşüncenin sonuçlarının önemiyle ilgili büyütülmüş inançlar ve abartılmış tehdit algısı inançları göze çarpmaktadır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997:

671). OKB' nin yapısında bulunan belirsizliğe tahammülsüzlüğün içinde barındırdığı üç farklı inanç vardır. Bunlar:

- Kesinliğin gerekliliği,
- Tahmin edilemeyen değişim karşısında mücadele kapasitesinin zayıf olduğu,
- Belirsiz durumlar karşısında fonksiyonel olma noktasında zorluk yaşanabileceği inancıdır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 678).

Holaway, Heimberg ve Coles (2006: 170) yaptıkları çalışmada, hem obsesif kompulsif bozukluğu olan hem de yaygın anksiyete bozukluğu olan gruptakilerin, anksiyetesi olmayan gruba göre daha fazla belirsizliğe tahammülsüz oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün hem obsesif kompulsif bozukla hem de yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sica ve diğerleri (2004: 305) tarafından yapılan araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif kompulsif bozukluğa ait bir özellik olduğu sonucuna varılmıştır.

1.3. Stres ve Belirsizlik İlişkisi

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün araştırmacılar tarafından farklı şekillerde incelendiği görülmektedir. Carleton, Norton ve Asmundson (2007: 112) belirsizliğe tahammülsüzlüğü ileriye yönelik kaygı ile engelleyici kaygı olmak üzere çift boyutlu bir yapı olarak ele almışlardır. İleriye yönelik kaygı, gelecekte meydana gelecek olaylara yönelik çeşitli korku ya da kaygıları içerirken; engelleyici kaygı, belirsizlik karşısında eyleme geçememeyi ya da belirsizliği deneyimleyememeyi kapsar.

Ciarrochi, Said ve Deane (2005: 192) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve stres arasında kuvvetli bir ilişki olduğu görülmüştür. Belirsizliğe tahammülü az olan kişiler, belirsizliği stresli ve üzücü bir süreç olarak görürler. Onlar için belirsizlik kaçınılması gereken ve olumsuzluklar barındıran bir yapıdır (Buhr ve Dugas, 2002: 942). Dolayısıyla belirsizliğin kendisinin başlı başına bir stres kaynağı olabileceğini söylemek mümkündür (Liao ve Wei, 2011: 1220). Günlük hayatın her alanında sıklıkla belirsiz durumlarla karşı karşıya gelinmektedir. Bu durum belirsizliğe tahammülü olmayan kişileri stresli olaylarda daha fazla sıkıntı yaşamaya açık hale getirmektedir (Yook ve diğerleri, 2010:623).

Belirsizliğe tahammülsüz kişilerin, belirsizliği algılamayla ilgili duyarlılık eşikleri belirsizliğe tahammülü olanlara nispeten daha düşüktür (Ladouceur, Talbot ve Dugas, 1997: 364). Aynı zamanda orta düzeyde belirsiz durumlar söz konusu olduğu zaman belli bir kesinlik seviyesine ulaşmak için belirsizliğe tahammülü olmayan kişilerin daha fazla kanıtı ihtiyaç duyduğu görülmektedir (Ladouceur, Talbot ve Dugas, 1997: 367). Belirsizlik iki yönlü bir yapıya sahip olmakla beraber tamamen olumlu ya da olumsuz değildir. Özellikle tehlikeli durumlarda muğlaklığın olumlu yorumlanmasını sağlama noktasında bir alternatif de olabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984: 106).

Belirsizliğe tahammülsüz kişilerin stres yaşaması nispeten daha kolaydır. Stresin olumsuz duyguları tetiklemesi sonucu, başa çıkmada endişe ya da ruminasyon gibi işlevsiz bilişsel süreçler kullanılabilir (Yook ve diğerleri, 2010: 624). De Jong-Meyer, Beck ve Riede (2009: 549) tarafından yapılan çalışmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ve ruminasyonla ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük, problem çözmeye olumsuz yönde etki edip sorunun etkili bir şekilde çözülmesine yardımcı olmayan işlevsiz davranışların ortaya çıkmasına da yol açabilir. Dolayısıyla bu durum belirsizliğin yalnızca geçici olarak azaltılmasını sağlar (Ladouceur, Talbot ve Dugas, 1997: 357).

Belirsizliğin yorumlanmasında çevresel ve kişisel faktörler etkili olmaktadır. Çevresel belirsizlik ne kadar fazlaysa kişisel özelliklerin önemi o kadar büyüktür. Çevrede belirsizlik olduğu zaman durumun anlaşılması ve değerlendirilmesinde kişiden kaynaklanan faktörler devreye girer. Kişi de çevreyi yorumlamada büyük ölçüde kendi deneyimlerinden edindiği bilgileri referans alır (Lazarus ve Folkman, 1984: 104-105). Archer (1979: 314) tarafından yapılan bir çalışma, belirsiz durumlarda kişiden kaynaklanan faktörlerin çevrede oluşturulması gereken kesinlikten daha etkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Bir olayın stres düzeyi hem kişisel faktörlerden hem de durumsal faktörlerden etkilenir. Durumsal faktörler; yenilik, tahmin edilebilirlik ya da olayın belirsizliği gibi çeşitli değişkenlerden oluşur. Karşılaşılan bir durum yeniyse ve onunla ilgili olumsuz bir yorumlama daha önce yapılmadıysa tehdit şeklinde değerlendirme de olmayacaktır. Aynı şekilde bu yaşantıyla ilgili daha önce edinilen olumlu bir yorumlama söz konusu değilse bir meydan okuma değerlendirmesi şeklinde de yorumlanmaz. Kişinin dolaylı

ya da doğrudan bir deneyiminin olmadığı yaşantılar nötr konumdadır ve stres söz konusu değildir. Durum olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilebilir. Yeni karşılaşılan bir durumu yorumlarken sahip olunan genel bilgiden yararlanılsa da başa çıkma noktasında eksiklik hissedilmesi stres oluşumunda pay sahibi olacaktır (Lazarus ve Folkman, 1984: 83-84). Tahmin edilebilirlik değişkeni ise bazı çevresel özelliklerin öngörülebilir olduğu anlamına gelir (Lazarus ve Folkman, 1984: 85). Badia, Culbertson ve Harsh (1973: 31) tarafından yapılan araştırmada, acı ve şok durumlarında dahi öngörülebilirliğin fazla olduğu seçeneğe yönelim olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda ön görülebilirliğin güven hissini ve stresi azaltmayı beraberinde getirdiği söylenebilir. Olayın belirsizliği faktörü uzun bir süreci ifade eder ve bu süreç boyunca yeniden değerlendirmeler oluşur. Yeniden değerlendirmeler çelişkili duygu, düşünce ve davranışları da beraberinde getirir (Lazarus ve Folkman, 1984: 92). Böylece belirsizlik durumlarında algılamaların sürekli olarak değiştiği ve süreçte tahmin edilebilirliğin yüksek olduğu seçeneklere yönelimin daha fazla olduğu söylenebilir.

Karşılaşılan stresli olayların zamansal faktörler açısından da değerlendirilmesi gerekir. Zamansal belirsizlik, olayın meydana geleceği zamanın belirsiz olması ve yakın bir gelecekte var olma durumu söz konusu olduğunda stresi beraberinde getireceği anlamına gelir. Zamansal faktörlerden bir diğeri olan yakınlık, şimdi ve gelecekte bir olayın gerçekleşeceği zaman dilimi arasındaki süreyi ifade eder. Zamansal bir değerlendirme sonuçlarla ilgili olumlu ya da olumsuz beklentilere bağlı olarak değişir. Yakınlığın artması durumla ilgili düşünme yoğunluğunu da artırır (Lazarus ve Folkman, 1984: 92). Bir diğer faktör olan süre ise tehdit oluşturan bir olayın ne kadar devam ettiği anlamına gelir (Lazarus ve Folkman, 1984: 98). Buradan hareketle zamansal belirsizlik, süre ve yakınlık gibi zamansal faktörlerin, stresli olayların nasıl algılanacağı noktasında belirleyici olduğu söylenebilir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda stresle başa çıkma tarzlarının, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yordama durumu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli değişkenler açısından ne şekilde değiştiği incelenmiştir. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından incelenen 29/03/2021 tarihli araştırma önerisinin etik açıdan uygun bulunmasıyla çalışmaya başlanmıştır. Veri toplama araçları için ölçeği geliştiren ve Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta aracılığıyla bağlantıya geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Veriler 'Google Forms' aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara sosyal ağlar üzerinden ulaşılmıştır.

Bu bölümde çalışmanın evren ve örnekleme, hipotezleri, ölçme araçları ve verilerin analizi açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da üniversitelerin çeşitli bölümlerinde lisans eğitimi alan 102 erkek ve 160 kadın olmak üzere toplam 262 kişi oluşturmaktadır. Örneklem grubu; evrendeki bütün elemanların eşit katılım şansına sahip olduğu orantısız eleman örnekleme tekniği (Karasar, 2012: 113) ile belirlenmiştir.

2.2. Hipotezler

H1: Kişilerin stresle başa çıkma tarzları ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır.

H2: Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, algılanan anne tutumları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H3: Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, algılanan baba tutumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık ortaya koymaktadır.

H4: Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, annenin eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H5: Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile babanın eğitim düzeyi arasındaki ilişki anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H6: Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, psikolojik yardım alma durumu açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H7: Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, alkol kullanma durumları açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H8: Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, yaşadıkları ortam değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H9: Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, algılanan gelir durumu açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H10: Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlükleri, kronik bir rahatsızlığa sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık ortaya koymaktadır.

H11: Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlükleri, yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer açısından anlamlı seviyede farklılık göstermektedir.

H12: Katılımcıların cinsiyetleri ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasında bir ilişki vardır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek için “Kişisel Bilgi Formu” , hangi başa çıkma tarzlarının kullandığını anlamaya yönelik “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini anlamak için “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katkı sağlayan katılımcılarla ilgili çeşitli özellikleri belirlemek üzere hazırlanan ve 11 maddeden oluşan demografik bilgi formu kullanılmıştır (bkz. Ek-1). Bu formda; cinsiyet, algılanan gelir durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kişinin psikolojik yardım alma durumu, annenin algılanan ebeveyn tutumu, babanın algılanan ebeveyn tutumu, alkol kullanma durumu, yaşanılan ortam, yaşamın büyük

çoğunluğunun geçirildiği yer, kronik rahatsızlığa sahip olma durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Ölçeğin ilk formu, Başa Çıkma Yolları Envanteridir. 68 maddeden oluşan bu formdaki maddelerin 27 tanesi problem odaklı, 41 tanesi ise duygu odaklı başa çıkma tarzını temsil etmektedir. Revize edildikten sonra madde sayıları değişmiştir (Folkman ve Lazarus, 1980: 225). Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu uzun form kısaltılarak; yalnızlık, depresyon ve diğer psikolojik belirtilerle ilişkili bir şekilde tasarlanıp, 30 maddeye indirgenmiştir (bkz. Ek-2). Kısa form, stresle başa çıkma tarzları ölçeği olarak adlandırılan ve madde puanlamaları 0 ile 3 arasında değişen 4 dereceli likert tipi bir ölçektir. Birinci ile dokuzuncu maddeleri ters şekilde puanlanmaktadır. Puanların yüksekliği, ilişkili başa çıkma tarzının daha fazla kullandığı anlamına gelmektedir.

Sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım olmak üzere beş alt boyuta sahiptir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları üç farklı incelemedeki analizler sonucu bulunmuştur. Sosyal desteğe başvurma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 47 ile 45, çaresiz yaklaşımın 64 ile 73, kendine güvenli yaklaşımın 62 ile 80, boyun eğici yaklaşımın 47 ile 72 ve iyimser yaklaşımın ise 68 ile 49 arasında bulunmuştur. Boyun eğici yaklaşım alt boyutu 6, iyimser yaklaşım alt boyutu 5, çaresiz yaklaşım alt boyutu 8, sosyal desteğe başvurma alt boyutu 4, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ise 7 maddeden oluşmaktadır (Şahin ve Durak, 1995: 59-63).

Bu çalışmada ise alt boyutların iç tutarlılık katsayıları sosyal desteğe başvurma için 0.69, çaresiz yaklaşım için 0.76, kendine güvenli yaklaşım için 0.80, boyun eğici yaklaşım için 0.71 ve iyimser yaklaşım için 0.70 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Ölçeğin ilk formu bir grup araştırmacı tarafından 1994 yılında Fransızca olarak düzenlenmiştir (Freeston ve diğerleri, 1994: 795).

27 madde içeren ölçeğin İngilizce uyarlaması Buhr ve Dugas tarafından gerçekleştirilmiş ve yapılan çalışmalar Fransızca formuyla tutarlı sonuçlar ortaya koymuştur. İç tutarlılığının 0.94 olduğu görülmüştür. Aynı zamanda test-tekrar test güvenilirliği 0.74 olarak bulunmuştur. Ölçek 4 faktör barındırmaktadır. Bu faktör örüntüsü;

- Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir
- Belirsizlik üzücü ve stres vericidir
- Belirsizlik adil değildir
- Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller boyutlarından oluşmaktadır (2002: 937-941).

Sarı ve Dağ (2009) tarafından Türkçeye çevrilen ve iç tutarlılığı 0.79 olarak bulunan ölçek 26 maddeden oluşmaktadır (bkz. Ek-3). Yapılan analizler sonucu;

- Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller
- Belirsizlik stres verici ve üzücüdür
- Geleceği bilmemek rahatsız edicidir
- Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri olmak üzere 4 faktörlü bir

yapı ortaya çıkmıştır. Orijinal formda yer alan belirsizliğin adil olmadığına göstergesi olan maddeler diğer faktörlere dağıtılmıştır. Çevre ile ilgili negatif değerlendirmeleri içeren faktörler, Türkçe formunda hem benlik hem de çevre ile ilgili olumsuz yargılamaları içeren faktörlere dönüşmüştür. Ölçeğin 5. Faktörünü temsil eden 10. madde toplam korelasyon değeri düşük olduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Aynı zamanda ölçeğin 21. Maddesi hiçbir faktöre dahil edilmemiştir. Dolayısıyla 26 madde ve 4 faktöre sahip bir ölçek ortaya çıkmıştır (Sarı ve Dağ, 2009: 264-268).

Ölçek, madde puanlamalarının 1 ve 5 arasında değiştiği likert tipindedir. Puanların fazlalığı belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğuna işaret etmektedir. Aynı zamanda bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada kategorik değişkenleri incelemek için frekans analizi yapılmıştır. Ölçeklerden elde edilen

puanların iki kategorili değişkenlerdeki farklılığını incelemek için Bağımsız Örneklem t-Testi, üç ya da daha çok kategorili değişkenlerdeki farklılığını incelemek için ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) kullanılmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları için betimsel istatistik değerleri elde edilmiştir. Tabachnick ve Fidell' e (2013) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1.5 ve -1.5 değerleri arasında olduğu durumlarda dağılımın normal olduğu kabul edilmektedir. Yapılan çalışmada da çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1,5 ile -1,5 arasında olduğu ve normal bir dağılım gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin anlaşılmasına yönelik Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi yapılmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarının belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ve kategorik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş olup ölçeğin alt boyutlarıyla çalışılmamıştır.

Araştırmada yaşanılan ortam değişkeninin alt kategorileri için yeterli sayıya ulaşılamamıştır. Bu nedenle tek başına, yurttta, arkadaşla birlikte ya da tanıdıkların yanında yaşayanlar yeni bir grupta birleştirilmiştir. Yapılan değişiklik araştırmanın sınırlılığı olarak belirtilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde ölçeklerin korelasyon sonuçları ve ölçekler ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik analizler sunulmuştur. Elde edilen analiz sonuçlarına uygun olarak ölçekler ve katılımcılara dair veriler ve yorumlamalara yer verilmiştir.

Tablo 3.1
Cinsiyet, Psikolojik Yardım, Anne Eğitim Düzeyi, Baba Eğitim Düzeyi ve Yaşanılan Ortam Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken	Gruplar	F	%	% _{gec}	% _{yıg}
Cinsiyet	Kadın	160	61,1	61,1	61,1
	Erkek	102	38,9	38,9	100,0
Psikolojik yardım	Hayır	233	88,9	88,9	88,9
	Evet	29	11,1	11,1	100,0
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	135	51,5	51,5	51,5
	Ortaokul	43	16,4	16,4	67,9
	Lise	84	32,1	32,1	100,0
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	91	34,7	34,7	34,7
	Ortaokul	49	18,7	18,7	53,4
	Lise	64	24,4	24,4	77,9
	Üniversite	58	22,1	22,1	100,0
Yaşanılan Ortam	Diğer	50	19,1	19,1	19,1
	Aile	212	80,9	80,9	100,0

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunun, 160'ı (%61,1) kadın; 102'si (%38,9) erkek iken, 29 kişi (%11,1) daha önce psikolojik bir yardım almışken, 233'u kişi (%88,9) daha önce psikolojik bir yardım almamıştır. Örneklem grubunun anne eğitim durumlarına bakıldığı zaman annelerin 135'i (%51,5) ilkokul, 43'ü (%16,4) ortaokul, 84'ü (%32,1) lise mezunu iken babaların 91'i (34,7) ilkokul, 49'u (%18,7) ortaokul, 64'ü (%24,4) lise ve 58'i (%22,1) ise üniversite mezunudur. Ayrıca 212 kişi (%80,9) ailesi ile yaşarken 50 (%19,1) kişi ailesi ile beraber yaşamamaktadır.

Tablo 3.2
Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yer, Anne Tutumu, Baba Tutumu, Gelir Durumu, Kronik Rahatsızlık ve Alkol Kullanımı Durumu Değişkenlerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken	Kategori	F	%	% _{gec}	% _{yig}
Yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer	İlçe	47	17,9	17,9	17,9
	İl	107	40,8	40,8	58,8
	Büyükşehir	108	41,2	41,2	100,0
Anne tutumu	Baskıcı-otoriter	162	61,8	61,8	61,8
	Demokratik	55	21,0	21,0	82,8
	Koruyucu	28	10,7	10,7	93,5
	İlgisiz	17	6,5	6,5	100,0
Baba tutumu	Baskıcı-otoriter	106	40,5	40,5	40,5
	Demokratik	52	19,8	19,8	60,3
	Koruyucu	53	20,2	20,2	80,5
	İlgisiz	51	19,5	19,5	100,0
Gelir durumu	Düşük	23	8,8	8,8	8,8
	Orta	184	70,2	70,2	79,0
	Yüksek	55	21,0	21,0	100,0
Kronik rahatsızlık	Yok	233	88,9	88,9	88,9
	Var	29	11,1	11,1	100,0
Alkol kullanımı	Hayır	56	21,4	21,4	21,4
	Evet	206	78,6	78,6	100,0

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere örneklem grubundaki kişilerin 47'sinin (%17,9) yaşamının en çok geçtiği yer ilçe, 107'sinin (%40,8) il ve 108'nin (%41,2) büyükşehirdir. Örneklem grubunda; 162 (%61,8) kişi annesinin tutumunu baskıcı-otoriter, 55 (%21) kişi demokratik, 28 (%10,7) kişi koruyucu 17 (% 20,2) kişi ilgisiz olarak belirtirken, 106 kişi babasının tutumunu baskıcı-otoriter, 52 (% 40,5) kişi demokratik, 53 (%20,2) kişi koruyucu, 51 (19,5%) kişi ilgisiz olarak belirtmiştir. Ayrıca 29 (11,1%) kişinin bir kronik rahatsızlığı var iken 233 (%88,9) kişinin yoktur. Alkol kullanım durumuna bakıldığında ise 206 (78,6%) kişi alkol kullanmazken 56 (21,4%) kişi alkol kullanmaktadır.

Tablo 3.3
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri

Boyutlar	n	Min	Maks.	$\bar{X}$	Sh_x	ss	Çarpık.	Basık.
Sosyal desteğe başvurma	262	0,00	12,00	6,95	,15522	2,51	-,580	,182
İyimser yaklaşım	262	1,00	15,00	8,23	,17972	2,90	-,069	-,164
Boyun eğici yaklaşım	262	0,00	18,00	6,09	,19698	3,18	,549	,669
Kendine güvenli yaklaşım	262	3,00	21,00	13,91	,23778	3,84	-,381	-,251
Çaresiz yaklaşım	262	1,00	24,00	12,84	,28535	4,61	,145	-,479

Tabloda yer aldığı üzere Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1,5 ve -1,5 aralığında olduğu ve normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 3.4
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri

Boyutlar	n	Min	Maks.	$\bar{X}$	Sh_x	ss	Çarpık.	Basık.
Toplam puan	262	47,00	127,00	89,96	1,04	16,94	-,162	-,371

Tabloda yer aldığı üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1,5 ve -1,5 aralığında olduğu ve normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 3.5
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	Ss	Sh _x	t testi		
						T	sd	P
Cinsiyet	Erkek	160	90,51	16,79	1,32	,665	260	,506
	Kadın	102	89,08	17,23	1,70			

Tabloda görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının cinsiyete göre farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 3.6
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Psikolojik Yardım Alma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Saptamak Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss	Sh _x	t testi		
						T	sd	P
Psikolojik Yardım	Aldım	67	94,77	15,47	1,89	2,728	260	,007
	Almadım	195	88,30	17,15	1,22			

Tabloda görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşmasını saptamak amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının psikolojik yardım alma durumuna göre bir farklılık ortaya koyduğu görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik yardım alan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları psikolojik yardım almayan katılımcılara göre daha yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 3.7
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumu
Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek
Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
BTÖ	İlkokul	135	89,94	17,91	G.arası	113,07	2	56,53	,196	,822
	Ortaokul	43	91,30	16,24	G.içi	74868,54	259	289,06		
	Lise	84	89,30	15,82	Toplam	74981,61	261			

Tabloda görüldüğü üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının anne eğitim durumuna bağlı olarak farklılaşma durumunu saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma ortaya koymadığı görülmektedir ($F_{(2,259)}=,196$; $p>.05$).

Tablo 3.8
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumu
Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek
Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
BTÖ	İlkokul	91	90,48	16,81	G.arası	1641,69	3	547,23	1,925	,126
	Ortaokul	49	94,51	16,13	G.içi	73339,92	258	284,26		
	Lise	64	87,92	18,63	Toplam	74981,61	261			
	Üniversite	58	87,55	15,40						

Tabloda görüldüğü üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları ile baba eğitim durumu arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık ortaya koymadığı görülmektedir ($F_{(3,258)}=1,192$; $p>.05$).

Tablo 3.9
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Yaşanılan Ortam Değişkenine
Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T
Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss	Sh _x	t testi		
						t	sd	P
Yaşanılan ortam	Diğer	50	85,30	17,78	2,51	-2,177	260	,030
	Aile	212	91,06	16,60	1,14			

Tabloda görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının yaşanılan ortam değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre katılımcıların belirsizliğe

tahammülsüzlük puanlarının yaşanılan ortam değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık sergilediği görülmektedir. Yani ailesi ile yaşayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ailesi ile yaşamayan katılımcılara göre daha yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 3.10
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yer Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
BTÖ	İlçe	47	92,08	15,69	G. arası	329,14	2	164,57	,571	,566
	İl	107	90,07	18,11	G. içi	74652,46	259	288,23		
	Büyük şehir	108	88,92	16,33	Toplam	74981,61	261			

Tabloda rapor edildiği gibi Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının, yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının katılımcıların yaşamlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yer değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F_{(3,258)}=1,192$; $p>.05$).

Tablo 3.11
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Anne Tutum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
BTÖ	Baskıcı-otoriter	162	89,93	16,91	G.arası	2461,60	3	820,53	2,919	,035
	Demokratik	55	85,74	16,08	G.içi	72520,01	258	281,08		
	Koruyucu	28	93,42	16,35	Toplam	74981,61	261			
	İlgisiz	37	98,17	18,10						

Tabloda görüldüğü üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının anne tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının anne tutumları değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($F_{(3,258)}=2,91$; $p<.05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlardaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, grup varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p>.05$). Bu yüzden varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen tamamlayıcı analiz sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 3.12
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Anne Tutumları Değişkenine
Göre Hangi Alt Kategoriler Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Yapılan
Tamamlayıcı Analiz Sonuçları

Puan	(I)Anne Tutumu	(J) Anne Tutumu	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	Sh _x	P
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Baskıcı- otoriter	Demokratik	4,18664	2,61644	,380
		Koruyucu	-3,49647	3,43131	,738
		İlgisiz	-8,24437	4,27429	,219
	Demokratik	Baskıcı-otoriter	-4,18664	2,61644	,380
		Koruyucu	-7,68312	3,89222	,201
		İlgisiz	-12,43102*	4,65243	,040
	Koruyucu	Baskıcı-otoriter	3,49647	3,43131	,738
		Demokratik	7,68312	3,89222	,201
		İlgisiz	-4,74790	5,15492	,794
	İlgisiz	Baskıcı-otoriter	8,24437	4,27429	,219
		Demokratik	12,43102*	4,65243	,040
		Koruyucu	4,74790	5,15492	,794

Tamamlayıcı analiz sonuçlarına sadece ilgisiz tutuma sahip anneler ile demokratik tutuma sahip anneler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre ilgisiz anne tutumuna sahip katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 3.13
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Baba Tutum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
BTÖ	Baskıcı-otoriter	106	89,27	16,90	G.arası	3401,64	3	820,53	2,919	,035
	Demokratik	52	84,21	15,08	G.içi	71579,97	258	281,08		
	Koruyucu	53	91,86	17,18	Toplam	74981,61	261			
	İlgisiz	51	95,27	17,08	G.arası					

Tabloda görüldüğü üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının baba tutumları değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($F_{(3,258)}=2,91; p<.05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlardaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek için tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, grup varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p>.05$). Bu yüzden varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen tamamlayıcı analiz sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 3.14
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Baba Tutumları Değişkenine
Göre Hangi Alt Kategoriler Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Yapılan
Tamamlayıcı Analiz Sonuçları

Puan	(I)Baba Tutumu	(J) Baba Tutumu	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	Sh _x	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Baskıcı- otoriter	Demokratik	5,06205	2,82007	,278
		Koruyucu	-2,59434	2,80216	,791
		İlgisiz	-6,00092	2,83856	,151
	Demokratik	Baskıcı-otoriter	-5,06205	2,82007	,278
		Koruyucu	-7,65639	3,25118	,089
		İlgisiz	-11,06297*	3,28260	,005
	Koruyucu	Baskıcı-otoriter	2,59434	2,80216	,791
		Demokratik	7,65639	3,25118	,089
		İlgisiz	-3,40659	3,26723	,725
	İlgisiz	Baskıcı-otoriter	6,00092	2,83856	,151
		Demokratik	11,06297*	3,28260	,005
		Koruyucu	3,40659	3,26723	,725

Tamamlayıcı analiz sonuçlarına sadece ilgisiz tutuma sahip babalar ile demokratik tutuma sahip babalar arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre ilgisiz baba tutumuna sahip katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 3.15
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Bağlı Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
BTÖ	Düşük	23	93,04	17,78	2	942,91	2	471,45	1,649	,194
	Orta	184	90,60	17,24	259	74038,70	259	285,86		
	Yüksek	55	86,52	15,30	261	74981,61	261			

Tabloda rapor edildiği gibi Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının katılımcıların gelirlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F_{(2,259)}=1,64$; $p>.05$).

Tablo 3.16
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Kronik Rahatsızlık Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	Ss	Sh _x	t testi		
						t	sd	P
Kronik	Var	29	93,72	18,71	3,47	1,269	260	,206
Rahatsızlık	Yok	233	89,49	16,70	1,09			

Tabloda görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının kronik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının herhangi bir kronik rahatsızlığa sahip olup olmamaya göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 3.17
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Alkol Kullanımı Değişkenine
Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan Bağımsız Gruplar T
Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	Ss	Sh _x	t testi		
						t	sd	P
Alkol kullanımı	Evet	56	90,16	16,47	2,20	,099	260	,921
	Hayır	206	89,90	17,11	1,19			

Tabloda görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının alkol değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının katılımcıların alkol kullanıp kullanmamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 3.18
Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Çarpım
Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Desteğe Başvurma
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	1					
Kendine Güvenli Yaklaşım	-,305**	1				
Çaresiz Yaklaşım	,544**	-,395**	1			
Boyun Eğici Yaklaşım	,239**	-,219**	,498**	1		
İyimser Yaklaşım	-,390**	,592**	-,355**	,092	1	
Sosyal Desteğe Başvurma	-,036	,071	-,117*	-,045	,095	1

* $p < .01$;

Tabloda görüldüğü üzere değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım ($r = -,305$) ve iyimser yaklaşım ($r = -,390$) boyutları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin çaresiz yaklaşım boyutuyla ($r = ,544$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki varken boyun eğici yaklaşım boyutuyla ($r = ,233$) pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Son olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin sosyal desteğe başvurma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmamıştır ($p > .05$).

Tablo 3.19
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH.	β	T	P
Sabit	75,953	5,826		13,037	,000
Kendine Güvenli Yaklaşım	,141	,295	,032	,478	,633
Çaresiz Yaklaşım	1,631	,243	,445	6,718	,000
Boyun Eğici Yaklaşım	,268	,340	,050	,788	,432
İyimser Yaklaşım	-1,513	,407	-,260	-3,722	,000
Sosyal Desteğe Başvurma	,275	,344	,041	,798	,425
R= ,587 Adjusted R² = ,331 R² = ,344 F(5, 256)= 26,862, p< .001					

Tabloda yer aldığı üzere Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzları arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($R=,587$). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam puanının, belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarındaki varyansın % 33'ünü açıkladığı görülmektedir (**$R=,587$ Adjusted $R^2 =,331$ $R^2 = ,344$ $F(5, 256)= 26,862$ $p<.001$**).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise çaresiz yaklaşım ($\beta=1,631$) ve iyimser yaklaşım boyutlarının ($\beta=-1,513$) belirsizliğe tahammülsüzlük puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.05$). Kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada, stresle başa çıkma tarzları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki, stresle başa çıkma tarzlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yordama durumu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli değişkenler açısından ne şekilde değiştiği incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile cinsiyet, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer, gelir durumu, alkol kullanma, kronik rahatsızlığa sahip olma, ebeveynlerin eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir. Algılanan annelik tutumu, algılanan babalık tutumu, psikolojik yardım alma ve yaşanan ortam değişkenleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarıyla negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkiye, çaresiz yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkiye ve boyun eğici yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Bu sonuçlara göre, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzlarının kullanımının artması durumunda daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük; iyimser ve kendine güvenli yaklaşım tarzlarının kullanımının artmasıyla ise daha az belirsizliğe tahammülsüzlük yaşanacağı söylenebilir.

Coşkun' un (2019: 108) çalışmasında da stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin problem odaklı yaklaşım alt boyutu (iyimser ve kendine güvenli yaklaşım) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki; duygu odaklı yaklaşım alt boyutu (çaresiz ve boyun eğici yaklaşım) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin sosyal desteğe başvurma alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Coşkun' un (2019: 108) çalışmasında stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin sosyal destek arama alt boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Wineman (1990: 298) tarafından MS hastalarıyla yapılan

çalışmada, yüksek düzeyde sosyal destek düşük düzeyde belirsizlikle ilişkilendirilmiştir. Davis (1990: 70) tarafından yapılan araştırmada da yüksek hastalık belirsizliğinin, düşük sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmüştür. Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015: 13) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile aileden ve arkadaşan algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu; özel insanlardan algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasında ise bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Terzi'nin (2008: 5) çalışmasında da psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, sosyal destek ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir ilişki çıkmamasında verilerin pandemi sürecinde toplanmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Davis (1990: 70) tarafından yapılan çalışmada yüksek stres seviyesinin, yüksek hastalık belirsizliği ile ilişkili olduğu görülmüştür. Wineman, Durand ve Steiner (1994: 191) tarafından SCI ve MS hastalarıyla yapılan çalışmada; belirsizliğin diğer üç seviyeye (belirsizlik yok, düşük seviyede, orta seviyede) kıyasla yüksek olduğu durumlarda daha fazla duygu odaklı başa çıkmanın, belirsizliğin olmadığı durumlarda ise diğer seviyelere (düşük, orta ve yüksek seviyelerde belirsizlik) kıyasla daha fazla problem odaklı başa çıkmanın kullanıldığı görülmektedir. Aynı zamanda her iki grup içinde; durumlar yüksek seviyede tehlikeli olarak değerlendirildiği zaman daha sık duygu odaklı başa çıkma, yüksek seviyede fırsat olarak değerlendirildiği zaman daha sık problem odaklı başa çıkmanın kullanıldığı görülmüştür. Demirtaş ve Yıldız' ın (2019: 262) 302 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stres arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Zlomke ve Jeter (2013: 207) tarafından yapılan araştırmada, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğün, yüksek düzeyde günlük stres deneyimleri ve endişe ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük, stresli yaşam olaylarının depresyon, umutsuzluk ve kaygı üzerindeki olumsuz etkisini arttırmaktadır (Ciarrochi, Said ve Deane, 2005: 193).

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanlarının, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarını yordama düzeyine ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri yapılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda stresle başa çıkma tarzları ölçeği toplam puanının, belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarındaki varyansın % 33'ünü açıkladığı görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Çaresiz yaklaşım alt boyutunun, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları üzerinde pozitif yönde; iyimser yaklaşım alt boyutunun belirsizliğe tahammülsüzlük puanları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlara göre kişinin kendine güvenli olması, boyun eğici bir yaklaşımı benimsemesi ya da sosyal destek aramasının, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamada anlamlı düzeyde etki sahibi olmadığı; iyimser ya da çaresiz bir yaklaşımın ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir.

Şahin ve Durak' ın (1995: 70) çalışmasında probleme yönelik yaklaşımların (iyimserlik ve kendine güvenli yaklaşım) kullanımı arttıkça algılanan stresin azaldığı, duygulara yönelik yaklaşımların (çaresiz ve boyun eğici yaklaşım) kullanımı arttıkça algılanan stresin arttığı görülmüştür. Scheier, Weintraub ve Carver (1986: 1262-1263) tarafından yapılan çalışmada; problem odaklı başa çıkmanın eğilimsel iyimserlik ile ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda iyimserlerin başa çıkma sürecinde, çözüm adına alternatifler üretme girişiminde oldukları ve uyumlu başa çıkma tepkileri verdikleri görülmüştür.

Araştırma bulgularına göre cinsiyet açısından katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık oluşmadığı gözlenmiştir. Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya koymayan çok sayıda araştırma mevcuttur (Freeston ve diğerleri, 1994: 795; Geçgin ve Sahranç, 2017: 744; Coşkun, 2019: 42; Buhr ve Dugas, 2002: 942; Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016: 222; Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014: 141; Gümüş ve Sezgin, 2016: 480; Erol, 2020: 74). Özkan' ın (2019: 47) 50 obsesif kompulsif bozukluk tanılı hasta ile yaptığı araştırmasında da cinsiyet ile belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmamıştır.

Cinsiyet değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı bir fark oluşturması beklenmekteydi. Ancak sonuçlar bu yönde çıkmamıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, her iki cinsiyeti de etkileyen bir yapı olması nedeniyle anlamlı bir farklılık oluşmadığı söylenebilir. Aynı zamanda seçilen örnekleme kadın sayısı erkek sayısından fazladır. Gelecek araştırmalarda cinsiyet özellikleri anlamında yakın bir dağılımın olması yapılacak çalışmaların verimini artırabilir.

Katılımcıların yaşamın büyük çoğunluğunun geğirildiği yer değişkeni bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuç benzer çalışma bulgularıyla da örtüşmektedir (Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016: 222; Coşkun, 2019: 45). Gümüş ve Sezgin' in (2016: 480) Multiple Skleroz hastalarıyla yaptıkları çalışma da benzer sonuçları ortaya koymuştur. Yaşamın büyük çoğunluğunun geğirildiği yer değişkeninin, araştırmaya dahil edilen hastaların belirsizliğe tahammülsüzlükleri üzerinde anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür. Erol (2020: 75) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da metropolde ya da metropol dışında yaşama durumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır.

Yaşamın büyük çoğunluğunun geğirildiği yer değişkeninin anlamlı bir fark ortaya koymasını beklenmekteydi ancak elde edilen sonuçlar bu yönde değildir. Araştırma sonucuna göre anlamlı bir ilişki ortaya çıkmasa da puan ortalamalarına bakıldığında büyükşehirde yaşayanların ilde yaşayanlara göre, ilde yaşayanların ise ilçede yaşayanlara göre daha az belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Belirsiz durumlarla büyükşehirlerde daha fazla karşılaşılmasının mücadele noktasında gerekli kapasiteyi oluşturmaya fayda sağladığı düşünölebilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu değişkenin daha büyük örneklem grubuyla çalışılması farklı sonuçlar ortaya çıkarabilir ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının farklı yönleriyle anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Katılımcıların yaşanılan ortam değişkeni bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ailesi ile birlikte yaşayan katılımcıların, diğer (tek başına, arkadaşla, tanıdıkların yanında, yurтта) katılımcılara oranla belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, Coşkun (2019: 58) ve Erol (2020: 75)

tarafından yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin aile ya da diğerk kişilerle yaşama durumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anlamlı bir farklılık sergilemediğı görölmüştür.

Yaşanılan ortam değışkeninin, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi üzerinde anlamlı bir etki oluşturabileceğı düşünölerek araştırmaya dahil edilmiştir. Elde edilen sonuçlar da bu yöndedir. Araştırma sonucuna göre, ailesi ile birlikte yaşayanların daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarına sahip olması, aileyle yaşamının belirsizliğe tahammül noktasında yeterli baş etme gücü ve kapasitesi oluşturmayı güçleştirdiğı söylenebilir. Aynı zamanda ailesi ile birlikte yaşamayanların, ebeveynlerden bağımsız bir şekilde farklı başa çıkma becerileri oluşturma ya da deneyimleme durumlarının daha fazla olabileceğı ve dolayısıyla belirsizliğe tahammül kapasitesi geliştirebileceğı düşünölmektedir.

Literatüre bakıldığında belirsizlikle baş etme noktasında kültürel aktarımların önemi de göze çarpmaktadır. Aktarımlarda aile ve okulun önemli bir aracı rol üstlenmesinden hareketle yapılacak çalışmaların, bu iki temel kurum aracılığıyla gerçeleşmesinin verimliliğı arttıracığı düşünölmektedir.

Katılımcıların algılanan gelir durumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir. Ortaya çıkan bu sonuç bağlamında algılanan gelir seviyesinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini etkilemediğı söylemek mümkündür. Ersöz, Ersöz ve Konuşkan (2016: 223) ile Geçgin ve Sahranç' ın (2017: 744) çalışmalarında benzer bulgular elde edilmiş olup algılanan gelir durumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasında bir farklılaşma gözlenmemiştir. Aynı zamanda Gümüş ve Sezgin (2016: 480) tarafından Multiple Skleroz hastaları ile yapılan araştırmada, gelir durumu bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görölmüştür. Coşkun' un (2019: 97) ve Erguvan' ın (2015: 91) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarından edinilen bulgular da bu sonuçları desteklemektedir. Ancak Yıldız ve Güllü (2018: 121) tarafından yapılan araştırmada gelir durumunu düşük olarak algılayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin orta seviye olarak gören katılımcılara oranla daha fazla olduğı görölmüştür.

Araştırmaya dahil edilen gelir durumu değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık oluşturacağı düşünülmüştür ancak elde edilen sonuçlar bu yönde değildir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmasa da gelir durumunu yüksek olarak algılayanların orta olarak algılayanlara göre; orta olarak algılayanların ise düşük olarak algılayanlara göre daha az belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Gelecek araştırmalarda bu değişkenin farklı ya da daha geniş bir örneklem grubuyla çalışılması elde edilen sonuçları değiştirebilir.

Katılımcıların alkol kullanımı bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Coşkun (2019: 77)' un çalışmasında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Alkol kullanım durumunun belirsizliğe tahammülsüzlük puanları üzerinde bir farklılaşma oluşturmadığı görülmüştür. Ancak Kraemer, McLeish ve O'Bryan (2015: 165) tarafından, 389 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüz bireylerin, olumsuz duygusal durumlar ile sosyal reddedilmeyi kontrol etme ve bu durumlardan kaçınma amacıyla alkol kullandıkları görülmüştür.

Alkol kullanım durumu değişkeni, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı bir fark oluşturacağı düşünülmüş ve araştırmaya dahil edilmiştir. Ancak sonuçlar bu yönde çıkmamıştır. Bu durumda alkol kullanma nedeninin önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya dahil olan katılımcıların alkolü baş etme ya da kaçınma amaçlı olarak kullanmaması, belirsizliğe tahammülsüzlük noktasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamasına neden olmuş olabilir. Gelecekte yapılacak diğer çalışmalarda alkol kullanım nedeninin de sorulması belirsizliğe tahammülsüzlükle arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Katılımcıların kronik rahatsızlığı olma durumu bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında bir farklılık gözlenmemiştir. Coşkun ' un (2019: 97) çalışmasında da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Kronik bir rahatsızlığa sahip olma durumunun belirsizliğe tahammülsüzlük puanları üzerinde bir farklılaşma oluşturmadığı görülmüştür. O'Bryan ve McLeish (2017: 720) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile sağlık kaygısı arasında ilişki olduğu görülmüştür. Özellikle anksiyete duyarlılığı-fiziksel kaygı alanı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve

sağlık kaygısı arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Wright (2016: 19) tarafından yapılan çalışmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete duyarlılığı aracılığı ile sağlık kaygısı üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Tunçel' in (2018: 39) MS hastalarıyla yaptığı çalışmasında ise belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin ' belirsizlik adil değildir' alt boyutu ve hastalık süresi arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu gözlenmiştir.

Kronik rahatsızlığa sahip olma değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki olacağı beklenmekteydi. Ancak elde edilen sonuçlar bu yönde değildir. Literatüre bakıldığında; belirsizliğe tahammülsüzlüğün hastalığın süresi, sağlık kaygısı ya da diğer psikolojik rahatsızlıklarla da ilişkili olması, kronik rahatsızlıkların bazı türleriyle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Yapılan çalışmada yalnızca kronik rahatsızlığa sahip olup olmama durumu sorulmuştur. Gelecek araştırmalarda sahip olunan rahatsızlığın ne olduğunun ya da ne kadar süre devam ettiğinin sorulmasının, kronik rahatsızlıklarla belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda aralarında anlamlı bir ilişki çıkmamış olsa da elde edilen bulgulara bakıldığında kronik rahatsızlığa sahip olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının kronik rahatsızlığa sahip olmayanlara kıyasla daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bu noktadan hareketle, gelecek araştırmalarda farklı ya da geniş örneklem gruplarıyla çalışılmasının da yeni bir bakış açısı getireceği düşünülmektedir.

Katılımcıların psikolojik yardım alma durumu bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Dolayısıyla psikolojik yardım alan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının psikolojik yardım almayanlara oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının genel olarak paralellik gösterdiği görülmüştür. Coşkun (2019: 81)' un çalışmasında da benzer bulgular elde edilmiştir. Ersanlı (2018: 40)' nın 18 yaş üzeri genç yetişkinlerle yaptığı benzer bir çalışma da bu sonuçları destekler niteliktedir. Çalışmada geçmişte psikiyatri/psikoloğa başvuran kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının, başvurmayan kişilerin puanlarına göre daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya dahil edilen psikolojik yardım alma değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı bir fark oluşturacağı düşünülmüştür. Sonuçlar da bu hipotezi destekler niteliktedir. Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün; OKB, yeme bozuklukları, endişe, YAB, majör depresif bozukluk ve kaygı duyarlılığı gibi birçok psikolojik rahatsızlığın belirtileriyle ilişkili olduğu görülmektedir (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006: 170; McEvoy ve Mahoney, 2012: 541; Sternheim, Startup ve Schmidt, 2011: 811; Gentes ve Ruscio, 2011: 930; Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007: 2308). Aynı zamanda Ciarrochi, Said ve Deane (2005: 193) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün zayıf zihinsel sağlık ile ilişkili olduğu görülmüştür. Lally ve Cantillon (2014: 341) tarafından yapılan araştırmada ise psikolojik sıkıntı ve yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Psikolojik yardım alan katılımcıların daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük yaşaması, belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ya da zayıf zihinsel sağlıkla ilişkili olmasıyla açıklanabilir. Üniversite öğrencilerinin belirsizlikle mücadele etme kapasitesini artırma ve öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını korumaya yönelik, üniversitelerde görevli ruh sağlığı uzmanlarınca çalışmalar yapıp gerekli psikolojik destek sağlanabilir.

Katılımcıların anne ve babanın eğitim durumu bakımından, belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Elde edilen sonuçlar literatürle uyumluluk göstermektedir. Yıldız ve Güllü (2018: 120) tarafından yapılan araştırmada benzer bulgular elde edilmiştir. Anne ve babanın eğitim durumu, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları üzerinde bir farklılık oluşturmamıştır. Erol (2020: 76) ve Coşkun' un (2019: 97) araştırmaları da bu sonuçları desteklemektedir.

Anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenlerinin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturma beklenmekteydi. Ancak elde edilen sonuçlar bu yönde değildir. Bu bağlamda katılımcıların ebeveynlerinin, çocuğun kritik yaşam dönemlerini sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi ve çocuğa gerekli desteğin verilmesi konusunda yeterli olamadıkları düşünülebilir. Dolayısıyla ebeveynlerin eğitim yaşantılarının, gerekli donanımı sağlama konusunda yetersiz kaldığı ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkarmadığı söylenebilir.

Katılımcıların algılanan annelik tutumu bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İlgisiz anne tutumu puanları ile demokratik anne tutumu puanları arasında bir farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bağlı olarak ilgisiz anne tutumuna sahip katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının demokratik anne tutumuna sahip kişilere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Hem Erguvan (2015: 57) hem Geçgin ve Sahranç (2017: 745) tarafından yapılan çalışmalarda ebeveynlik tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmış ve demokratik ebeveyn tutumlarının olduğu öğrencilere kıyasla koruyucu ebeveyn tutumlarının olduğu katılımcıların daha yüksek seviyede belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sanchez, Kendall ve Comer (2016: 536) tarafından yapılan araştırmada yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüz annelerin çocuklarının da yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüz oldukları görülmüştür. Coşkun' un (2019: 67) çalışmasında ise annelik tutumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların algılanan babalık tutumu bakımından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İlgisiz baba tutumu puanları ile demokratik baba tutumu puanları arasında bir farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşılmış ve ilgisiz baba tutumunun olduğu katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Erguvan (2015: 57) ile Geçgin ve Sahranç (2017: 745) tarafından yapılan çalışmalarda algılanan ebeveyn tutumlarına bakıldığında, demokratik anne ya da baba tutumlarının olduğu katılımcıların, koruyucu ebeveyn tutumlarının olduğu katılımcılara kıyasla belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha düşük seviyelerde yaşadıkları bulgusu elde edilmiştir. Zlomke ve Young (2009: 676), araştırmalarında yüksek düzeyde endişeli ve reddedici ebeveyn yetiştirme davranışları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün artışı arasında ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Literatürde babalık tutumu değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin değişmediği araştırmalar da mevcuttur (Coşkun, 2019: 70).

Araştırmaya dahil edilen annelik tutumu ve babalık tutumu değişkenlerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük açısından anlamlı bir fark oluşturacağı düşünülmüştür. Sonuçlar da bu durumu destekler niteliktedir. Katılımcılardan hem annelik tutumu açısından hem

babalık tutumu açısından ilgisiz tutuma sahip ebeveynlerin demokratik tutuma sahip ebeveynlere oranla daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında; demokratik ebeveynlik tutumuna sahip çocuklar genellikle davranışın sonuçlarının neler olabileceğine dair bilgi sahibidir. Böylece davranışlarının seçiminde özgür hissediler ve seçimleri noktasında kısıtlanmayacağını da bilerek özerk bir şekilde hareket edebilirler. İlgisiz tutuma sahip ebeveynlerin çocuklara tanıdıkları haklar sınırsızdır ve çocuğun nerede durması gerektiği belli değildir. Aynı zamanda çocuklukta özerkliğin desteklenmesinin belirsizlikle başa çıkmada etkili olduğu noktasından hareketle destekleyici ve anlaşılır tepkilerin olmadığı ilgisiz tutumla büyüyen çocukların uygun davranış ve baş etme becerileri geliştiremedikleri söylenebilir. Bu bilgilere dayalı olarak, ilgisiz tutumla yetişen çocukların özerkliklerinin nitelikli bir şekilde desteklenmeyişinin, yeni şeyleri keşfetme noktasında ketlenmelerine ve belirsizlikle başa çıkmada zorlanmalarına neden olduğu söylenebilir.

Ebeveyn tutumlarının, belirsizliğe tahammül seviyesini etkilemesinden hareketle çocukluk ve ergenlik döneminde sağlıklı gelişimi sağlamak adına; okullarda psikolojik danışmanlar aracılığıyla anne ve babalara yönelik ebeveyn tutumları konusunda eğitimler düzenlenebilir. Böylece sağlıklı ve etkili baş etme becerileri kazandırma ve belirsizliğe tahammül düzeyini artırma noktasında ilerleme sağlanabilir. Aynı zamanda gelecek nesillere yönelik önleyici anlamda çalışmalar da yapılabilir. Bu amaçla üniversite öğrencilerine yönelik sağlıklı ebeveyn tutumları ile ilgili eğitimler düzenlenebilir.

Bu araştırma İstanbul ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Daha kapsamlı bir araştırma için farklı illerden katılımcılar da çalışmaya dahil edilebilir. Gelecekte yapılacak olan çalışmaların daha fazla katılımcı ile yapılması evrenin daha iyi temsil edilmesini sağlayabilir. Literatüre bakıldığında, özellikle belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunluğunun üniversite öğrencileriyle yürütüldüğü görülmüştür. Farklı grupların da araştırmaya dahil edilmesi yeni ve farklı bir bakış açısı getirebilir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğasını daha iyi anlamak ve farklı yönlerini ortaya çıkarmak adına farklı değişkenlerle olan ilişkisi

incelenebilir. Kavramın çeşitli faktörlerle ilişkisinin anlaşılması müdahale noktasında da kolaylaştırıcı etki sağlayabilir.



KAYNAKÇA

Kitaplar

- Altıntaş, E. (2014). *Stres Yönetimi*. 2. Basım. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baltaş, Z. ve A. Baltaş. (2018). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 36. Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Burns, S. L. (1990). *How to Survive Unbearable Stres*. 2. Edition. CA: I-Med Press.
- Davis, M., E. R. Eshelman ve M. McKay. (2000). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. 5. Basım. Oakland, CA: New Harbinger.
- Dugas, M. J. ve M. Robichaud. (2007). *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder From Science to Practice*. New York: Routledge.
- Folkman S., M. Chesney, L. Mckusick, G. Ironson, D. S. Johnson ve T. J. Coates. (1991). Translating Coping Theory into an Intervention. J. Eckenrode (Ed.). *In The Social Context of Coping*. New York: Springer, 239-260.
- Gerrig, R. J. ve P. G. Zimbardo. (2018). *Psikoloji ve Yaşam*. G. Sart (çev.). 19. Basım. Ankara: Nobel.
- Harrington, R. (2013). *Stress, Healty & Well Being: Thriving in The 21. St Century*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Houston, B. K. (1987). Stress and Coping, C. R. Synder ve C. E. Ford in, *Coping with Negative Life Events: Clinical and Social Psychological Perspectives* (373-399) New York: Plenum.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 23. Basım. Ankara: Nobel.
- Kottler J. A. ve D. D. Chen. (2011). *Stress Management and Prevention Applications to Everyday Life*. 2. Basım. New York: Routledge.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. ve S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- McFarlane, A. C. (1995). The Severity of The Trauma: Issues about Its Role in Posttraumatic Stress Disorder, Kleber R. J., C. R. Figley ve B. P. R. Gersons in, *Beyond Trauma: Cultural and Societal Dynamics* (31-54) New York: Plenum.

- Miller, A. R. ve S. Shelly. (2010). *Living with Stress: Teen's Guides*. New York: Infobase.
- Öhman A. (2010). Anxiety, G. Fink in, *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic* (78-81) Oxford: Academic Press.
- Palmer, S. ve A. Puri. (2006). *Coping with Stress at University: A Survival Guide*. London: Sage.
- Pettinger, R. (2002). *Stress Management*. Oxford: Capstone Publishing.
- Selye, H. (1975). *Stress without Distress*. New York: Signet.
- Sorrentino R. M. ve C. J. R. Roney. (2000). *The Uncertain Mind: Individual Differences in Facing the Unknown*. Philadelphia: Psychology Press.
- Sutherland, V. J. ve C. L. Cooper. (2000). *Strategic Stress Management: An Organizational Approach*. Great Britain: Palgrave.
- Şahin, N. H. (1994). Stres Nedir? Ne Değildir?, N. H. Şahin içinde, *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (1-16) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2.
- Tabachnick B. G. ve L.S. Fidell. (2013). *Using Multivariate Statistics*. 6. Edition. Boston: Pearson.
- Yavuzer, H. (2019). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. 40. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Süreli Yayınlar

- Anderson, C. R. (1977). Locus of Control, Coping Behaviors and Performance in a Stress Setting: A Longitudinal Study. *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451.
- Archer, R. P. (1979). Relationships Between Locus of Control, Trait Anxiety, and State Anxiety: An Interactionist Perspective. *Journal of Personality*, 47 (2), 305-316.
- Armfiel, J. M. (2006) Cognitive Vulnerability: A model of the Etiology of Fear. *Clinical Psychology Review*, 26, 746-768.
- Badia, P., S. Culbertson ve J. Harsh. (1973). Choice of Longer or Stronger Signalled Shock Over Shorter or Weaker Unsignalled Shock. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 19 (1), 25-32.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Boelen, P. A. ve A. Reijntjes. (2009). Intolerance of Uncertainty and Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 130-135.
- Boelen, P. A., A. Reijntjes. ve N. R. Carleton. (2014). Intolerance of Uncertainty and Adult Separation Anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43 (2), 133-144.
- Borkovec, T. D., H. H. Stevens ve M. L. Diaz. (1999). The Role of Positive Beliefs about Worry in Generalized Anxiety Disorder and its Treatment. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 126-138.
- Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as A Personality Variable. *Journal of Personality*, 30 (1), 29-50.
- Buhr, K. ve M. J. Dugas. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric Properties of the English Version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Buhr, K. ve M. J. Dugas. (2006). Investigating The Construct Validity of Intolerance of Uncertainty and Its Unique Relationship with Worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 222-236.
- 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.
- Carleton, R. N. (2016). Into the Unknown: A Review and Synthesis of Contemporary Models Involving Uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43.
- Carleton, R. N., D. Sharpe ve G. J. G. Asmundson. (2007). Anxiety Sensitivity and Intolerance of Uncertainty: Requisites of the Fundamental Fears?. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2307–2316.

- Carleton, R. N., M. A. P. J. Norton ve G. J. Asmundson. (2007). Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (1), 105-117.
- Carver, C. S., M. F. Scheier ve J. K. Weintraub. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chen, C.Y. ve R. Y. Hong. (2010). Intolerance of Uncertainty Moderates the Relation Between Negative Life Events and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 49 (1), 49-53.
- Ciarrochi, J., T. Said ve F. P. Deane. (2005). When Simplifying Life Is Not So Bad: The Link Between Rigidity, Stressful Life Events, and Mental Health in An Undergraduate Population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33 (2), 185-197.
- Davis, L. L. (1990). Illness Uncertainty, Social Support, and Stress in Recovering Individuals and Family Care Givers. *Applied Nursing Research*, 3, 69-71.
- Demirtas, A. S. ve B. Yıldız. (2019). Hopelessness and Perceived Stress: The Mediating Role of Cognitive Flexibility and İntolerance of Uncertainty. *Dusunen Adam*, 32 (3), 259-267.
- Dill, D., E. Feld, J. Martin, S. Beukema ve D. Belle. (1980). The İmpact of the Environment on the Coping Efforts of Low-İncome Mothers. *Family Relations*, 29 (4), 503-509.
- Dugas, M. J., A. Schwartz ve K. Francis. (2004). Intolerance of Uncertainty, Worry, and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28 (6), 835-842.
- Dugas, M. J., P. Gosselin ve R. Ladouceur. (2001). Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (5), 551-558.
- Dugas, M.J. ve R. Ladouceur. (2000). Treatment of GAD: Targeting İntolerance of Uncertainty in Two Types of Worry. *Behaviour Modification*, 24 (5), 635-657.
- Ersöz, F., T. Ersöz ve Ö. Konuşkan. (2016). Belirsizlikle Başa Çıkma Etkili Olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (3), 215-232.
- Folkman, S. (2010). Stress, Coping and Hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.
- Folkman, S. ve R. S. Lazarus. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health And Social Behavior*, 21, 219-239
- Freeston M. H., J. Rheaume, H. Letarte, M. J. Dugas ve R. Ladouceur. (1994). Why do people worry? *Personality and İndividual Differences*, 17 (6), 791-802.

- Geçgin, F. M. ve Ü. Sahranç. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7 (4), 739-755.
- Gentes, E. L. ve A. M. Ruscio. (2011). A Meta-Analysis of the Relation of İntolerance Of Uncertainty to Symptoms of Generalized Anxiety Disorder, Major Depressive Disorder, and Obsessive–Compulsive Disorder. *Clinical Psychology Review*, 31 (6), 923-933.
- Grenier, S., A. M. Barette ve R. Ladouceur. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and Differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593-600.
- Gümüş, K. ve S. Sezgin. (2016). Multiple Skleroz Hastalarında Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün İntihar Düşüncesine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (47), 475-486.
- Güngörmüş, K., A. Okanlı ve T. Kocabeyoğlu. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6 (1), 9-14.
- Hamer M., A. Taylor ve A. Steptoe. (2006). The Effect of Acute Aerobic Exercise on Stress Related Blood Pressure Responses: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Biological Psychology*, 71, 183-190.
- Holaway R. M., R. G. Heimberg ve M. E. Coles. (2006). A Comparison of İntolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Anxiety Disorders*, 20, 158-174.
- Jenkins, C. D. (1971). Psychologic and Social Precursors of Coronary Disease. *The New England Journal of Medicine*, 284 (6), 307-317.
- Jin, P. (1992). Efficacy Of Tai Chi, Brisk Walking, Meditation, and Reading in Reducing Mental and Emotional Stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 36 (4), 361-370.
- De Jong-Meyer, R., B. Beck ve K. Riede. (2009). Relationships Between Rumination, Worry, İntolerance of Uncertainty and Metacognitive Beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46, 547–551.
- Koerner, N. ve M. J. Dugas. (2008). An investigation of Appraisals in Individuals Vulnerable to Excessive Worry: The Role of İntolerance of Uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638.
- Kraemer, K. M., A. C. McLeish ve E. M. O'Bryan. (2015). The Role Of Intolerance Of Uncertainty in Terms of Alcohol Use Motives Among College Students. *Addictive Behaviors*, 42, 162-166.
- Ladouceur, R., F. Talbot ve M. J. Dugas. (1997). Behavioral Expressions of İntolerance of Uncertainty in Worry: Experimental Findings. *Behavir Modification*, 21 (3), 355-371.

- Ladouceur, R., P. G. Gosselin ve M. J. Dugas (2000). Experimental Manipulation of Intolerance of Uncertainty: A Study of a Theoretical Model of Worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 933-941.
- Lally, J. ve P. Cantillon. (2014). Uncertainty and Ambiguity and Their Association with Psychological Distress in Medical Students. *Acad Psychiatry*, 38, 339-344.
- Lazarus, R. S. (1990) Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1 (1), 3-13.
- Liao, K. Y-H. ve M. Wei. (2011). Intolerance of Uncertainty, Depression, and Anxiety: The Moderating and Mediating Roles of Rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67 (12), 1220-1239.
- Libby, S., S. Reynolds, J. Derisley ve S. Clark (2004). Cognitive Appraisals in Young People with Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Child Psychology Psychiatry*, 45 (6), 1076-1084.
- Linley, P. A. ve S. Joseph. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, 17 (1), 11-21.
- McEvoy, M. P. ve A. E. J. Mahoney. (2012). To Be Sure, To Be Sure: Intolerance of Uncertainty Mediates Symptoms of Various Anxiety Disorders and Depression. *Behaviour Therapy*, 43,533-545.
- O'Bryan, E. M. ve A. C. McLeish. (2017). An Examination of the Indirect Effect of Intolerance of Uncertainty on Health Anxiety Through Anxiety Sensitivity Physical Concerns. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39 (4), 715-722.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (1997). Cognitive Assessment of Obsessive-Compulsive Disorder. *Behaviour Research Therapy*, 35, 667- 681.
- Pearlin, L. I. ve C. Schooler. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Pearlin, L. I., M. A. Lieberman, E. G. Menaghan ve J. T. Mullan. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 337-356.
- Rosen, N. O., E. Ivanova ve B. Knäuper. (2014). Differentiating İntolerance of Uncertainty from Three Related but Distinct Constructs. *Anxiety, Stress, & Coping: An İnternational Journal*, 27 (1), 55-73.
- Sanchez, A. L., P. C. Kendall ve J. S. Comer. (2016). Evaluating The İntergenerational Link Between Maternal and Child İntolerance of Uncertainty: A Preliminary Cross-Sectional Examination. *Cognitive Therapy and Research*, 40 (4), 532-539.
- Sarı, S. ve İ. Dağ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.

- Scheier, M. F. ve C. S. Carver. (1977). Self-Focused Attention and The Experience of Emotion: Attraction, Repulsion, Elation, and Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 625-636.
- Scheier, M. F., J. K. Weintraub ve C. S. Carver. (1986). Coping With Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1257-1264.
- Sica C., D. Coradeschi, E. Sanavio, S. Dorz, D. Manchisi ve C. Novara. (2004). A Study of the Psychometric Properties of the Obsessive Beliefs Inventory and Interpretations of Intrusions Inventory on Clinical Italian Individuals. *Anxiety Disorders*, 18 (3), 291-307.
- Sternheim, L., H. Startup ve U. Schmidt. (2011). An Experimental Exploration of Behavioral and Cognitive-Emotional Aspects of Intolerance of Uncertainty in Eating Disorder Patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 806-812.
- Şahin, N. ve A. Durak. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği. Üniversite Öğrencileri için Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Tedeschi, R. G. ve L. G. Calhoun. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 (3), 445-471.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 1-11.
- Wineman, N. M. (1990). Adaptation to Multiple Sclerosis: The Role of Social Support, Functional Disability, and Perceived Uncertainty. *Nursing Research*, 39, 294-299.
- Wineman, N. M., E. J. Durand ve R.P. Steiner. (1994). A Comparative Analysis of Coping Behaviors in Persons with Multiple Sclerosis or A Spinal Cord Injury. *Research in Nursing & Health*, 17, 185-194.
- Wright, K. D., M. A. N. A. Lebell ve R. N. Carleton. (2016). Intolerance of Uncertainty, Anxiety Sensitivity, Health Anxiety, and Anxiety Disorder Symptoms in Youth. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 35-42.
- Yıldız, B. ve A. Güllü. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9 (1), 113-131.
- Yook, K., K. H. Kim, S. Y. Suh ve K. S. Lee. (2010). Intolerance of Uncertainty, Worry and Rumination in Major Depressive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 623-628.

Zlomke, K. R. ve J. N. Young. (2009). A Retrospective Examination of the Role of Parental Anxious Rearing Behaviors in Contributing to Intolerance of Uncertainty. *Journal of Child and Family Studies*, 18, 670-679.

Zlomke, K. R. ve K. M. Jeter. (2013). Stress and Worry: Examining Intolerance of Uncertainty's Moderating Effect. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27, 202-215.



Tezler

- Coşkun, E. (2019). *Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri İle Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erol, S. (2020). *Beliren Yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri İle Kişilerarası Duyarlılık Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ersanlı, K. (2018). *Bireylerin Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptom Düzeylerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkan, Ö. S. (2019). *Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanısı Alan Bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Agresyon Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tunçel, M. (2018). *Multiple Skleroz Hastalarında Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aile İletişimi Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

EK- 1: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	: () Kadın () Erkek
Yaşamınızın büyük bölümünü geçirdiğiniz yer	: () Büyükşehir () Şehir () Köy veya kasaba
Kiminle yaşıyorsunuz	: () Tek () Yurt () Arkadaş () Aile () Tanıdıkların yanında
Annenizin eğitim durumu	: () Hiç okula gitmemiş () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu () Yüksek lisans ve üstü
Babanızın eğitim durumu	: () Hiç okula gitmemiş () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu () Yüksek lisans ve üstü
Annenizin size karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz	() İlgisiz () Demokratik () Baskıcı-Otoriter : () Koruyucu
Babanızın size karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz	() İlgisiz () Demokratik () Baskıcı-Otoriter : () Koruyucu
Gelir durumunuzu genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz	: () Kötü () Orta () İyi
Alkol kullanıyor musunuz	: () Evet () Hayır
Herhangi bir uzmandan psikolojik yardım aldınız mı	: () Evet () Hayır
Kronik bir rahatsızlığınız var mı	: () Evet () Hayır

EK- 2: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

Bir sıkıntı olduğunda...	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()

12- Kendime karşı hoşgörölü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28-“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

EK-3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.

1	2	3	4	5
Beni Hiç Tanımlamıyor	Beni Kısmen Tanımlıyor	Beni Tam Olarak Tanımlıyor		

	Beni Hiç Tanımlamıyor	Beni Kısmen Tanımlıyor	Beni Tam Olarak Tanımlıyor
1-Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.	1.....	2.....	3.....4.....5
2-Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.	1.....	2.....	3.....4.....5
3-Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.	1.....	2.....	3.....4.....5
4-Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.	1.....	2.....	3.....4.....5
5-Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.	1.....	2.....	3.....4.....5
6-Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.	1.....	2.....	3.....4.....5
7-Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.	1.....	2.....	3.....4.....5
8-İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.	1.....	2.....	3.....4.....5
9-Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.	1.....	2.....	3.....4.....5
10-Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır.	1.....	2.....	3.....4.....5
11-Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum	1.....	2.....	3.....4.....5

herşeyi bozabilir.	
12-Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.	1.....2.....3.....4.....5
13-Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.	1.....2.....3.....4.....5
14- Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.	1.....2.....3.....4.....5
15-Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.	1.....2.....3.....4.....5
16-Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüktüyorlar.	1.....2.....3.....4.....5
17-Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.	1.....2.....3.....4.....5
18-Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1.....2.....3.....4.....5
19-Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.	1.....2.....3.....4.....5
20-En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.	1.....2.....3.....4.....5
21-Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.	1.....2.....3.....4.....5
22-Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.	1.....2.....3.....4.....5
23-Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.	1.....2.....3.....4.....5
24-Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.	1.....2.....3.....4.....5
25-Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.	1.....2.....3.....4.....5
26-Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.	1.....2.....3.....4.....5
27-Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.	1.....2.....3.....4.....5