

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM
DALI



ÜNİVERSİTE MEZUNU GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, PSİKOLOJİK
ESNEKLİK VE ENDİŞE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE YAĞAR KALAYCI

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN

BOLU, OCAK - 2023

KABUL VE ONAY SAYFASI

Merve YAĞAR KALAYCI tarafından hazırlanan “ÜNİVERSİTE MEZUNU GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ENDİŞE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

27/01/2023

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

~

.....

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye

~

.....

Hacettepe Üniversitesi

Üye

.....

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,
aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin .../.../2023 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %... olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2020/320 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....
MERVE YAĞAR KALAYCI

ÖZET

**ÜNİVERSİTE MEZUNU GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE
ENDİŞE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**
YÜKSEK LİSANS TEZİ
MERVE YAĞAR KALAYCI
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ YASİN AYDIN)
BOLU, OCAK-2023
XIV+121

Bu araştırma üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelemeyi ve üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin demografik değişkenler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik açısından yordanmasını hiyerarşik regresyon analiziyle test etmeyi amaçlamıştır. İlişkisel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilen bu araştırmanın örneklemini Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nden 2019 ve 2020 yıllarında mezun olmuş toplam 425 genç yetişkin bireyden (339 kadın, 86 erkek) oluşmaktadır. Araştırmanın verileri COVID-19 pandemisi döneminde Demografik Bilgi Formu, Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 26.0 programıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda; üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin, cinsiyete, aile aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterirken yaşa ve aktif çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ise araştırmaya dahil edilen demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermezken psikolojik esnekliklerinin ise aile aylık gelir düzeyi hariç hiçbir demografik değişkenle anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırma değişkenlerinin arasındaki ikili ilişkiler incelendiğinde üç değişkenin de birbiriyle yüksek düzeyde anlamlı ilişkisinin olduğu görülmektedir. Son olarak üç aşamalı modelle yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini; cinsiyet, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik değişkenlerinin birlikte yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu değişkenler içinde endişeyi en iyi açıklayan değişkenin toplam varyansa sağladığı %39,5'lik katkıyla belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu görülmüştür. Son olarak araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki bilgiler ışığında tartışılıp yorumlanarak sonraki çalışmalar için araştırmacı ve uygulamacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

ANAHTAR KELİMELELER: Endişe, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik Esneklik, Genç Yetişkin, COVID-19

ABSTRACT

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN INTOLERANCE OF UNCERTAINTY, PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND WORRY IN UNIVERSITY GRADUATE YOUNG ADULTS

MSC THESIS

MERVE YAĞAR KALAYCI

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF COUNSELING PSYCHOLOGY AND GUIDANCE

(SUPERVISOR: ASSIST PROF. DR., YASİN AYDIN)

BOLU, JANUARY 2023

XIV+121

This study aimed to examine the relationship between the levels of worry, intolerance of uncertainty and psychological flexibility of university graduate young adults with demographic variables and to test the prediction of worry levels of university graduate young adults in terms of demographic variables, intolerance of uncertainty and psychological flexibility with hierarchical regression analysis. The sample of this research, which was carried out with the relational research method, consists of a total of 425 young adult individuals (339 females, 86 males) who graduated from Bolu Abant İzzet Baysal University in 2019 and 2020. The data of the study were obtained during the COVID-19 pandemic via Demographic Information Form, Penn State Worry Questionnaire, Intolerance of Uncertainty Scale, and Acceptance and Action Questionnaire-II. The data obtained from the research were analyzed with the SPSS 26.0 program. While the worry levels of university graduate young adult individuals differ significantly according to gender and family monthly income they do not differ significantly according to age and active working status. Moreover, only the level of psychological flexibility of participants significantly differed based on their monthly family income. In addition, when the bilateral relations between the research variables were examined, it was seen that all three variables had a highly significant relationship with each other. Finally, as a result of hierarchical regression analysis with a three-stage model, gender, intolerance of uncertainty and psychological flexibility significantly predicted the worry levels of the participants. Among these variables, intolerance of uncertainty accounted for 39.5% variance in worry. Finally, the findings obtained from the research were discussed and interpreted in the light of the information in the literature, and suggestions for researchers and practitioners were presented for future studies.

KEYWORDS: Worry, Intolerance of Uncertainty, Psychological Flexibility, Young Adult, COVID-19

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
TABLO LİSTESİ	xi
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xiii
TEŞEKKÜR	xiv
1.GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Önemi	7
1.3 Araştırmanın Amacı.....	12
1.4 Araştırmanın Soruları	12
1.5 Sayıltı ve Sınırlılıklar.....	13
1.6 Tanımlar.....	14
2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR	15
2.1 Endişe.....	15
2.1.1 Endişeye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	17
2.1.2 Yetişkin ve Genç Yetişkin Bireylerde Endişe ile İlgili Yapılan Araştırmalar	21
2.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük	25
2.2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	27
2.2.2 Yetişkin ve Genç Yetişkin Bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Araştırmalar	30
2.3 Psikolojik Esneklik	33
2.3.1 Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım	34
2.3.2 Yetişkin ve Genç Yetişkin Bireylerde Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	39
3.YÖNTEM.....	44
3.1 Araştırmanın Modeli.....	44
3.2 Örneklem	44
3.3 Veri Toplama Araçları	47

3.3.1 Demografik Bilgi Formu	47
3.3.2 Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEO).....	47
3.3.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12).....	48
3.3.4 Kabul ve Eylem Formu- II (KEF-II)	49
3.4 Verilerin Toplanması	49
3.5 Verilerin Analizi	50
4.BULGULAR.....	52
4.1 Kayıp Veri, Uç Değerler, Normallik Analizinden Elde Edilen Bulgular.....	52
4.1.1 Kayıp Veri	52
4.1.2 Uç Değerler	52
4.1.3 Normallik Varsayımı	54
4.2 Betimleyici İstatistiklere İlişkin Bulgular.....	54
4.3 Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular	55
4.3.1 Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular.....	55
4.3.2 Endişe, Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklikliğin demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	56
4.3.2.1 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulgular	57
4.3.2.2 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulgular	58
4.3.2.3 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin ailelerinin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesine ilişkin bulgular	59
4.3.2.4 Endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri aktif olarak çalışıp çalışmama durumuna göre incelenmesine ilişkin araştırma bulguları	62
4.3.3 Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına ilişkin araştırma bulguları.....	63
4.3.4 Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına ilişkin araştırma bulguları.....	65
4.3.5 Psikolojik esnekliğin, bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına ilişkin araştırma bulguları	67
4.3.6 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini; demografik özellikleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve psikolojik esnekliklerinin anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin araştırma bulguları	69
5.TARTIŞMA.....	73
5.1 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Endişe, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esnekliğinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu..	73

5.1.1 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	73
5.1.2 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	74
5.1.3 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu	74
5.1.4 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin aktif olarak çalışma durumu açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	75
5.1.5 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	76
5.1.6 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	77
5.1.7 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu	78
5.1.8 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin aktif olarak çalışma durumu açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu	78
5.1.9 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	80
5.1.10 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	81
5.1.11 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	82
5.1.12 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin aktif olarak çalışma durumu açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu.....	82
5.2 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	83
5.3 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	84
5.4 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Esneklik ve Endişe Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	86
5.5 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Endişe Düzeylerini Yordayan Demografik Değişkenler, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esneklik Değişkenleri ile Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	87
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	90
6.1 Sonuçlar.....	90
6.2 Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	91

6.3 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	92
KAYNAKLAR	94
EKLER.....	114
EK-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu	115
EK-2. Demografik Bilgi Formu	116
EK-3. Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ)	117
EK-4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	118
EK-5. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II).....	119
EK-6. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi.....	120



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. KKT altıgeni psikolojik esneklik/katılık modeli (Hayes vd., 2012).....	35
Şekil 4.2. PEEÖ'deki uç değerlere ilişkin kutu grafiği.....	53
Şekil 4.1. BTÖ'deki uç değerlere ilişkin kutu grafiği.....	53



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Örneklemeye ilişkin demografik bilgiler	45
Tablo 4.1. Değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler ve normallik testi sonuçları	55
Tablo 4.2. Değişkenler arasındaki ilişkiye dair pearson korelasyon analizi sonuçları	56
Tablo 4.3. PEEÖ, BTÖ ve KEF-II puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları ...	57
Tablo 4.4. PEEÖ, BTÖ ve KEF-II puanlarının yaşa göre t-testi sonuçları	58
Tablo 4.5. Aileleri farklı gelir düzeyindeki bireylerin PEEÖ'den aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri	59
Tablo 4.6. PEEÖ puanlarının bireyin ailesinin gelir düzeyine göre ANOVA ve gabriel testi sonuçları	60
Tablo 4.7. Aileleri farklı gelir düzeyindeki bireylerin BTÖ'den aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri	60
Tablo 4.8. BTÖ puanlarının bireyin ailesinin gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları	61
Tablo 4.9. Aileleri farklı gelir düzeyindeki bireylerin KEF-II'den aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri	61
Tablo 4.10. KEF-II puanlarının bireyin ailesinin gelir düzeyine göre ANOVA ve scheffe testi sonuçları	62
Tablo 4.11. PEEÖ, BTÖ ve KEF-II puanlarının aktif çalışma durumuna göre t-testi sonuçları	63
Tablo 4.12. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişeleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi model özeti sonuçları	64
Tablo 4.13. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişeleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik ANOVA sonuçları	64
Tablo 4.14. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişeleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi bağımlı değişken katsayı sonuçları	65
Tablo 4.15. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin psikolojik esnekliklerini/katılıkları üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi model özeti sonuçları	66
Tablo 4.16. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin psikolojik esneklikleri/katılıkları üzerindeki etkilerini incelemeye ANOVA sonuçları	66
Tablo 4.17. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin psikolojik esnekliklerini/katılıkları üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi bağımlı değişken katsayı sonuçları	66

Tablo 4.18. Bireylerin psikolojik esnekliklerinin/katılıklarının endişe düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi model özet sonuçları	67
Tablo 4.19. Bireylerin psikolojik esnekliklerinin/katılıklarının endişe düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi ANOVA sonuçları.....	68
Tablo 4.20. Bireylerin psikolojik esnekliklerinin/katılıkların endişe düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi bağımlı değişken katsayı sonuçları	68
Tablo 4.21. Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları	70



KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

APA	: American Psychology Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
BAİBÜ	: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
BTÖ-12	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği 12 Maddelik Formu
PEEÖ	: Penn Eyalet Endişe Ölçeği
KEF-II	: Kabul ve Eylem Formu II
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
SES	: Sosyo Ekonomik Statü
SPSS 26.0	: Statistical Package For Social Sciences 26.0 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YAB	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu
YBYS	: Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecimin her anında bana yardımcı olan, bilgi ve tecrübeleri ile yoluma ışık tutan, değerli geri bildirimleri ve önerileri ile bu araştırmanın tamamlanmasında büyük katkısı olan kıymetli Tez Danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN'a uzman psikolojik danışman olma sürecimde bana kattığı her şey için çok teşekkür ederim.

Tez jürimde yer almayı kabul ederek samimiyeti ve içtenliğiyle kıymetli öneriler sunup tezime katkı sağlayan Doç. Dr. Nurten KARACAN ÖZDEMİR ve Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN'a çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca desteklerini bir an olsun eksiltmeyen, varlığından güç bulduğum, bu günlere gelmemde büyük emek ve fedakarlıkları olan aileme, özellikle de çok sevgili annem Semra YAĞAR'a ve kıymetli babam Hayri YAĞAR'a,

Yoğun çalışma sürecim boyunca bana katlandığı ve sabır gösterdiği, her anımda yanımda ve yardımcı olduğu, beni hep desteklediği ve inandığı için hayat arkadaşım, sevgili eşim Ş. Bahadır KALAYCI'ya,

Tez yazım sürecimde bana mentorluk yaptığı ve kıymetli önerilerde bulunarak tezime katkı sunduğu için meslektaşım Sena ÖZKAN ÇEKİCİ 'ye,

Tez savunma ve teslim süreci ile ilgili her türlü sorumu bıkmadan, usanmadan, aynı sakinlik ve ilgiyle cevaplayarak yardımcı olan Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Şefi Tuncay ALP'e ve,

Son olarak ise buraya hepsinin ismini sığdıramadığım ama hayatıma iyi dokunuşları olan herkese teşekkür ederim.

1. GİRİŞ

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

1.1 Problem Durumu

İnsanlar, yaşamları boyunca çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi süreçlerden geçerler ve her evrede bireyin gerçekleştirmesi gereken bazı gelişimsel görevler vardır. Gelişim görevi; kişinin gelişimsel özellikleri doğrultusunda içinde bulunduğu yaşam döneminde başarması gereken bazı görevleri, yerine getirmesi gereken bazı sorumlulukları, gerçekleştirmesi gereken bazı davranışları ve edinmesi gereken bazı özellikleri ifade etmektedir (Bacanlı, 1998). Hem ergenlik (Seiffge-Krenke, 1998) hem de genç yetişkinlik döneminde gelişimsel görevlerin gerçekleştirilmesi hususunda kadınların erkeklere oranla daha yüksek bir genel gelişimsel ilerleme düzeyine sahip olduğu bilinmektedir. Genç yetişkinlik dönemi ergenlikten yetişkinliğe geçişi temsil ettiğinden dolayı bireylerin yaşamındaki önemli dönüm noktalarından biridir (Gönül, 2008; Tanner, 2006). Genç yetişkinlik döneminin kapsadığı yaş aralığı toplumsal özelliklere göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu dönemi Bühler, Erikson, Levinson, Santrock ve Arnett gibi pek çok kuramcı çeşitli şekillerde ele almışlardır. Bühler yaşam akışı kuramında (1957) genç yetişkinlik döneminin 25-45 yaş aralığını kapsadığını belirtmiş ve bu dönemi yükselme dönemi olarak adlandırmıştır. Bühler (1957)'e göre bu dönemde bireyler yaşama dair amaçlarını özel ve kesin bir biçimde kendileri belirler. Erikson (1968), gelişimin kültürel bağlamda değerlendirilmesi gerektiğini ve bireylerin gelişiminde toplumsal öğelerin önemli olduğunu vurgulamıştır. Psikososyal gelişim kuramında ise Erikson (1968) genç yetişkinlik döneminin 20-40 yaş aralığını kapsadığını belirtmiştir. Bu dönemin gerçekleştirilmesi gereken gelişimsel görevi “yakınlığa karşı yalıtılmışlıktır”. İnsanlar ilişkilerin içine doğarlar (Young vd., 2010) bu da kişisel ilişkileri insan yaşamının hayati bir yönü haline getirir (Reis vd., 2000). Bu dönemde psikososyal gelişimini sağlıklı bir

şekilde devam ettirebilmesi için bireyden yakın ilişkiler kurması beklenmektedir. Bu dönemde bireylerin gelişimi, bir yandan yakınlık ve bağlılığı içerirken diğer yandan da özgürlük ve bağımsızlığı içerir. Bireyler kimlik oluşturmaya çalışırken, ebeveynlerinden bağımsızlaşarak başka bireylerle yakın ilişkiler geliştirmek ve aynı zamanda arkadaşlık bağlarını sürdürmeye çalışmak gibi zorlayıcı durumlar ile karşılaşır. Bu aşamada ebeveyn bağlarından yeterince uzaklaşmamış genç yetişkinler hem kişiler arası ilişkilerde hem de kariyerlerinde zorluk yaşayabilirler (Santrock, 2010). Yakın ilişki bağlamında erkekler ile karşılaştırıldığında kadınların daha fazla yakın arkadaşı vardır ve arkadaşlıkları daha fazla kendini açma ve karşılıklı destek içerir (Dow ve Wood, 2006). Yetişkin erkeklerde arkadaşlık modeli genellikle yararlı bilgileri paylaşırken mesafeyi korumayı içerir. Erkekler, zayıflıkları konusunda arkadaşları ile konuşmaya kadınlardan daha az eğilimlidirler (Tannen, 1990). Bu yakın ilişkiler arkadaşlık ilişkileri olabileceği gibi romantik ilişkiler de olabilir (Santrock, 2010). Bu dönemde yakın ilişkiler kuramayan bireyler yalıtılmışlık ve yalnızlık yaşarlar (Erikson, 1968). Levinson yaşam yapısı kuramında (1986) genç yetişkinlik/ilk yetişkinlik döneminin 17-33 yaş aralığını kapsadığını belirtmiştir. Bu dönemde bireyin toplumda kendisine uygun bir yer kazanması, bir aile kurması, saygın bir konuma ulaşması temel görevleri arasındadır. Santrock ise yaşam boyu gelişim kuramında (1997) genç yetişkinlik döneminin 20'li yaşların başı ile 30'lu yaşların sonu arasında olduğunu belirtmiştir. Bu dönemi ergenlikten yetişkinliğe geçiş süreci olarak tanımlamış ve dönemin temel özelliğinin deneme, inceleme ve araştırma olduğunu belirterek bu süreçte devamlı bir değişimin söz konusu olduğunu öne sürmüştür ve dönemin en belirgin ölçütlerinin ekonomik bağımsızlık ve eylemlerinin sorumluluğunu almak olduğunu belirtmiştir. Daha güncel kuramlarda ise ergenlikten yetişkinliğe geçiş beliren yetişkinlik olarak adlandırılmaktadır. Arnett'in beliren yetişkinlik kuramına (2004) göre ise beliren yetişkinlik dönemi 18-30 yaşlarına denk gelmektedir. Arnett bu dönemde bireyin ne çocukluk dönemindeki bağımlılığını tam anlamıyla bırakabildiğini ne de yetişkinliğin gerektirdiği sorumlulukları tümüyle kabul edebildiğini belirtmiştir (Arnett, 2000). Her gelişimsel dönem gibi genç yetişkinlik döneminin de kendine ait taşıdığı bazı özellikler vardır. Bu dönemde bireyler kimlik arayışı içerisinde fakat bu kimlik arayışı ergenlikteki gibi değil daha çok sosyal bir kimlik arayışıdır. Bireyler bu dönemde çoğunlukla

ilişki, iş ve dünya görüşü gibi konularda kimlik arayışı ve kazanımı çabası içindedir (Arnett, 2004).

Genç yetişkinlik dönemi farklı kuramcılar tarafından çeşitli şekillerde incelenmiş de resmin bütününe bakıldığında, bu dönemin bazı ortak gelişimsel görevleri vardır (Atak vd., 2016). Bunlar; eğitimi tamamlama, bağımsızlığını kazanma, evlenme, ebeveyn olma ve tam zamanlı bir iş sahibi olma (Shanahan vd., 2002) olarak beş grupta değerlendirilebilir. Yetişkinliğe geçişin göstergelerinden olan eğitimi tamamlama ve bağımsızlığını kazanma süreci günümüzde eğitim süresinin uzamasıyla birlikte geçmişe oranla daha geç gerçekleşmektedir (Atak vd., 2016). Toplumda sanayileşmenin etkisiyle kadınlarda ve erkeklerde eğitim yaşının yükselmesi ve eğitime katılımdaki erkek ve kadın farklılıklarının özellikle genç nesilde azalmış olması beraberinde hem kadınlar hem de erkekler için yetişkinliğe geçiş ve bağımsızlığını kazanma yaşını da yükseltmiştir (Atak vd., 2016). Geçmiş dönemlerde, ortaokul veya liseden mezun olduktan sonra bireyler bir iş sahibi olup, evlenip, çocuk sahibi olup yetişkin yaşamına adım atarken; günümüzde bireylerin iş sahibi olma, evlenme veya çocuk sahibi olma gibi bağımsızlığını kazanmasını destekleyici gelişim görevleri yirmili yaşların ortalarına, hatta sonlarına ertelenmektedir (Gönül, 2008). Yetişkinliğe geçişin göstergelerinden olan evlilik ve ebeveyn olma, toplum tarafından önem atfedilen bir durumdur. Günümüzde eğitim düzeyinin hem kadınlarda hem de erkeklerde artması, evlilik ve ebeveynlik yaşının da yükselmesine sebep olmuştur (Atak vd., 2016). Yetişkinliğe geçişin bir diğer önemli göstergesi ise tam zamanlı bir işe sahip olmaktır. Santrock'ın yaşam boyu gelişim yaklaşımı Super'ın yaşam boyu kariyer gelişimi yaklaşımı açısından incelendiğinde bireylerin genç yetişkinlik dönemindeki en belirgin gelişimsel görevinin iş yaşamına adım atma ve bir işe yerleşme olduğu söylenebilir (Eryılmaz ve Mutlu, 2017). Genç yetişkinlerin sosyal kimliğinin şekillenmesinde ve bağımsızlıklarını kazanmalarında rolü olan etkenlerden en önemlisi iş ve istihdamdır (Çetinkaya, 2010). Fakat günümüzde gençler için istihdam büyük bir sorundur. Genç bireyler, eğitim hayatından iş hayatına geçişte; eğitim sistemi ile istihdam piyasası arasında yeterli ilişki kurulamaması ve eğitim sisteminin istihdam piyasasındaki beklenti ve ihtiyaçları karşılayamamasından kaynaklı birtakım sorunlar ile karşılaşmaktadırlar (Güney, 2009). Bu sebeple Türkiye her

ne kadar nitelikli genç iş gücü potansiyeline sahip olsa da bu nitelikli genç iş gücüne yeterli istihdam sağlanamadığı için genç işsizliği oranı oldukça yüksektir (İzgi ve Arslan, 2008). Bireyler çoğunlukla hayatlarını idame ettirmek için gerekli olan ihtiyaçlarını istihdam yoluyla karşılamaktadır. Bir işte çalışmak bireyin sadece hayatını idame ettirmek amacıyla gelir elde etmesi için değil, aynı zamanda toplumda saygın bir konum elde etme, değerli hissetme, hayatına anlam katma, yakın ilişkiler kurma, sağlıklı sosyal ve psikolojik gelişim gösterme, özgüven ve özsaygı geliştirme gibi temel insani değerler elde ederek yaşamlarından doyum sağlamalarına katkı sağlamaktadır (Akdemir ve Çiçek, 2022; Kıcıır, 2017; Linn vd., 1985; Subramaniam vd., 2021). Çalışma hayatında yer alma isteği bulunan bireylerin istihdam piyasasında kendine bir yer edinememesi şeklinde tanımlanan işsizlik (Çalışkan ve Dönüm, 2019) ise bireyleri hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Kıcıır, 2017; Linn vd., 1985; Subramaniam vd., 2021). İşsiz olan genç yetişkin bireyler hem fiziksel hem de psikolojik açıdan çeşitli problemlerle karşılaşabilmektedirler. Fiziksel açıdan bu bireylerin, kalp damar rahatsızlıklarına yakalanma riski (Herbig vd., 2013; Nygren vd., 2015), alkol, sigara ve uyuşturucu gibi bağımlılık yapıcı madde kullanım oranı ve bu sebeplerden dolayı hayatını kaybetme riski daha yüksektir (Barnes ve Smith, 2009; Compton vd., 2014; Eliason, 2014). Psikolojik açıdan ise genç işsiz bireylerin intihar eğilimi ve intihar nedeniyle ölüm oranı (Brydsten, vd., 2016; Christoffersen vd., 2003; Power vd., 2015), depresyon (Crowe ve Butterworth, 2016; Fergusson vd., 2001), anksiyete (Virtanen vd., 2016), stres ve yüksek düzeyde endişe (Hagquist ve Starrin, 1996) gibi psikolojik rahatsızlıklara sahip olma oranları daha yüksektir. İşsizlik ile en iyi şekilde başa çıkabilen bireylerin güvenecekleri bir birikimleri veya diğer aile bireylerinin kazançları vardır. Anlayışlı, uyumlu aile üyelerinin desteği, bireylerin işsizlikle başa çıkmalarına yardımcı olur. Yeterli sosyal desteğe sahip olmayanlar ise bu süreçle başa çıkmakta zorlanırlar (Santrock, 2010). İşsiz insanlar gelecekte kendilerini bekleyen ekonomik belirsizlikten dolayı endişe duymaktadır ve bu endişe hali bireylerin iyi oluşları ve mutlulukları üzerinde büyük bir baskı oluşturmaktadır (Winkelmann, 2014). Dahası bireyler henüz iş yaşamına adım atmadan bile işsiz kalma endişesi duyabilmektedir, üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada üniversite eğitiminin son yıllarında olan öğrencilerin yeni başlayanlara göre işsiz kalma konusunda daha fazla endişelendiği belirtilmiştir

(Ersoy-Kart ve Erdost, 2008). Var olan genç işsizlik ve istihdam yetersizliği sorunu bir çözüme kavuşmadığı sürece genç yetişkin bireyler için üniversite eğitimi sonrası istihdam edilebilme durumu belirsizliğini sürdürmeye devam edecektir. Bu sebepten dolayı bireylerin tam zamanlı bir iş bulamamalarının yanında; ekonomik bağımsızlıklarını kazanmalarının da zorlaşması, eğitim sürelerinin uzaması, işsizliğin artışı, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin işe yerleşme sürecinin uzaması veya istihdam edilememesi bu bireylerin gelişimsel görevlerini yerine getirmesini de geciktirmekte hatta sekteye uğratmaktadır (Atak vd., 2016). Havighurst (1972) bireylerin bu gibi gelişimsel görevlerin üstesinden geldiklerinde, yaşamlarının devam eden dönemlerinde mutlu ve sonraki gelişimsel görevlerinde başarılı olacaklarını; üstesinden gelemediklerinde ise mutsuz ve sonraki gelişimsel görevlerinde başarısız olacaklarını hatta toplum tarafından onay görmeyeceklerini belirtmiştir. Eğitim, iş veya ilişkilerde tatmin edici bir şekilde seçim yapamayan, yani bu gelişimsel görevleri yerine getiremeyen genç yetişkinler bir belirsizlik içindedirler ve endişe yaşarlar. Geleceğe güvenmeye ve bağlanmaya istekli olmaları için sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar. İstihdam ve ebeveynlik gibi gelişimsel görevlerinde başarılı olan genç yetişkinler ise belirsizliklere karşı daha toleranslıdırlar (Mannerström vd., 2019).

Çoğu zaman çeşitli zorluklarla karşılaşan bireylerin, karşılaştığı durumun ne olduğunu, bu durumda ne yapabileceğini ve durumun olası sonuçlarını bilmeye ihtiyaçları vardır (Karataş ve Uzun, 2018). Bir olayın, durumun veya herhangi bir davranışın sonucunun ne olacağını bilememe olarak tanımlanan belirsizlik (Sarı, 2007), belirsizliğe karşı tahammülü olmayan bireyler için zorlayıcı olabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kesin olmayan durum, bilgi veya olaylar karşısında ihtimalleri ve sonuçları hesaba katmaksızın olumsuz algılamaya yatkınlık olarak tanımlanmıştır (Ladouceur vd., 1998; Ladouceur vd., 2000). Bir başka deyişle olumsuz durumları kabul edilemez olarak algılamaya ve yorumlamaya yönelik aşırı yatkınlık olarak da tanımlanabilir (Buhr ve Dugas 2002; Dugas vd., 2001) Bu süreçte bireyler hem psikolojik açıdan depresyon, anksiyete, stres ve yüksek düzeyde endişe gibi rahatsızlıklara sahip olma riski ile karşı karşıyayken hem de bu riski daha da arttırma ihtimali olan belirsizlik ile mücadele etme durumundadırlar. Araştırmalara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan

bireyler depresyon, anksiyete, stres, endişe (Buhr ve Dugas, 2006; Grupe ve Nitschke, 2013; Mantzios vd., 2014) gibi bir dizi psikolojik rahatsızlığa karşı daha savunmasızlardır ve özellikle yüksek düzeyde endişe bu durum ile yakından ilişkilidir (Kroerner ve Dugas, 2006). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ilk olarak Yaygın Anksiyete Bozukluğu olan kişiler üzerinden tanımlanmıştır. Endişe ve kaçınma gibi yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkili birçok davranış, kişinin kesinlik duygusunu artırma girişimleri olarak nitelendirilebilir (Carleton vd., 2012; Dugas vd., 2001). Belirsizliğe karşı tahammülsüz olan bireyler; belirsizliği stresli, üzüntü ve endişe verici olarak bulmakta, belirsizliğin olumsuz bir şey olduğuna ve belirsizlikten kesinlikle kaçınılması gerektiğine dair kuvvetli bir inanca sahiptirler (Buhr ve Dugas, 2006). Bu gibi olumsuz düşünceler belirsizliğe karşı tahammülsüz olan bireyleri belirsizlik yaşayabilecekleri her türlü duruma karşı kaçınmaya yöneltmektedir. Belirsizliğe karşı tahammülü olmayan bireyler belirsizlik yaratabilecek durumlardan kaçınmakta ve bu gibi durumlarla karşı karşıya kalmayarak kendilerini motive etmektedirler (Mantzios vd., 2014; Newman ve Llera, 2011). Başlangıçta Yaygın Anksiyete Bozukluğuna sahip olan kişiler üzerinden tanımlanan bu kavramı, yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkisi üzerinden farklı araştırmacılar çeşitli perspektiflerden açıklamışlardır. Dugas vd. (2004; 1998; 1995) ile Freeston vd. (1994) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Model’inde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete bozukluğunun patolojik temelinde etkili olduğunu ileri sürerek “belirsiz durum ve olaylara duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumsuz tepki verme eğilimi” olarak tanımlamaktadır (Dugas vd., 2004; s. 143). Üst Bilişsel Model’de Wells (1995; 1999) sonucu belirsiz olaylara karşı bireylerin iki tür endişe tepkisi verebileceğini (Tip I Endişe ve Tip II endişe) belirtmiş ve Tip I endişeyi bireyin karşılaştığı sonucu belirsiz olaylar veya durumlara yönelik bilişsel olmayan konular hakkında çözüm üretmek konusunda endişelenmesi; Tip 2 endişeyi ise bireyin endişeleri hakkında endişelenmesi olarak tanımlamıştır. Mennin vd. (2002; 2005) ise öne sürdükleri Duygu Düzensizliği Modeli’nde bireylerin sonucu belirsiz bir olayla karşılaştığında deneyimleyeceği endişenin duygusal kaçınmaya yol açabileceğini belirtmişlerdir. Son olarak, Roemer vd. (2005) mevcut endişe teorilerine dayanan ve aynı zamanda Hayes vd. (1996)’in Yaşantısal Kaçınma Modelini temel alan Kabule Dayalı Model’i geliştirmiştir. Kabule Dayalı Model, ana ilke olarak yaygın anksiyete bozukluğunun altında yatan kabullenme ve farkındalık

modellerine odaklanmakla birlikte, yaygın anksiyete bozukluğunun gelişimini ve seyrini anlamak için yeni bir yol önermektedir. Kabule Dayalı Modele göre yaygın anksiyete bozukluğu olan bireyler, endişenin olumsuz sonuçları önlemeye hizmet ettiğine ve aynı zamanda zararlı içsel deneyimlerden kaçınmaya yardımcı olduğuna inanırlar. Belirsizlik korkusu göz önüne alındığında, bu bireyler, potansiyel olumsuz sonuçları ve sıkıntı verici içsel deneyimleri tahmin ederek kısa vadede bunlardan kaçıp bir kontrol duygusu oluşturabilmektedirler. Böylece endişe bir olumsuz pekiştirme döngüsüne dayalı olarak durdurulması zor, istenmeyen bir içsel deneyim haline gelebilir. Roemer vd. (2005)'nin modelinin temelini oluşturan üçüncü dalga bir bilişsel-davranışçı terapi ekolü olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde ise (KKT) görünürde bireyi motive eden ama aslında baskılamaya ve istenmeyen kişisel deneyimlerden (duygu, düşünce, dürtü, hisler vb.) uzaklaşmaya yarayan davranışlar yaşantısal kaçınma; içinde bulunduğu an ile temasını koparmadan içsel yaşantılarını ve kişisel deneyimlerini kabul ederek kendisi için önemli olan şeyler (değerler) yönünde hareket edebilme yeteneği ise psikolojik esneklik, bu durumun tam tersi de psikolojik katılık olarak adlandırılır (Harris, 2019; Hayes vd., 2012). KKT'ye göre psikolojik esnekliği düşük olan bireyler kendileri için olumsuz olarak nitelendirdikleri içsel yaşantılarından ve kişisel deneyimlerinden (duygu, düşünce, dürtü, hisler vb.) kurtulmak için belirli ortamlardan kaçma ve kaçınma davranışı göstermektedirler (Hayes vd., 2012). KKT'nin amacı bireyin içinde bulunduğu an ile temasını koparmadan içsel yaşantılarını ve kişisel deneyimlerini kabul edip, kendisi için önemli olanları (değerlerini) fark ederek bu doğrultuda hareket etmesini sağlamaktır. Bu bilgiler ışığında, psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler belirsizliğe karşı tahammül sergileyebilmekte, yüksek düzeyde endişe, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dirençli olabilmektedirler.

1.2 Araştırmanın Önemi

Yetişkinlik, bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçişi ile başlayan ve başlangıcından itibaren kendi içinde farklı evreleri barındıran bir süreçtir (Arnett, 2004). Genç yetişkinlik dönemi ise bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçişinde bir köprü niteliğindedir. Bu dönemde bireyler biyolojik ve hormonal olarak ergenliğin getirdiği değişimleri geride bıraksalar ve yaşları itibarıyla hukuki olarak yetişkin sayılsalar da sosyal olarak henüz yetişkinliğin gerektirdiği

sorumlulukları elde edememişlerdir. Dolayısıyla bireyler bu dönemde hem bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda pek çok değişim yaşamakta hem de içinde bulundukları toplumun da etkisi ile kendilerinden beklenen yetişkinlik kriterlerini, yerine getirmeleri gereken beceri, kapasite ve karakter özelliklerini karşılamaya çalışmaktadırlar (Arnett, 1994; 1998). Literatürde genç yetişkinlik kavramı birçok kuramcı tarafından farklı yaş aralıkları ve farklı kuramlar altında ele alınmıştır. Yaşamın her döneminde olduğu gibi genç yetişkinlik döneminde de bireylerin gerçekleştirmeleri gereken ve gerçekleştiremedikleri takdirde yaşamlarının devam eden dönemlerinde mutsuzluğa, sonraki gelişimsel görevlerinde başarısızlığa hatta toplum tarafından onay görmemeye sebep olabilecek bazı gelişimsel görevleri vardır. Bu dönemde ebeveyn bağlarından yeterince uzaklaşamadığı için bireysel bağımsızlıklarını elde edemeyen genç yetişkinler hem kişiler arası ilişkilerde hem de kariyerlerinde zorluk yaşayabilirler (Santrock, 2010). Gelişim psikolojisi alanında genç yetişkinliği konu alan kuramlar bütünsel olarak değerlendirildiğinde, bu dönemde öne çıkan temel gelişimsel görevlerin; eğitimini tamamlama, bağımsızlığını kazanma, evlenme, ebeveyn olma ve tam zamanlı bir iş sahibi olma (Shanahan vd., 2002) olduğu söylenebilir. Geçmişe nazaran günümüzde eğitim süresinin uzamasıyla birlikte, bireyler yetişkinliğe geçişlerini destekleyici alanlarda bağımsızlıklarını daha geç kazanmaya başlamışlardır (Atak vd., 2016; Gönül, 2008). Eğitimini tamamlayan bireyler için bir iş bulma veya işe yerleşme; bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçişinde çalışma hayatının yanı sıra kişisel, psikolojik ve sosyal gelişim alanlarını da etkilediği için tamamlanması gereken önemli bir gelişim görevidir (Atak vd., 2016). Ancak, işsizlik hem ülkemizde hem de global düzeyde önemi giderek artan bir sorun haline gelmektedir. Bu sorundan en çok etkilenen kesim ise şüphesiz ki gençlerdir (Bedel, 2014). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2022) 2022 yılı Kasım ayı yıllık iş gücü istatistiklerinin verilerine göre 15-24 yaş arasındaki genç işsizlik oranı erkeklerde %14,4, kadınlarda %23,9 olmak üzere toplam genç nüfusta %17,8 iken istihdam oranı ise %48,6 olarak belirtilmiştir. Ülkemizde her yıl 2 milyonu aşkın öğrenci, üniversite eğitimi alarak nitelikli bir meslek edinmek ve çalışma hayatında daha avantajlı olabilmek için üniversite sınavlarına girmektedir (Kıcır, 2017). Güncel verilere göre ülkemizde 129 devlet üniversitesi, 75 vakıf üniversitesi ve 4 vakıf meslek yüksekokulu olmak üzere toplam 208 üniversite eğitim öğretim faaliyeti yürütmektedir (Yükseköğretim

Bilgi Yönetim Sistemi [YBYS], 2022). Bu üniversitelerden, 2019-2020 eğitim öğretim yılında lisans ve ön lisans eğitim programlarından toplam 1.044.321 öğrenci, 2020-2021 eğitim öğretim yılında ise toplam 1.087.866 öğrenci mezun olmuştur (YBYS, 2022). Buna paralel olarak üniversite eğitiminin ileriki iş yaşamına önemli katkılar sunacağı fikriyle gün geçtikçe üniversite mezunu bireylerin sayısı artmaya devam etmektedir. Fakat istatistiksel veriler incelendiğinde özellikle yükseköğretim mezunu genç yetişkin bireylerin işsizlik oranlarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir (Sanal, 2010). Bu sebeple bireylerin bir iş bulması veya işe yerleşmesi süreci uzamakta, bireyler ekonomik anlamda bağımsızlıklarını elde edememekte bununla birlikte bu bireylerin yetişkinliğe geçiş süreci uzamaktadır (Atak vd., 2016). Bu süreç uzadıkça bireyler belirsizlik, endişe ve kaygı gibi durumlar yaşamaktadırlar. Bhandari (2018), yeni mezun bireylerde üniversite mezuniyeti sonrasındaki iş bulma sürecinde stresin zaman geçtikçe arttığını, işsizlik süresinin artmasının da belirsizliğe ve kaygıya yol açtığını belirtmiştir. İşsizlik; stres verici ve olumsuz bir yaşam olayı olarak nitelendirilmiştir. Bunun yanında işsizliğin bireylerin psikolojik iyilik hali, yaşam kalitesi, kişiler arası ilişkileri ve kişinin fizyolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin de olduğu bilinmektedir (Kıdır, 2017). İşsiz olan bireyler bir işte çalışanlara göre daha yüksek endişe düzeyine sahiptir (Winkelmann, 2014), hatta depresyon ve anksiyete bozukluklarının görülme oranı, işsizlerde çalışanlara göre iki kattan daha fazladır (Herbig vd., 2013). Ateş (2019) ise üniversite öğrencilerinin kaygı, stres ve depresyon gibi psikolojik sıkıntıları yaşamalarına neden olan en önemli faktörün iş bulma konusunda geleceği belirsiz görmeleri olduğunu ve Türkiye'de üniversite mezunları arasında yüksek işsizlik oranlarının bu kaygıyı ve belirsizliği daha da artırdığını belirtmiştir. Belirsizliğin insan psikolojisine olumsuz yönde etkileri vardır ve bu etkiler endişe, korku, kaygı gibi durumları da beraberinde getirir (Sarı ve Dağ, 2009). Bu gibi endişe verici yaşam olayları karşısında bireyler, karşılaştığı durumun ne olduğunu, bu durumda ne yapabileceğini ve durumun olası sonuçlarını bilmeye ihtiyaç duyarlar (Karataş ve Uzun, 2018). Çünkü bireyler doğası gereği gelecek yaşantısından emin olmak ve geleceğini garanti altına almak isterler (Grenier vd., 2005). Fakat geleceğinden emin olmayan ve gelecekteki belirsizliğe karşı tahammülü olmayan bireyler; belirsizliği stresli, üzüntü ve endişe verici olarak nitelendirmekte (Buhr ve Dugas, 2006) ve belirsizlik içeren durumlarla karşılaştıklarında duygusal, bilişsel ve

davranışsal düzeyde olumsuz tepkiler vererek yaşantısal kaçınma gösterme eğilimindedirler (Newman ve Llera, 2011; Roemer vd., 2005). Yaşantısal kaçınmanın KKT'nin temel kavramı olan psikolojik esnekliğin bir alt boyutu olduğu (Harris, 2019; Hayes vd., 2012) göz önüne alındığında bahsi geçen kavramların psikolojik esneklik ile de ilişkili olabileceği ve bu gibi durumlarda kaçma ve kaçınma davranışı sergileyen bireylerin psikolojik esnekliğinin düşük olması öngörülebilir. Çünkü psikolojik esnekliği düşük olan bireyler kendileri için olumsuz olarak değerlendirdikleri deneyimlerinden kurtulmak amacıyla belirli ortamlardan kaçma ve kaçınma davranışı sergileyebilmektedirler (Hayes vd., 2012); psikolojik esneklik becerisi yüksek olan bireyler ise belirsizlik gibi kendileri için olumsuz olarak affettikleri durumlarda yaşantısal kaçınmaya başvurmak yerine içinde bulundukları an ile teması koparmadan anı deneyimleyebilmekte ve aynı zamanda kendileri için önemli olan şeyleri gerçekleştirme doğrultusunda adım atabilmektedirler (Hayes vd., 2012). Özellikle üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin yerine getirmesi gereken eğitimini tamamlama, evlenme, anne baba olma, tam zamanlı bir işe sahip olma gibi gelişimsel görevlerini (Atak vd., 2016) yerine getirmeleri bireylerin yaşamlarının daha anlamlı ve değerli hale gelmesini sağlayacaktır. Fakat bireyler bu gibi gelişimsel görevlerini yerine getiremediklerinde, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde mutsuzluk, başarısızlık, toplumdan dışlanma (Havighurst, 1972), yüksek düzeyde endişe ve belirsizliklere karşı daha az toleransa sahip olma (Mannerström vd., 2019) gibi zorluklar ile karşılaşabilirler.

Literatürde genç yetişkinlerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkilerin varlığını konu alan çalışmalar çoğunlukla COVID-19 pandemisi döneminde ortaya çıkmıştır. Buna pandemi sürecinde çoğu bireyin deneyimlediği belirsizlik duygusunun sebep olduğu düşünülebilir (Smith vd. 2020). İlk olarak Çin'de ortaya çıkan ve sonrasında küreselleşmenin etkisi ile tüm dünyaya hızla yayılan COVID-19 pandemisi herkesi, özellikle de genç bireyleri hem fiziksel hem de psiko-sosyal düzeyde derinden etkilemiştir. Bu dönemde bireylerin cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey ve eğitim seviyesi gibi demografik özellikleri pandemiye karşı tepkileri üzerinde önemli etkilere sahiptir (Bayhan ve Bozkurt, 2021). Pandemi ile ortaya çıkan belirsizlikler, bireylerin endişe düzeylerinin de artmasına neden olmuştur.

Araştırmalar, diğerk yaş gruplarına nazaran genç yetişkinlerin pandemiden olumsuz anlamda daha fazla etkilendiklerini göstermektedir (Acar, 2020; Bayhan ve Bozkurt, 2021; Tarhan, 2020). Gençlerin yanı sıra dezavantajlı gruplar olarak nitelendirilebilecek düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip bireylerin ve kadınların bu dönemde risk grubunda olduğu söylenebilir (Bozkurt, 2020). Düşük sosyoekonomik statüye sahip olan bireylerin pandemi döneminde daha fazla yalnızlık duygusu ve daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları bilinmektedir. Bunun yanında zorunlu izolasyon sürecinde gençlerin, sosyal ilişkilerden mahrum kalmalarının depresyona sebep olduğu da bilinmektedir. Ayrıca, pandemi döneminde uygulanan zorunlu kısıtlamaların ölkelerin ekonomik büyümelerini yavaşlatmasıyla işsizlik oranları artmış ve bu sebeple daralan iş gücü piyasası beraberinde genç işsizliğinin de artmasına, dolayısıyla genç yetişkin bireylerin gelecek ile ilgili depresyon ve endişe düzeylerinin artmasına sebep olmuştur (Bayhan ve Bozkurt, 2021). Pandemi sürecinde ortaya çıkan belirsizliklere karşı tahammülsüzlükleri (Smith vd., 2020) bireylerin iyi oluşlarını olumsuz yönde etkiler (Satıcı vd., 2020). Psikolojik esneklik ise bireylerin iyi oluşları ile pozitif yönde ilişkilidir ve COVID-19 pandemisi döneminde psikolojik esneklik ile ilgili yapılan araştırmalar, bireylerin psikolojik esneklik becerilerinin COVID-19 sürecinde depresyon, anksiyete ve sürecin getirdiği diğerk zorluklarla başa çıkabilmelerinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; Tolan ve Uğur, 2021). İlgili literatür incelendiğinde, genç yetişkinlerin demografik özellikleri, endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri tek veya ikili ilişkiler halinde araştırmalara konu olsa da bu kavramların birlikte çalışıldığđ bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Bu doğrultuda yaşamlarının önemli bir dönüm noktasında olan üniversite mezunu genç yetişkin bireylerde demografik değişkenler, endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin tüm dünyayı derinden etkileyen COVID-19 pandemisi döneminde genç yetişkin bireylerden elde edilen veriler üzerinden incelenmesi hem literatürde bu alanda yapılacak araştırmalara hem de genç yetişkin bireylere yönelik gelişimsel dönemlerine uygun, kapsayıcı gelişimsel ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sunacaktır.

1.3 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; üniversite mezunu genç yetişkin bireylerde endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esnekliğin demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek ve demografik değişkenler, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve endişe arasındaki ilişkiyi kuramsal çerçeve temelinde çok boyutlu olarak incelemektir.

1.4 Araştırmanın Soruları

Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve endişe arasındaki ilişkinin incelenmesi kapsamındaki çalışmada yer alan araştırma soruları aşağıdaki gibidir:

Araştırma sorusu 1: Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 2: Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- 1) Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 2) Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 3) Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri aile aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4) Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri aktif çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırma sorusu 3: Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, endişe düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırma sorusu 4: Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, psikolojik esnekliklerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırma sorusu 5: Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklikleri endişe düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırma sorusu 6: Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini; demografik değişkenler, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik esneklik düzeyleri birlikte anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.5 Sayıltı ve Sınırlılıklar

- 1- Araştırmaya katılan bireylerin araştırmada kullanılan ölçek maddelerine samimi ve içten bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.
- 2- Araştırma uygun örnekleme yöntemi ile seçilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılan, cinsiyet dağılımı homojen olmayan (%79'u kadın, %21'i erkek) Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nin 2019 ve 2020 yıllarında farklı fakülte ve yüksek okullardan mezun olmuş 411 katılımcı ile sınırlıdır.
- 3- Araştırma bulguları, Demografik Bilgi Formu, Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II'den elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- 4- Araştırma verileri bireylerin endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük deneyimlemeleri muhtemel olan COVID-19 Pandemisi sürecinde toplanmıştır.

1.6 Tanımlar

Endişe (Worry): Negatif duygu yüklü ve nispeten kontrol edilemeyen bir düşünce ve imaj dizisidir. Sonuçları belli olmayan; ancak bir veya birden fazla olumsuz sonucu olma ihtimali olan bir durum ya da olayla ilgili sorunu, zihinsel olarak çözebilmek için uğraşı verme girişimi anlamına gelmektedir (Borkovec vd., 1983).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertainty): Belirsiz bir durum veya olaya yönelik duygusal, davranışsal veya bilişsel düzeyde olumsuz dönüt verme eğilimidir (Dugas vd., 2004, s. 143).

Psikolojik Esneklik (Psychological Flexibility): Bireyin anda kalarak bilinçli bir şekilde duygu ve düşüncelerine karşı savunma çabası içine girmeden temasa geçmek suretiyle kendisi için önemli olan şeyler (değerler) doğrultusunda adım atmasıdır (Hayes vd., 2006).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

Araştırmanın bu kısmında; öncelikle araştırmayla ilgili kuramsal çerçeveyi oluşturan temel kavramlar (belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve endişe) ve ilgili kuramlardan bahsedilecek sonrasında ise ilgili literatüre yer verilecektir.

2.1 Endişe

Endişe temel bir insan deneyimidir, her insan yaşamın bir parçası olarak çeşitli nedenlerle endişelenir (Dugas vd., 2001; Tallis vd., 1994). Kelime anlamı olarak endişe; tasa, kaygı, kuşku, korku ve düşünce anlamlarına gelmektedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2022). Amerikan Psikoloji Derneği (American Psychology Association [APA]) ise endişeyi; yaklaşan veya öngörülen bir olay, tehdit veya tehlikeyle ilgili kaygıdan kaynaklanan zihinsel sıkıntı veya ajitasyon durumu olarak tanımlamıştır (APA, 2022). Borkovec vd. (2004), endişeyi bir tehlide karşı geleceğe yönelik bilişsel bir tepki olarak kavramsallaştırmıştır. Penn Eyalet Programı endişe üzerindeki araştırmalarına başladığı zaman, endişenin geçici bir tanımını sunmuştur. Bu tanıma göre endişe “olumsuz etki yükü olan, nispeten kontrol edilemez bir düşünce ve imaj zinciri” olarak betimlenmiş ve “sonucu belirsiz ancak bir veya daha fazla olumsuz sonuç olasılığı içeren konulardaki zihinsel problem çözme girişimi” olarak nitelendirilmiştir (Borkovec vd., 1983, s.10). O zamandan bu yana yapılan araştırmalar, bu tanımın çeşitli özelliklerini desteklemiş ancak daha fazla ayrıntılandırılması ve üzerinde önemli değişiklikler yapılması konusunda teşvik edilmiştir (Borkovec, 1994).

Her birey bir dereceye kadar bazı şeyler hakkında endişelenir ve aslında çoğu birey gelecekteki birtakım zorlu olaylarla nasıl başa çıkabileceği üzerine düşünmeyi faydalı bulur. Elbette ki her zaman gelecekteki olaylar hakkında düşünmenin endişe halini alması gerekmez. Endişe bir dereceye kadar normal olmasına ve olumlu olarak nitelendirilmesine rağmen, zamanla engelleyici ve aşırı duygusal rahatsızlık veren yaygın bir günlük aktivite haline gelebilir. Örneğin, sadece sağlık, finans, ilişkiler, işle ilgili konular gibi önemli yaşam sorunlarına yönelik değil, aynı zamanda çoğu kişinin tehdit olarak algılamayacağı birçok küçük günlük sorun ve güçlüklerle yönelik kronik ve patolojik bir faaliyet haline

gelebilir. Bu gibi durumlarda endişe, yaygın anksiyete bozukluğunun (YAB) başlıca tanısı özelliğidir (Davey ve Wells, 2006). Klinik örneklem üzerinde yapılan araştırmalarda yaygın anksiyete bozukluğunun tipik başlangıç yaşının ergenliğin sonları ile 20'li yaşların sonları arasında ortaya çıkmakla birlikte (Brawman-Mintzeret vd., 1993; Hoehn-Saric, vd., 1993; Woodman vd., 1999) 25 ve 54 yaşları arasında ise en yaygın görüldüğü bulunmuştur (Anderson vd., 1987; Davey ve Wells, 2006). Endişenin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan çalışmalarda ise kadınların erkeklerden daha fazla endişelendiği sonucuna ulaşılmıştır (Lewinsohn vd., 1998; Robichaud vd., 2003; Stavosky ve Borkovec, 1988). Endişe ve anksiyete terimleri geçmişten bu yana birbirleri ile sıkça karıştırılmaktadır. 70'li yılların başlarına kadar ve devam eden süreçte endişe, anksiyetenin bilişsel bir bileşeni olarak kavramsallaştırılmış ve çoğunlukla eş anlamlı olarak kullanılmıştır fakat Breznitz (1971), kaygı ve endişe yapıları arasında bir ayrım yapılması gerektiğini savunmuştur. Daha sonraki yıllarda bu iki terim (endişe ve anksiyete) eş anlamlı olarak kullanılmaya devam edilse de kavramsal olarak ayrılmaya başlamıştır (Zebb ve Beck, 1988). İlgili literatür incelendiğinde endişe ile anksiyete kavramlarının birbirleri ile yakından ilişkili olduğu vurgulanmakla birlikte bu iki kavram arasında net bir çizgi ile ayrım yapmak zor olsa da farklılaştıkları noktaları inceleyen bazı araştırmalar bulunmaktadır. O'Neill'e (1985) göre endişe ve anksiyete bir madalyonun iki yüzü gibidir yani bu iki kavram birbirleri ile ayrıştırılmaz derecede ilgili fakat bir o kadar da farklıdır. Davey vd. (1992), yaptıkları çalışmalarda endişe ve anksiyetenin, kendi benzersiz değişkenlik kaynaklarına sahip ayrı yapılar olarak kabul edilebileceğini göstermiştir. Anksiyete genel olarak çarpıntı, nefes darlığı gibi somatik duyular; korku, evham gibi bilişsel öğeler ve kaçma, kaçınma gibi davranışsal bileşenler ile kavramsallaştırılırken (Barlow, 2002) endişe ise, gelecekteki olaylar ile ilgili aşırı veya gerçekçi olmayan şeylere odaklanan, doğası gereği bilişsel olduğu için daha dar bir şekilde kavramsallaştırılmıştır (Borckovec vd., 1983). Yine Davey vd. (1992), endişenin, kaygı ve stresle yakından ilişkili bir aktivite olduğunu, ancak kavramsal olarak kaygı ve strese bağımsız bir yapıya sahip olduğunu belirtmişlerdir. Onlara göre bir kişi, anksiyeteye sahip olmadan endişelenebilir veya endişe duymadan da anksiyeteye sahip olabilir. Bunun yanında Watson vd. (1995), anksiyetenin kaygılı uyarılma, aşırı fizyolojik uyarılma ve somatik gerginlik gibi belirtileri içerirken; endişenin tipik olarak

gelecekteki olayların olası negatif sonuçları hakkındaki sözlü ruminasyonlar olduğunu ifade etmiştir. Bunu destekler nitelikte Mathews (1990), endişenin anksiyeteye göre fizyolojik uyarılmadan bağımsız ve daha çok bilişsel sürece odaklanan bir kavram iken; anksiyetenin fizyolojik uyarılmayı da içeren daha geniş bir kavram olduğunu belirtmiştir. Dahası, Zebb ve Beck (1988) endişenin daha çok problem çözme stili ile anksiyetenin ise daha çok olumsuz duygulanım ile ilgili olduğunu belirtirken bu iki yapının fazlasıyla benzer olduğunu savunmuş ve ayırttıkları noktaların daha derinlemesine araştırılmasının mevcut ölçme araçları ile sağlanamayacağını, bu ayrımın daha saf ve (olumsuz duygulanım, algılanan kişisel kontrol, algılanan problem çözme gibi) alt boyutlara odaklanan ölçme araçları ile mümkün olabileceğini savunmuştur. Buna ek olarak Gana vd. (2001), değişkenler arasındaki karmaşık ilişkileri modellemek için özellikle uygun olan tekrarlanmasız bir modelleme ile bu iki kavramın gerçekten farklı olduğunu iddia etmenin mümkün olabileceğini belirtmişlerdir. Greenberg (2017) ise Whatson vd. (1995) destekler nitelikte endişe ve anksiyete arasındaki ayrımı vücudun çeşitli olaylara verdiği reaksiyona göre yapmış ve endişeyi bilişsel olarak anksiyeteyi ise hem bilişsel hem de fizyolojik olarak deneyimlediğimizi belirtmiştir. Buradan hareketle, endişe ve anksiyetenin birbirleri ile yakından ilişkili fakat bir o kadar da farklı terimler olduğunu söyleyebiliriz.

2.1.1 Endişeye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Kaygı kavramı, psikanalitik yaklaşımın erken dönemlerinde biyolojik temelli bir kavram olarak kabul edilmiştir. Freud, başlangıçtaki anksiyete teorisinde cinsel hazdaki boşluğa odaklanmış ve endişenin bastırma kaynaklı olduğunu belirtmiştir. Bu durumu “otomatik anksiyete” olarak adlandırmış ve “kişinin meydana çıkartamadığı dürtüleri kaygıya dönüşmektedir” şeklinde kavramsallaştırmıştır. Sonraki dönemlerde ise kaygı kavramının psikolojik bir olgu olduğunu öne sürmüş ve egonun bir işlevi olarak tanımlamıştır (Gençtan, 1990). Freud’a göre kaygı çevreden gelen olası tehlikelere karşı bireyi ikaz etme, adaptasyon sağlama ve hayatını devam ettirebilme işlevlerine katkı sunar (Freud, 1936). Bireyler kaygıyı arttırıcı düşüncelere karşı kendini zihinsel olarak savunma eğilimindedir bu sebeple ego, kaygıya karşı, kaygılı hissetmemek için belli başlı savunma mekanizmaları geliştirir (Cervone ve Pervin, 2022). Freud, günlük hayatta her bireyin kimi zaman deneyimlediği endişeleri “gerçekçi”; hiçbir nedene

bağlı olmadan veya zararsız bir nesneye karşı tepki şeklindeki endişeleri ise “nevrotik” kaygı olarak adlandırmıştır. Gerçekçi kaygı ile nevrotik kaygının ayırıcı özellikleri gerçekçi kaygının mantığa yatkın ve anlaşılabilir olmasıdır. Kuramın kaygıyı azaltmaya yönelik yaklaşımı, kişinin iyilik halini koruması için temelde mantık dışı ve adaptasyonunu önleyici özelliğe sahip olan nevrotik kaygıyı; mantığa yatkın ve uyumlu özelliğe sahip olan gerçeklik kaygısına dönüştürmektir (Gençtan, 1990).

Varoluşçu yaklaşım kişinin varoluşundaki temel kaygıları odaklanan psikodinamik bir yaklaşımdır. Kaygı varoluşçu felsefenin önemli kavramlardan biridir. Varoluşçu yaklaşım bireyin bu evrendeki var oluşu ve bu varoluşun beraberinde getirdiği birtakım kaygılar ile yüzleşme sürecinde ortaya çıkan çatışmalara odaklanır. Bu çatışmalar ölüm, anlamsızlık, hiçlik, yalnızlık ve özgürlük temellidir. En temel varoluşsal kaygı ise ölümdür. Varoluşçu yaklaşımı benimseyen kuramcılar kaygıyı olumsuz bir tehdit olduğu kadar kişinin kendi özgün var oluşuna giden yolda bir rehber olarak da nitelendirmektedirler. Varoluşçular, bireye rahatsızlık veren kaygıyı hafifletmeyi amaçlasalar da kaygı seviyesini tamamen ortadan kaldırmayı amaçlamazlar. Çünkü yaşamın kaygı olmadan devam edemeyeceğini ve kaygı olmadan ölüm ile yüzleşmenin mümkün olmadığını öne sürmektedirler (Yalom, 1980).

Temeli Pavlov’un klasik koşullanma ile ilgili deneylerine kadar dayanan davranışçı yaklaşımın insan davranışlarına uyarlanması Watson ve Skinner sayesinde olmuştur. Davranışçı yaklaşım en temelde bireyin ölçülebilir davranışlarına, davranışlarının mevcut belirleyicilerine ve değişimi teşvik eden öğrenme deneyimlerine odaklanır (Corey, 2012). Klasik koşullanma kuramından hareketle Watson ve Morgan kaygının tehlikeli uyarana karşı koşullu bir tepki olduğu fikrini savunmuşlardır. Buna göre koşullu uyarın koşulsuz uyarı ile eşleştğinde, koşullu uyarın koşulsuz bir yanıt olarak kaygıya sebep olur. Toplumsal öğrenme kuramına göre ise kaygı öğrenme sürecinin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Buna göre bireyler bebeklikten başlayarak bakım verenin taklit etmek yoluyla kimi davranış ve tepkileri öğrenerek hayatlarının ileriki dönemlerinde uygulamaya dökerler. Kaygı tepkisinin de bu yolla bakım verenin sergilediği kaygı tepkilerini taklit etmek suretiyle öğrenilebileceği öne sürülmüştür (Işık, 1996).

Bilişsel yaklaşım, yaygın psikolojik bozuklukların temelinde bireyin duygu ve davranışlarını etkileyen çarpık ve işlevi olmayan düşüncelerin yattığını öne sürmektedir. Bilişsel yaklaşım, işlevsiz düşünce kalıplarını ve inançları tanımlayıp değerlendirip değiştirmeyi amaçlar iyilik halinin ancak bu şekilde kazanacağını iddia eder (Beck, 1995). Bilişsel kuramlar korkunun edinilmesinde koşullanmanın ve öğrenmenin önemini kabul etseler de asıl önemli olanın bireyin olayları yorumlama biçimi olduğunu ve bireylerin olayları yorumlama ve algılama biçiminin duygularını belirlediğini öne sürmüşlerdir (Sungur, 2006). Aynı olay bir kişi de farklı duygulara sebep olabileceği gibi başka kişi de başka duygulara sebep olabilir hatta aynı olay aynı kişide farklı zamanlarda farklı duygulara da sebep olabilir (Solkovskis, 1996). Günlük yaşamda her birey farklı tehditler ile karşılaşabilir fakat kişi bu durumları değerlendirirken farklı ve olumsuz olarak nitelendirdiğinde kaygı süreci başlar (Işık, 1996). Bilişsel yaklaşım korkuyu tehdit veya tehlike anında bireyin verdiği otomatik tepki, kaygıyı ise korkunun ortaya çıkmasına karşı verilen yanıt olarak tanımlar (Clark ve Beck, 2010a). Bilişsel yaklaşım bireyin kaygıya ilişkin işlevsiz düşünce ve inançlarının değerlendirilmesi ve değiştirilmesi gerektiğini kişinin ancak bu şekilde daha işlevsel ve gerçekçi bir bakış açısı kazanabileceğini öne sürmüştür (Clark ve Beck, 2010b).

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerden olan kabul ve farkındalık temelli yaklaşımlar kabul ve farkındalık odaklı bir yaklaşımla semptomları değerlendirmektedir. Kabul ve farkındalık temelli yaklaşımlar kişilere üzüntü veren zorlayıcı duygu ve düşüncelerini değiştirmek veya ortadan kaldırmaktan çok kişilerin iyi oluşları için anda kalarak onları kabul etmelerini destekleyen bir temele dayanır. Amaç problemleri psikolojik olayları ortadan kaldırmak, yok saymak, biçimini değiştirmekten ziyade işlevini değiştirerek kabul etmektir. Bu bağlamda ortaya çıkan üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlara; işlevsel bağlamsalcılık, bilinçli farkındalık, diyalektik davranışçı terapi, ilişkisel çerçeveleme kuramı ve kabul ve kararlılık terapisi örnek verilebilir (Hayes, 2004).

Kabul ve kararlılık terapisi üçüncü dalga bir davranışçı terapi ekolu olup temelde bireyin kendisi için önemli olanlar (değerler) kılavuzluğunda şekillenen eylemler ve bu eylemleri gerçekleştirmek ile ilgilidir (Harris, 2019). Kabul ve kararlılık terapisinin temel hedefi semptomların azaltılması değil, içinde bulunulan ana odaklanarak bireyin kendisi için önemli olan şeyler (değerler)

doğrultusunda adım atmasıdır. Kabul ve kararlılık terapisinin altı temel terapötik süreci vardır bunlar; anda olma, ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemlerdir tüm bu süreçlerin merkezinde ise psikolojik esneklik/katılık bulunur (Harris, 2019). Kabul ve kararlılık terapisi kaygı bozuklukları başta olmak üzere birçok psikolojik problem üzerine etkili biçimde uygulanmaktadır (Eifert vd., 2009). Bu yaklaşım kaygı bozukluklarını ele alırken baskılama veya istenmeyen duygu, düşünce, dürtü ve hislerden uzaklaşma anlamına gelen yaşantısal kaçınma üzerinde odaklanmaktadır (Hayes vd., 1999). Yaşantısal kaçınmanın birey için işlevi; istenmeyen duygu, düşünce, dürtü ve hislerin azaltılması ve kontrol edilmesidir fakat bu bireye kalıcı değil kısa süreli bir rahatlama sağlar (Harris, 2019). Bireyin kaygı ile ilişkili istenmeyen içsel deneyimlerine yönelik kısa süreli yaşadığı bu rahatlama hissi kişinin günlük hayatını kesintiye uğrattığında ve kendisi için önemli olanlar yönde hareket etmesini engellediğinde bir sorun haline gelmektedir (Eifert vd., 2009). Kabul ve kararlılık terapisi, kaygı ve yaşantısal kaçınma ikilisinin arasındaki çatışmayı ve istenmeyen duygu, düşünce, dürtü ve hislerin kontrol altına alınma ve düzenleme gelişimini azaltmayı hedeflemektedir. Bu sayede birey değerleri doğrultusunda adımlar atarak kaygıya karşı farkındalık ile daha esnek bir tavır sergileyebilir (Eifert vd., 2009). Roemer vd. (2005), kaygıyı açıklamaya yönelik kabul ve kararlılık terapisinin ana kavramlarından biri olan Hayes'in yaşantısal kaçınma modelini temel alan bir model oluşturmuştur. Roemer vd. modelini "Kabule Dayalı Model" olarak adlandırmıştır. Bu modele göre artan endişe istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınma ve kontrol etme girişimlerinin başarısız olmasının bir sonucu olarak ortaya çıkar (Hayes vd., 1996; Hayes vd., 2006). Bu model, yaşantısal kaçınmayı bir alışkanlık haline getiren insanların duygusal sıkıntıya daha yatkın olduklarını çünkü zamanlarının çoğunu içsel doğal deneyimlerinden kaçınmak için harcadıklarını öne sürmektedir (Hayes vd., 2006). Dolayısıyla bu model yaşantısal kaçınmanın endişenin şiddetini arttırdığını ve endişeyi yaygın bir bilişsel faaliyetten patolojik bir deneyime dönüştürdüğünü belirtmiştir (Roemer vd., 2005).

2.1.2 Yetişkin ve Genç Yetişkin Bireylerde Endişe ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yetişkin ve genç yetişkin bireylerde endişe çeşitli demografik değişkenler ile birlikte çalışılmıştır. Lindesay vd. (2006) Büyük Britanya’da 16-74 yaş arasındaki 8.580 katılımcı ile yaptıkları bir çalışmada, genç yetişkin bireylerin yaşlı bireylere göre endişe düzeylerinin daha yüksek olduğunu özellikle de ilişkiler, finansal durumlar, iş gibi konularda daha fazla endişe yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmayı destekler nitelikte genel endişe eğiliminin standart bir ölçüsü olan Penn Eyalet Endişe Ölçeği (Meyer vd., 1990) kullanılarak yetişkinler arasında endişe düzeylerini değerlendiren ve yaşlı yetişkinlerin bu ölçme aracından daha düşük puanlara sahip olma eğilimi ile genç yetişkinlere oranla daha az endişeli olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Babcock vd., 2000; Gonçalves ve Byrne 2013; Gould vd., 2015; Tobey, 1996; Watari ve Brodbeck, 2000). Bir başka çalışmada ise yaşlı yetişkinlerin onlar için daha spesifik olan belirli temalar dışında (sağlık, alt soy aile ilişkileri gibi), genç yetişkinlerden daha az endişelendiği belirtilmiştir (Hunt vd., 2003).

Lindesay vd. (2006) yaptıkları bir çalışmada, kadınların erkeklerden daha fazla endişelendiğini (özellikle de ilişki/aile, sağlık gibi konularda) bulmuşlardır. Hunt vd. (2003) de kadınların erkeklere oranla daha fazla endişelendiğini belirtmiştir. Bu çalışmaları destekler nitelikte Gould ve Edelstein (2010) yaptıkları çalışmada genç yetişkin kadınların erkeklerden daha fazla hatta yaşlı kadın yetişkinlerden bile daha fazla endişelendiğini bulmuştur.

Hunt vd. (2003), 65-86 yaş arası 84 ve 18-25 yaş arası 110 katılımcının dahil olduğu karşılaştırma araştırmasından elde ettiği sonuçlara göre bekar insanların evli veya boşanmış insanlara göre daha endişeli olduğunu bulmuş fakat bu karşılaştırma çalışmasında yaşlı katılımcıların çoğunun evli ve genç katılımcıların çoğunun bekar olduğunun göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir. Hunt vd. (2003)’nin aksine Lindesay vd. (2006), evli bireylerin ayrılmış veya boşanmış bireylere göre daha az endişeli olduğunu fakat yaş değişkeni kontrol edildiğinde bu ilişkinin ortadan kalktığını belirtmiştir. Bunu destekler nitelikte Gonçalves ve Byrne (2013) evli bireylerin boşanmış veya ayrı bireylere göre bazı konularda (eğitim, yaşam olayları, finansal problemler gibi) daha endişeli olduklarını belirtmişlerdir.

İşsiz olan genç yetişkin bireylerin depresyon (Crowe ve Butterworth, 2016; Fergusson vd., 2001), anksiyete (Virtanen vd., 2016), stres ve yüksek düzeyde endişe (Hagquist ve Starrin, 1996) gibi psikolojik rahatsızlıklara sahip olma oranları daha yüksektir. İşsiz insanlar gelecekte kendilerini bekleyen ekonomik belirsizlikten dolayı endişe duymaktadır ve bu endişe hali bireylerin iyi oluşları ve mutlulukları üzerinde büyük bir baskı oluşturmaktadır (Winkelmann, 2014). Dahası bireyler henüz iş yaşamına adım atmadan bile işsiz kalma endişesi duyabilmektedir, üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada üniversite eğitiminin son yıllarında olan öğrencilerin yeni başlayanlara göre işsiz kalma konusunda daha fazla endişelendiği belirtilmiştir (Ersoy-Kart ve Erdost, 2008).

Bireylerin sahip olduğu sosyoekonomik statü (SES) fiziksel ve mental sağlıkları üzerinde etkilidir (Bracke vd., 2013; Drentea, 2000; Patler ve Laster Pirtle, 2018; Wolbers, 2003). Zhou ve Guo (2021), COVID-19 ile ilişkili sosyal faktörler ve endişe ilişkisini araştırmak için Çin’de 20.632 katılımcı ile yürüttüğü geniş örnekleme sahip çalışmada yüksek gelirli bireylerin düşük gelirli bireylere göre daha az endişe yaşadığını belirtmiştir. Bunun yanında COVID-19 ile başa çıkma konusunda yüksek sosyoekonomik statüye sahip bireylerin düşük sosyoekonomik statüye sahip bireylere göre daha iyi eğitim, daha iyi gelir ve daha prestijli meslekler gibi daha zengin kaynaklara sahip olduklarını ve bu nedenle daha az endişelendiklerini belirtmiştir. Literatürde bu çalışmayı destekler nitelikte düşük gelirli bireylerin yüksek gelirli bireylere göre daha endişeli olduğunu belirten pek çok araştırma vardır (Bracke vd., 2013; Drentea, 2000; Patler ve Laster Pirtle, 2018; Wolbers, 2003).

Yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışıp çalışmama durumu, bireyin ailesinin sosyoekonomik statüsü gibi demografik değişkenlerin yanında endişe ile en çok çalışılan konulardan bir diğeri ise fiziksel ve mental sağlık ile olan ilişkisidir. Behar vd. (2010), literatürdeki birçok bulgunun bireylerin duygusal yaşamlarının sadece psikolojik sağlıklarını değil, aynı zamanda fiziksel sağlıklarını da çeşitli yönlerden etkilediğini ve endişenin fiziksel sağlık sorunları ile karakterize edilmesi gerektiği öngörüsünü desteklediğini belirtmişlerdir. Brosschot vd. (2006), endişenin bireylerin sağlığı üzerinde olumsuz sonuçları olduğunu belirtmiştir. Endişe veya ruminasyonda gözlemlenen bir olay/konu üzerine uzun süreli düşünmenin tekrarlayan düşünme sona erdikten sonra bile stres tepkisinin süresini uzattığı varsayılmaktadır (Brosschot vd., 2007). Yüksek düzeyde endişe,

kronik yüksek kalp hızı, kardiyovasküler stres tepkileri, kardiyovasküler rahatsızlıklar ve bu sebepten kaynaklanan ölümler için risk oluşturmaktadır (Thayer vd., 2010). Bunu destekler nitelikte Goldberger (1992), kronik endişenin kalp damar rahatsızlıkları, ani kardiyak ölüm (kalp krizi), hipertansiyon, kalp ritim bozukluğu (ventriküler fibrilasyon), atar damar sertleşmesi (ateroskleroz) gibi etkilere yol açabileceğini belirtmiştir. Yine bu doğrultuda, Kubzansky vd. (1977) yaptıkları 20 yıllık bir boylamsal araştırmadan elde ettikleri sonuçlar neticesinde endişenin koroner kalp hastalığı riskini arttırabileceğini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra LaVia vd. (1992), endişenin bağışıklık sisteminin zayıflaması üzerinde etkisinin olduğunu ve bu nedenle aşırı endişeli bireylerin üst solunum yolu enfeksiyonuna yakalanma risklerinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Endişe bireylerin fizyolojik sağlığını etkileyebileceği gibi mental sağlığını da etkileyen bir durumdur. Her birey belli derecede birtakım şeyler hakkında endişelenir ve optimal düzeyde endişe çoğunlukla bireyin yaşamını devam ettirebilmesi ve değişen yaşam olaylarına adaptasyon sağlayabilmesi açısından bir dereceye kadar normal ve olumlu olarak değerlendirilse de zamanla bireyin günlük yaşamını engelleyici ve rahatsızlık verici hale gelebilir. Bu gibi durumlarda endişe, yaygın anksiyete bozukluğunun (YAB) başlıca tanısal özelliği olarak değerlendirilir. Yaygın anksiyete bozukluğu olan bireyler kontrol edilemez derecede aşırı kaygı yaşarlar (Davey ve Wells, 2006). YAB, panik bozukluk, sosyal fobi, özgül fobiler, majör depresif bozukluk ve madde bağımlılığı ile yüksek oranda komorbiditeye (eş tanı) sahiptir (Brown ve Barlow, 1992; Bruce vd., 2001; Stein, 2002; Wittchen vd., 1994). Barlow (2002), anksiyete ile karakterize edilen herhangi bir bozukluğun aynı zamanda endişe ile de karakterize edilebileceğini ve endişenin yaygın anksiyete bozukluğunun yanı sıra diğer birçok bozuklukla birlikte yaygın olarak görülebileceğini vurgulamıştır. Buna göre endişe yaşayan bireylerde panik bozukluk, sosyal fobi, özgül fobiler, majör depresif bozukluk ve madde bağımlılığının yanı sıra obsesif kompulsif bozukluk (Tallis ve Desilva, 1992; Wells ve Papagergiou, 1998), travma sonrası stres bozukluğu (Wells ve Mathews, 1994), uyku bozukluğu (Fichten vd., 2001; Harvey ve Greenall, 2003) ile de yaygın olarak birlikte gözlemlenmektedir. Buna ek olarak Davey ve Wells (2006), temel özelliklerinden biri aşırı endişe olan yaygın anksiyete bozukluğunun birçok mental rahatsızlıkla birlikte

gözlemlendiğini belirtmiş dahası, endişenin yaygın anksiyete bozukluğu tanısı olmadan da birçok psikopatolojinin ortak bir özelliği olduğunu belirtmiştir.

Demografik değişkenler ile fiziksel ve mental sağlığın yanında endişe ile en çok çalışılan konulardan bir diğeri ise ruminasyon (kabaca zihinsel geviş getirmek) kavramıdır. Kişinin depresif düşüncelerine ve bu düşüncelerin etkilerine odaklanan pasif davranış ve düşünceleri (Lyubomirsky vd., 1998) olarak tanımlanan ruminasyon hem endişe ile (Aydın, 2016; Fresco vd., 2002) hem de depresyon ve anksiyete ile (Segestorm vd., 2000) yakından ilişkilidir. Segerstorm vd. (2000) hem klinik hem de klinik olmayan örneklemeler üzerinden yaptıkları çalışmalarda endişe ve ruminasyonun güçlü bir korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır. Papageorgiou ve Wells (1999) çalışmalarında ruminasyon ve endişenin birtakım benzerlikleri olmasına rağmen aynı zamanda birkaç boyutta farklılık gösterdiğini söylemişlerdir. Hem ruminasyon hem de endişe bilişsel süreçler ile ilgili olmasına rağmen ruminasyon endişeye göre daha çok geçmiş olaylara yöneliktir. Bunu destekler nitelikte Brosschot vd. (2006) de ruminasyon ve endişenin aynı bilişsel süreç tarafından desteklendiğini ve bunun hem anksiyete hem de depresyondaki sıkıntı seviyesini artıran bir faktör olduğunu savunurlar. Bunun yanında endişe ve ruminasyonun tanımları değişkenlik gösterse de ikisinin de temelde sahip olduğu üç ortak özellik olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar, tekrarlayan, kontrolsüz ve negatif olmalarıdır. İkisinin arasındaki en temel fark ise onların odak noktasından kaynaklanmaktadır. Endişe geleceğe odaklanırken ruminasyon ise geçmişe odaklanır (Querstreet ve Cropley, 2013).

Demografik değişkenler ile fiziksel ve mental sağlık ve ruminasyonun yanında endişe ile birlikte çok çalışılan en temel konulardan diğeri ise problem çözme kavramıdır. APA (2022) problem çözmeyi bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında bunun üstesinden gelmeleri için onları içinde bulundukları ilk durumdan ulaşmak istedikleri amaca götüren planlara veya ileri düzey zihinsel işlevleri (muhakeme, yaratıcı düşünme gibi) kullanarak sonuca ulaşmaya çalıştıkları bir süreç olarak tanımlar. Yapılan araştırmalar problem çözme ile endişe arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Borkovec, 1985; Borkovec vd., 1983; Breznitz, 1971; Davey vd., 1992; Davey ,1993; Stöber vd., 2000; Szabó ve Lovibond, 2007). Bazı araştırmacılar ise ankete dayalı yaptıkları çalışmalarında katılımcıların endişelerini “uyarlanabilir problem çözme veya başa çıkma çabaları” olarak tanımlamışlardır (Cartwright-Hattan ve Wells, 1997;

Davey vd., 1996; Freeston vd., 1994; Ladouceur vd., 1998). Bazı araştırmacılar endişenin problem çözme de olumlu etkisi olduğunu savunurken (Borkovec ve Roemer, 1995; Hebert vd., 2014; Kelly ve Kelly, 2007; Sugiura, 2007; Sweeny ve Dooley, 2017; Szabó ve Lovibond, 2007) bazıları ise olumsuz bir etkisi olduğunu (Beaudreau vd., 2013; Borkovec, 1985; Breznitz, 1971; Davey vd., 1992; Dugas vd., 1995;1997; Llera ve Newman, 2020; Mathews, 1990; Pruzinsky ve Borkovec, 1990; Stöber vd., 2000) öne sürmektedir.

Son olarak demografik değişkenler ile fiziksel ve mental sağlık, ruminasyon ve problem çözme kavramlarının yanında endişe ile birlikte çok çalışılan en temel konulardan diğeri ise belirsizliğe tahammülsüzlüktür. MacLeod vd. (1991), endişeye dair daha önceki tanımların ortak özelliklerini içeren bir endişe tanımı önermişlerdir. Bu tanımda “Endişe bilişsel bir fenomendir, sonucu hakkında belirsizliğin olduğu gelecekteki olaylarla ilgilidir, hakkında düşünülen gelecek olumsuzdur ve buna kaygı duyguları eşlik eder.” demişlerdir (s. 478). Buradan hareketle endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarının birbirleri ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir (Dugas vd., 2001). Belirsizliğe tahammülsüzlük endişeyi anlayabilmek için önemli bir değişkendir (Dugas vd., 1997; Tallis ve Eysenck, 1994). En temel tanımı ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz bir durum veya olaya yönelik duygusal, davranışsal veya bilişsel düzeyde olumsuz dönüt verme eğilimleridir (Dugas vd., 2004). Yapılan araştırmalar hem klinik hem de klinik olmayan örnekleme belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Buhr ve Dugas, 2006; Dugas vd., 1997; Dugas vd., 2001; Ladouceur vd. 2000; Tallis ve Eysenck, 1994). Hatta öyle ki bu ilişki, kaygı ve depresyon gibi endişe ile ilişkili diğer faktörlerle açıklanamaz (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas vd., 1997; Freeston vd., 1994). Bu sebeple belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe üzerinde kilit bir rolü olduğu söylenebilir (Dugas vd., 2001).

2.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Çoğu birey yaşamının şimdiki dönemine veya ileriki dönemlerine yönelik bazı belirsizlikler yaşayabilmektedir (Sarıçam, 2014). Belirsizlik yaşayan bireyler belirsizlik yaşadıkları konu ile ilgili durumun sonucunda karşılaşabilecekleri ihtimaller hakkında bilgi sahibi olma isteği ve ihtiyacı içerisindedir (Karataş ve

Uzun, 2018; Sarı, 2007). Yaşadığı veya yaşayacağı bir olayın sonucunda bireyin ne ile karşı karşıya geleceğini tam anlamıyla bilinmemesi olarak tanımlanan belirsizlik durumunun (Sarı, 2007) kişilerin olayları değerlendirme tutumunu çoğunlukla olumsuz olarak etkileyebileceği ve kişide negatif duygulanıma sebep olabileceği öne sürülmüştür (Çaplı ve Taş, 2009).

Türk Dil Kurumu (TDK), belirsizliği “Belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk” şeklinde tanımlamıştır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2022). Amerikan Psikoloji Derneği (APA) ise belirsizliği “bir şeyin (örneğin, belirli bir sonucun olasılığının) doğru veya tam olarak bilinmediği durum veya koşul” şeklinde tanımlamaktadır (APA, 2022). Belirsizlik bireyler için üstesinden gelinmesi gereken bir konudur (Korkut ve Keskin, 2015). Bireylerin belirsizlik karşısında ortaya koyduğu tavır kişilik özelliklerine, geçmiş yaşantılarına, psikolojik özelliklerine vb. göre kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar bireyin belirsiz olaylar karşısında sergileyeceği davranış ve duyguların da farklılaşmasına yol açmaktadır ve bu farklılıklar bireylerin belirsizlik karşısındaki tahammül seviyelerinin de farklılaştığının bir göstergesidir (Arslan, 2013; Çardak, 2012; Göç, 2017; Stanley-Budner, 1962).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ilk olarak Frenkel-Brunswik (1949) tarafından kullanılmıştır. 90'lı yılların ortalarından sonra kabul gören bir tanıma göre ise belirsizliğe tahammülsüzlük “önyargılı bilgi işleme süreci tarafından oluşturulan, tehdit düzeyi yüksek, hatalı algıya yol açan ve başa çıkılması zor olan bilişsel, duygusal ve davranışsal bir tepkidir” (Freeston vd., 1994). Görece daha yeni incelemelerde, Ladouceur vd. (1998) ve Ladouceur vd. (2000) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü kesin olmayan durum, bilgi veya olaylar karşısında ihtimalleri ve sonuçları hesaba katmaksızın olumsuz algılamaya yatkınlık olarak tanımlamıştır. Bir başka deyişle olumsuz durumları kabul edilemez olarak algılamaya ve yorumlamaya yönelik aşırı yatkınlık olarak da tanımlanabilir (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas vd., 2001).

Belirsizliğin insan psikolojisine olumsuz yönde etkileri vardır ve bu etkileri endişe, korku, kaygı gibi durumları da beraberinde getirir (Sarı ve Dağ, 2009). Çünkü bireyler doğası gereği gelecek yaşantısından emin olmak ve geleceğini garanti altına almak isterler (Grenier vd., 2005). Ancak hayatın hemen hemen her alanında belirsizlik vardır ve neyi nasıl yaşayacağımızın bir garantisi yoktur (Yığman ve Fidan, 2021). Bu sebeple geleceğinden emin olmayan ve

gelecekteki belirsizliğe karşı tahammülü olmayan bireyler; belirsizliği stresli, üzüntü ve endişe verici olarak nitelendirmekte ve belirsizlikten kaçınılması gerektiğini düşünmektedirler (Buhr ve Dugas, 2006).

2.2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Başlangıçta Frenkel-Brunswık (1949)'in bir kişilik özelliği şeklinde nitelendirmesi ile alan yazınına giren belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, Stanley-Budner (1962)'in bireylerin gerçeği algılama biçimi olduğu yaklaşımı ile Frenkel-Brunswık (1949)'in tanımından farklılaşmıştır. Stanley-Budner (1962), belirsizliği, “yeterli ipuçlarının olmaması nedeniyle birey tarafından yeterince yapılandırılmayan veya kategorize edilemeyen bir durum” olarak; belirsizliğe tahammülsüzlüğü “belirsiz durumları tehdit kaynağı olarak algılama veya yorumlama eğilimi”; belirsizliğe tahammülü ise “belirsiz durumları arzu edilir olarak algılama eğilimi” olarak tanımlamışlardır. Stanley-Budner (1962), belirsizliği ilk defa karşı karşıya geldiğimiz ve yabancı hissettiğimiz durumlar, birden fazla faktörle karşılaştığımız anlamlandırılması zor, karışık durumlar ve sahip olduğumuz ipuçlarının birbirinden farklı bilgilere işaret ettiği tutarsız durumlar şeklinde üç farklı biçimde meydana gelebileceğini ve kısaca yenilik, karmaşıklık veya çözümsüzlük ile karakterize edilebileceğini belirtmişlerdir. Yine bireylerin bu tür yenilik, karmaşıklık veya çözümsüzlük içeren uyarılara tepkileri fenomenolojik ve işlevsel olarak en az iki düzeyde gerçekleşebileceğini, ilkinin bireysel algılar ve duygular dünyasında, ikincisinin ise doğal ve toplumsal nesneler dünyasında olduğunu öne sürmüşlerdir. Bireyler bir tehdit durumunda iki tür tepki sergilerler bunlar boyun eğme (olaya herhangi bir etkisinin olmayacağına inanma) ve inkardır (olayın gerçeğinden farklı yorumlanması). Son olarak bireylerin bu tepkileri eğer yenilik, karmaşıklık veya çözümsüzlük ile karakterize edilen durumlarla ortaya çıkarsa, bireyin belirsizliğe tahammülsüz olarak nitelendirileceğini belirtmişlerdir (Stanley-Budner, 1962).

Dugas vd. (2004, s. 143) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, “belirsiz durum ve olaylara karşı bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumsuz tepki verme eğilimleri” olarak tanımlamış ve belirsizliğe tahammülü olmayan bireylerin, belirsizliği stresli ve üzüntü verici bulduklarını, belirsiz durumlarda işlev görmekte güçlük çektiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca belirsizliğe karşı

tahammülsüz olan bireylerin belirsizliğin olumsuz olduğuna ve bundan kaçınılması gerektiğine ve belirsizliğin haksızlık olduğuna inandıklarını da öne sürmüşlerdir. Bu sebeple insan hayatının belirsizlikle dolu olduğundan dolayı belirsizliğe tahammülü olmayan kişilerin endişelenmek için sayısız nedeni olduğunu söylemişlerdir (Dugas vd., 2004). Aynı zamanda Ladouceur vd. (2000), aynı belirsiz durum söz konusu olduğunda hem meydana gelme olasılığı hem de sonuçları konusunda aynı algılara sahip olan iki farklı kişinin duruma yönelik tolerans seviyelerinin farklı olabileceğini belirtmişlerdir. Yani, belirsizliğe tahammülü olmayan bir kişi bir durumu rahatsız edici, hatta kabul edilemez olarak değerlendirirken, belirsizliğe toleransı yüksek olan başka bir kişi aynı durumu daha az rahatsız edici olarak değerlendirebilmektedir. Dolayısıyla birinci kişinin tahammül eşiğinin ikinci kişininkinden daha düşük olduğu söylenebilir. Bu tanım, bireylerin belirsizlik hakkındaki değerlendirmelerinin öznelliğine vurgu yapar (Ladouceur vd., 2000).

Krohne (1989; 1993), genel kaygı modeline belirsizliğe tahammülsüzlük yapısını ilk dahil eden kişi olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü kaygı ile olan ilişkisi üzerinden incelemiştir. Bu modele göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal uyarılmaya tahammülsüzlük, kaygı bozukluklarının altında yatan temel değişkenlerdir. Krohne (1993), belirsizliğe karşı yüksek düzeyde tahammülsüzlüğün, bireyler belirsiz veya muğlak problemlerle karşı karşıya kaldıklarında aşırı uyarılmışlık ve korku tepkilerini arttırırken; duygusal uyarılmaya karşı yüksek düzeyde tahammülsüzlüğün bilişsel kaçınma tepkilerini arttırdığını öne sürmüştür. Buradan hareketle durumun belirsizliğine bağlı olarak bireyin kaygı seviyesinin yükselmesiyle birlikte sürekli bir uyarılmışlık yaşayan her an bir tehlike ile karşı karşıya kalacakmış gibi hisseden birey, kaygı ile ilişkilendirdiği durumlardan kaçınma eğilimi gösterir (Ladouceur vd., 2000).

Freeston vd. (1994)'ne göre belirsizliğe tahammülsüzlük potansiyel olarak önemli bir endişe boyutudur. Dugas vd. (1998)'ne göre ise kaygı bozukluklarının odak noktasında belirsizliğe tahammülsüzlük yer almaktadır. Kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin semptomlarının değerlendirilmesinde belirsizliğe tahammülsüzlük önemli rol oynar. Dugas vd. (1998)'ne göre kaygı bozukluğuna sahip bireyler, yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük sergilerler, belirsiz durumlara karşı endişeli inanışlara sahiptirler, düşük problem çözme eğilimleri ve yetenekleri vardır ve kaygı karşısında işlevsiz stratejileri kullanırlar. Belirsizliğe

karşı tahammülsüz olan bireyler, olumsuz sonuçlar doğurabilme ihtimali barındıran herhangi bir belirsiz durum ile karşılaştıklarında stres tepkisi gösterirler ve belirsizlik içeren stresli ve sıkıntılı durumlardan kaçınarak motive olurlar. Son olarak Dugas vd. (1998), yaygın anksiyete bozukluğuna (YAB) sahip bireyler için uygulanacak tedavi süreçlerinde bilişsel ve davranışçı teknikler kullanılarak bireylerin belirsizliğe karşı daha toleranslı olmalarına yardımcı olunması gerektiğini ve bireylerin endişe hakkındaki inanışlarının yeniden değerlendirilmesinin belirsizliğe karşı daha toleranslı olmalarına yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir.

Davranışsal ilkeleri ve koşullandırma paradigmalarını kullanan çalışmalar ise, belirsizliğe tahammülsüzlüğün beklenmedik durum inançlarını çarpıtmada rol oynayabileceğine ilişkin bir anlayış geliştirmiştir. Spesifik olarak, davranışsal çalışmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kolaylaştırılmış korku edinimi, genelleme ve yok olmaya karşı direnç arasındaki ilişkileri incelemiştir (Shihata vd., 2016). Morriss vd. (2016), belirsizliğe tahammülsüzlüğün öğrenilen tehdidi algısal olarak benzer uyaranlara genellemede oynayabileceği rolü araştırdıkları çalışmalarında daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisel öğrenme sırasında güvenlik ipuçlarına yönelik daha fazla tehdit genellemesi ile ilişkili olduğunu ve daha düşük belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylerin, tehdit ve güvenlik ipuçları arasında üstün ayırım gösterdiğini bulmuşlardır. Ayrıca Morriss vd. (2016), belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin tehdit genelleme eğilimi nedeniyle tehdit ve güvenlik ipuçlarını ayırt etmesi daha uzun sürdüğünü de belirtmişlerdir. Bu sebeple tehdit genellemesinin, bir dizi kaygı bozukluğunda belirsizliğe tahammülsüzlük temelli korku ve kaygının sürdürülmesi için bir belirteç olabileceğini düşünmüşlerdir. Shihata vd. (2016) ise yaptıkları çalışmada daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha olası ve değerli gecikmiş ödüller yerine anında ödülleri daha fazla tercih etme, kararlar hakkında daha az güven, ek bilgi sunulduğunda bile kararları değiştirmeye isteksizlik, daha fazla bilgi arama, daha yavaş karar verme ve karar verme sırasında daha fazla sıkıntı yaşama ile ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Buradan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kesinliği ve öngörülebilirliği aramak ve elde etmek, tehditten kaçınmak ve böylece bilinmeyenlerle ilişkili olumsuz duyguları azaltmak için tasarlanmış davranışlarla ilişkili olduğu söylenebilir (Shihata vd., 2016).

2.2.2 Yetişkin ve Genç Yetişkin Bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alan yazını incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün demografik değişkenler ile ilişkisini inceleyen araştırmalara rastlanmıştır. Buhr vd. (2006) belirsizliğe tahammülsüzlüğün yapı geçerliliğini ve endişe ile olan benzersiz ilişkisini araştırmak için 197 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, demografik değişken olarak üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet üzerindeki etkisini de incelemiştir. Sarı (2007), bu çalışmada erkek öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kadın öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden daha düşük olduğu ve kadın öğrencilerin belirsizliği erkek öğrencilere nazaran daha stres ve üzüntü verici olarak nitelendirdiği bilgisine ulaşmıştır. Bunu destekler nitelikte kadın belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren başka çalışmalar da mevcuttur (Doruk vd., 2015; Karataş ve Uzun, 2018; Kilit, 2019; Sarı, 2007; Voitsidis vd., 2020). Bunun yanında aksini iddia eden çalışmalar da mevcuttur (Coşkun, 2019; Erguvan, 2015; Geçgin ve Sahranç, 2017; Güvenç, 2019). Cinsiyetin yanında belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin yaşı ile ilişkisini açıklayan çalışmalar bulunmaktadır. Kilit vd. (2020), Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısını incelemek için 174 lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaş gruplarına göre anlamlı farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Yine Doruk vd. (2015), klinik olmayan örneklem üzerinde 323 üniversite öğrencisi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve başa çıkma mekanizmalarını incelemek için yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Cinsiyet ve yaşın yanında belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin çalışıp çalışmama durumu ile ilişkisini açıklayan çalışmalar bulunmaktadır. İşsizlik ve belirsizliğini konu alan çalışmaların çoğu, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramından ziyade ekonomik belirsizlikleri konu almıştır. Winkelmann (2014), işsizlik ve mutluluk ilişkisini incelediği çalışmada işsiz insanların gelecekte kendilerini bekleyen ekonomik belirsizlikten dolayı endişe duyduğu ve bu endişe halinin bireylerin iyi oluşları ve mutlulukları üzerinde büyük bir baskı oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak Godinic vd.

(2020), COVID-19 salgını bağlamında ekonomik belirsizliğin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştırdıkları bir çalışmada, işgücü piyasasındaki hızlı değişimlerin, belirsizlik paniğini yaydığı ve iş kaybı gibi psikolojik iyi oluşa zarar veren stres kaynaklı zihinsel durumlara sebep olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kumar ve Voracek (2022) Hindistan’da aile geliri ve kast durumunun dindarlıkla ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü inceledikleri çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin düşük sosyal statü veya daha düşük gelir sahibi olduğunu belirtmişlerdir.

Bottes vd. (2020) belirsizliğe tahammülsüzlüğün içsel yapısını araştırmak amacıyla toplamda 2931 kişiden oluşan klinik olmayan örneklem ile yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet, yaş ve medeni durum açısından büyük ölçüde aynı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi bireysel farklılıklardan önemli ölçüde etkilenmediğini, genel olarak, yalnızca küçük ila ihmal edilebilir farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Bunu destekler nitelikte başka araştırmalar da ilgili literatürde mevcuttur (Bottes vd., 2019).

İlgili literatür incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının sıklıkla yaygın anksiyete bozukluğu ve endişe ile birlikte çalışıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki yapılan bir dizi çalışmada incelenmiştir. Yapılan bir çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda ve klinik olmayan örneklemde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri değerlendirilmiş ve yaygın anksiyete bozukluğu olan hastaların klinik olmayan örnekleme göre belirsizliğe önemli ölçüde daha fazla tahammülsüz olduklarını bulunmuştur (Dugas vd., 1998). Ladouceur vd. (1998), yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda, klinik olmayan fakat anket yoluyla yaygın anksiyete bozukluğu tanı ölçütlerini karşılayan örnekleme ve orta derecede endişe düzeyi olan klinik olmayan örnekleme belirsizliğe tahammülsüzlüğü değerlendirdikleri çalışmasında yaygın anksiyete bozukluğu olan hastaların ve klinik olmayan fakat anket yoluyla yaygın anksiyete bozukluğu tanı ölçütlerini karşılayan örneklemin benzer düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip olduğunu ve bu grupların her ikisinin de orta düzeyde endişesi olan gruba göre belirsizliğe daha fazla tahammülsüzlük sergilediklerini belirtmişlerdir. Bu nedenle, belirsizliğe tahammülsüzlük, klinik durumdan çok yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarının varlığıyla daha fazla

ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Dugas vd. (1998)'ne göre belirsizliğe tahammülsüzlük kaygı bozukluklarının odak noktasında yer almaktadır bu nedenle kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin semptomlarının değerlendirilmesinde belirsizliğe tahammülsüzlük önemli bir rol oynar. Dugas vd. (1998)'ne göre kaygı bozukluğuna sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri kaygı bozukluğu olmayan bireylere göre daha düşüktür. Dugas vd. (2001), klinik olmayan örneklem üzerinde 347 üniversite öğrencisi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ilişkisini araştırmak için yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişenin yüksek düzeyde ilişkili olduğunu sonucuna ulaşmış ve belirsizliğin endişeyi anlamak için önemli bir değişken olduğunu belirtmişlerdir. Hatta çalışmadan elde ettikleri sonuçların klinik olmayan örneklemde belirsizliğe tahammülü arttırmada ve yaygın anksiyete bozukluğu semptomları geliştirmeleri önlemede faydalı olabileceğini de savunmuşlardır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, demografik değişkenler, yaygın anksiyete bozukluğu ve endişe ile ilişkisini açıklayan çalışmaların yanında, yapılan diğer çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük bazı psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkili bulunmuştur. Bunlar; obsesif-kompulsif bozukluk (Dugas vd., 2001; Holaway vd., 2006; Tolin vd., 2003), travma sonrası stres bozukluğu ile (Boelen vd., 2016; Fetzner vd., 2013), depresyon (Carleton vd., 2012; de Jong-Meyer vd., 2009; Genets ve Ruscio, 2011) ve yeme bozuklukları (Konstantellou vd., 2011; Sternheim vd., 2011) gibi bir dizi psikolojik rahatsızlık ile ilişkili bulunmuştur.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü konu alan diğer çalışmaları özetlemek gerekirse; belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler bir tehdidi önceden sezdiklerinde, kan basıncında daha fazla artış (Greco ve Roger, 2003), daha fazla kaygı tepkileri (Buhr ve Dugas, 2009) ve belirsiz durumlarda daha yüksek tehdit algıları vardır (Davey ve Wells, 2006), daha fazla "eğer" düşüncelerine (Ottaviani vd., 2014) ve olumsuz problem yönelimlerine sahiptirler (Zlomke ve Jeter, 2014) ve daha fazla bilişsel kaçınma stratejileri kullanırlar (Kertz vd., 2015). Genel olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının gelişmesinde ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynadığı öne sürülmüştür (Laugesen vd., 2003).

2.3 Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, geniş bir felsefî ve tarihsel arka plana sahip bir kavramdır (Hayes, 2004; 2012). Hayes vd. (2012), psikolojik esnekliği, insanın bilinçli olarak içinde bulunulan anla tam ve savunmasız bir şekilde temasa geçebilmesi ve hangi durumun, seçilen değerlere hizmet edecek şekilde davranış değişikliğine izin vereceğinin farkında olup değerler doğrultusunda hareket ederken bunu yapanın kişinin kendisinin olduğunu fark edebilmesidir şeklinde tanımlamışlardır. Masuda vd. (2010) ise psikolojik esnekliği, bireyin deneyimlediği içsel yaşantılarını kapsayan bütün davranışları değerlendirmeden, yargılamayarak, onlardan kaçınmayarak ve onları değiştirmeye çabalamadan kendisi için önemli olanlar (değerler) yönünde kararlı davranışlar sürdürebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Harris (2019) ise psikolojik esnekliği kısaca “anda bulunma, açık olma ve gereğini yapma” yeteneği olarak tanımlamış (s.34) ve kişinin tam anlamıyla bilinçli olma becerisi, deneyimlere açık olması ve değerleri yönünde attığı adımlar ne kadar fazla olursa, yaşam kalitesinin de o kadar yüksek olacağını belirtmiştir.

Psikolojik esneklik, üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlarından biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin (KKT) temel kavramlarından biridir (Batten, 2011; Harris, 2019; Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2012; Hooper vd., 2015). Psikolojik esneklik, altı temel süreç (şimdiki anın farkındalığı, değerler, değerler doğrultusunda kararlı davranışlar, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma ve kabul) aracılığıyla kurulur ve her süreç alanı, pozitif bir psikolojik beceri olarak kavramsallaştırılır. Psikolojik esnekliğin tam tersi ise psikolojik katılık olarak tanımlanır veya başka bir deyişle psikolojik katılık altı negatif temel süreç (şimdiki ana odaklanamama, değerlerin belirsizliği, kaçınmacı ve dürtüsel davranışlar/değerlerden uzaklaşma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma) aracılığı ile kurulur (Harris, 2019; Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2012).

Psikolojik katılık bireyin sergilediği davranışların sahip olduğu düşünce, duygu ve içsel yaşantıları tarafından aşırı derecede kontrol edildiği veya bireyin bu düşünce, duygu ve içsel yaşantılarından kaçındığı bir süreçtir. Bu süreç ise psikolojik esnekliğin merkezinde olduğu yapının tam tersine; psikolojik katılığın merkezde bulunduğu negatif bir süreçtir. Bireyin kendisini tanımladığı ve

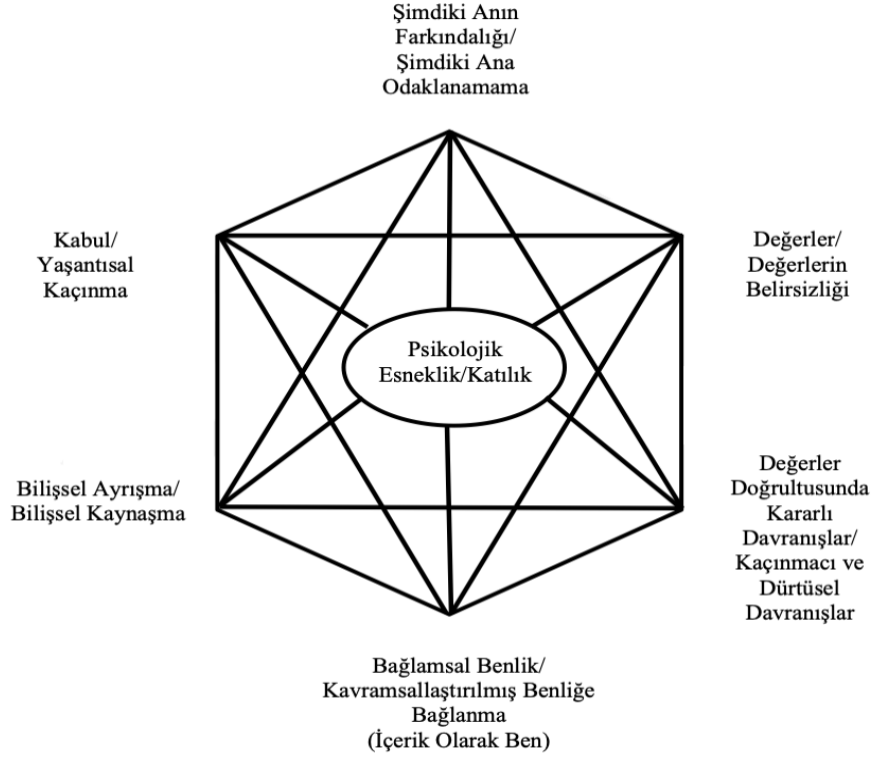
değerlendirdiği düşünceleri ile bütünleştiği ve istenmeyen içsel yaşantılar ile karşılaşıldığında kaçınma cabasına girdiği katı bir tutumu barındırır (Bond vd., 2011). KKT'nin temel amacı altı pozitif süreç doğrultusunda bireylerin psikolojik esnekliğini arttırmaktır (Batten, 2011; Harris, 2019; Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2012; Hooper vd., 2015).

2.3.1 Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım

Temel amacı psikolojik esnekliği arttırmak (Batten, 2011; Harris, 2019; Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2012; Hooper vd., 2015) olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerden biridir. Temelleri işlevsel bağlamsalcılık adı verilen bütüncül bir bilim felsefesine (Pepper, 1942) ve İlişkisel Çerçeve Kuramına dayanan (Hayes vd., 2001; Törneke ve Romero, 2008) Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin sahip olduğu düşünceler, duygular, imajlar, dürtüler, halüsinasyonlar gibi herhangi bir içsel yaşantısının değiştirilmesi, yoğunluğunun ve sıklığının azaltılmasından veya doğrudan psikolojik olayların değiştirilmesine odaklanmak yerine; bu olayların bireyin yaşamındaki işlevini ve bireylerin bu olaylar ile kurduğu ilişkiyi değiştirmeyi ve bireylere sahip oldukları düşüncenin benliklerinin bir parçası değil yalnızca bir düşünceden ibaret olduğunu fark ettirerek bu düşüncelere odaklanmaksızın bireyin kendisi için değerli ve gerekli olan eylemleri sürdürebilmesi için ona rehberlik etmeyi hedeflemektedir. Bu yönü ile KKT, geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımlarından ayrılmaktadır (Hayes, 2004; Hayes vd., 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin amacı bireyin içinde bulunduğu an ile temasını kopartmadan, kendisi için önemli olanlar (değerler) doğrultusunda kararlı ve davranışlarını devam ettirmeye hizmet eden bilinçli olarak seçilmiş, psikolojik tepkilerini sürdürerek psikolojik esnekliğini arttırmaktır (Fletcher ve Hayes, 2005).

KKT, tek bir çekirdek kavram etrafında toplanan altı pozitif psikolojik süreç ve bunun tam tersi olan negatif bir çekirdek kavram etrafında toplanan altı negatif psikolojik süreç üzerine inşa edilmiştir (Harris, 2019; Hayes vd., 2012) (Şekil 2.1). Bu altı temel süreç, psikolojik esnekliği katkı sağlamaktadır ve bunlardan birinin veya birkaçının yokluğunda psikolojik katılığın oluşma riski vardır. Bu bağlamda, psikolojik esnekliği daha iyi anlamak için, altı temel süreci iyi anlamak gerekir (Aydın, 2016). Hem işlevsel bir tanılama modeli hem de

bireylerin psikolojik değişimi için bir tedavi oluşumu sağlayan Kabul ve Kararlılık Terapi modelinin temelinde yer alan psikolojik esneklik ve psikolojik katılığı oluşturan pozitif ve negatif psikolojik süreçler, şekil 2.1.' deki KKT Altıgeni (hexagon) üzerinden ayrıntılı bir biçimde açıklanmıştır (Hayes vd., 2012).



Şekil 2.1. KKT altıgeni psikolojik esneklik/katılık modeli (Hayes vd., 2012, s.62-63)

Hayat yalnızca şimdiki anda gerçekleşir ama dikkat genellikle katı bir şekilde geçmiş ve geleceğe doğru yayılmıştır. (Hayes vd., 2012). Şimdiki anın farkındalığı psikolojik olarak içinde bulunduğumuz zaman dilimine odaklanmayı içerir. Şimdiki zamanda meydana gelen bir durumu, olayı bilinçli bir şekilde değerlendirmek ve onunla temasa geçmektir. Bireyler için düşüncelere kapılmak, çevrede olan biten ile ilişkiyi kesmek ne kadar kolay olsa da içinde bulunulan ana odaklanmak oldukça zorlayıcıdır. Anda bulunmak, bireyin düşüncelerde kaybolmak veya kendini otomatik pilota almak yerine etrafındaki fiziki çevreye veya içindeki psikolojik dünyaya ya da her ikisine birden bilincini yönelterek şimdi ve burada deneyimine tamamiyle odaklanmasıdır (Harris, 2019).

Şimdiki ana odaklanamama şimdi ve burada ile irtibatımızın kopmasına neden olur. Her birey olumsuz anılarını hatırlayarak, geçmişte yaşadıkları üzerine

düşünerek, gelecekte neler olabileceği konusunda hayaller kurarak veya henüz şeyler hakkında endişelenerek kolaylıkla şimdiki an ile bağlantısını koparabilir ve şimdi burada hayatında olup biten şeyleri kaçıır. Depresyondaki kişilerin çoğu şimdiki ana odaklanamamakta bunun yerine kendilerine acı veren geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimlere odaklanarak ve onlar hakkında düşünerek sıklıkla gelecekte olabilecek muhtemel kötü şeyler ile zihnini meşgul etmektedir (Harris, 2019). Bu noktada Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik ve çevresel olaylara yargılamadan temas etmeyi hedefler ve bu doğrultuda bireylerin hayatı doğrudan deneyimlemelerine katkı sunarak davranışlarına esneklik kazandırılır ve bu şekilde bireyin değerleri ile davranışları tutarlılık sergiler (Hayes vd., 2006).

Hayes vd. (1999) değerleri “seçilmiş yaşam yönleri” olarak tanımlamış (s.155) ve "değer" kelimesinin, "değerli ve güçlü" anlamına gelen Latince bir kökten geldiğini belirtmiştir. Harris (2019) değerleri ise “bir eylemin arzu edilen nitelikleri” olarak tanımlar (s.33) ve bireyin anlamlı bir yaşam oluşturma sürecinde değerlerini netleştirmenin çok önemli olduğunu belirterek devam eden yaşam yolculuğunda yol gösteren bir pusulaya benzetir. Harris (2019), değerleri bireyin kendisi için önemli olan şeyler olarak da nitelendirmiştir. Hayes vd. (1999)’ne göre ise değerler, yalnızca günden güne neyin peşinden gitmek istediğimizi değil, hayatınızın ne hakkında olmasını istediğimizi de tanımlar. Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin temelde netleştirmeleri gereken dokuz değer alanı olduğunu savunur bunlar; yakın ilişkiler, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, kişisel gelişim/egitim, kariyer, dinlenme veya eğlence, maneviyat, vatandaşlık ve sağlıktır (Biglan vd., 2008).

Bond vd. (2006) ise değerlerinin bilincinde olmayan ve değerlerine yönelik davranışlar sergilemeyen bireylerin iyilik halini arttıran olumlu pekiştireçlerle temas etmede sorun yaşayacaklarını ve etkili eylemlerde bulunamayacaklarını belirtmiştir. Harris (2019), depresyondaki bireylerin sıklıkla değerleri, çevresi ve çevresindeki insanlar ile iletişimini koparıp üretkenlikten, sağlıklı olmaktan, eğlenmekten veya iş, spor, hobi gibi durumlardan kaçındıklarını belirtmiştir. Bu gibi durumlarda KKT bireylerin ayrışma ve kaçınmadan çok değerlere yöneltilmesini hedeflemektedir.

Harris (2019), değerler doğrultusunda kararlı davranışları “değer odaklı eylemler” olarak adlandırmış ve değerlerimiz tarafından yönlendirilen etkili eylemler olarak tanımlamıştır (s.33). Harris (2019), bireyin yaşamını daha anlamlı

ve zengin hale getirecek şeyin değerleri ile davranışlarının uyumlu olmasına bağlamıştır. Değerlerimiz uğruna hayata geçireceğimiz eylemlerimiz kimi zaman güzel, zevkli, eğlenceli olabilecekken kimi zaman da tatsız, acı ve üzüntü verici olabilir. Bu durumda değer odaklı eylemlerimiz bizim için rahatsızlık verici olsa bile gerekeni yapmalı ve değerlerimiz doğrultusunda adım atmalıyız (Harris, 2019). Bu noktada Kabul ve Kararlılık Terapisi değerlere ilişkin eylemlerin devamlılığının sağlanması için kişilerin cesaretlendirilmesi gerektiğini savunur (Hayes vd., 2012) ve bu cesaretlendirme sürecinde geleneksel davranışçı yaklaşımların (maruz bırakma, yetenek geliştirme, hedef belirleme vb.) modelin bu bölümünde kullanılabileceğini vurgular (Harris, 2019).

Harris (2019), kaçınmacı ve dürtüsel davranışları “işlevsiz davranışlar” olarak adlandırmış ve bu davranışların değerler doğrultusunda ilerleyen bir yaşamdan kişiyi alıkoyan, hayatını dolu dolu ve zengin bir şekilde devam ettirmesini engelleyen herhangi bir zorluk karşısında sıkıntı yaşamasına neden olan (madde kullanımı, içe kapanma, fiziksel aktivitelerden kaçınma, işe gitmeme, aşırı uyku gibi) eylemler olarak tanımlamış ve bu eylemleri dürtüsel, tepkisel veya otomatik olarak nitelendirmiştir (s.63-64).

Harris (2019), bağlamsal benliği “saf farkındalık hali” olarak nitelendirmiş ve bu saf farkındalık halini bireylerin düşünme, hissetme, duyumsama süreçlerini gözlemleyen yanı olarak kavramsallaştırmıştır (s.32). Kabul ve Kararlılık Terapisinde ise bu süreci betimlemek için kullanılan genel geçer terim “bağlamsal benliktir”. Birey yaşamına devam ettiği sürece boyu, kilosunu, düşünceleri, duyguları, üstlendiği roller vb. değişebilir fakat bütün bu değişiklikleri fark eden bağlamsal benlik değişmez (Harris, 2019).

Bireylerin kendileri hakkında “ben beceriksizim, ben çirkinim” gibi yargılayıcı veya değerlendireci veya “ben güçlüyüm, bağımsızım” gibi olumlu tanımlamaları vardır. Bu tanımlamalar sosyal çevre içinde kendimizi ifade etmemize yarayabilir fakat bireyin bu tanımlara bağlanma seviyesi yüksek ise yani kendini o tanım ile birleştirip benliğini oluşturan şeyin sadece o tanım olduğunu düşünmeye başladığında durum problematik bir hal alır. Bu da kişinin uzun süreli değerlerine yönelik eylemlerde bulunmasında olumsuz rol oynar (Harris, 2019; Yavuz, 2015).

Harris (2019), bilişsel ayrışmayı kişinin “bir adım geride durarak aklındaki düşüncelerden, imajlardan ve anılardan uzaklaşmak “olarak tanımlamıştır (s.31). Gillanders vd. (2014) ise bilişsel ayrışmayı kişinin hoşuna gitmeyen içsel deneyimlerine açık olması ve onları kontrol etme veya onlardan kaçınma cabasından uzaklaşması olarak tanımlamıştır. KKT kişinin düşüncesine form, boyut, renk, hız gibi özellikler atfederek düşüncelerini gökte süzülen bir buluta benzetmesini böylece düşünceyi dışsal bir nesne gibi ele almasını sağlayan metaforlar üzerinden ve bunun gibi başka birçok bilişsel ayrışma stratejileri kullanarak bilişsel ayrışmayı destekleyen çalışmalar yapar (Biglan vd., 2008; Hayes vd. 2012)

Harris (2019), bilişsel kaynaşmayı düşüncelerin kişinin “farkındalığını baskılayacak şekilde davranışlarına engel olması” şeklinde tanımlamıştır (s.59). Bilişsel kaynaşma yaşayan bireyler kendi düşüncelerinin doğruluğuna inanarak hareket ederler (Gillanders vd., 2014). Kronik kaynaşma kalıpları bireylerin davranışlarını dar, katı ve deneyimler tarafından daha az yönlendirilebilir hale getirebilir. Bilişsel kaynaşma yaşayan kişilerin kronik ağrı (Wicksell vd., 2008), ruh sağlığı problemleri (Greco vd., 2008) ve depresyon (Addis ve Jacobson, 1996) yaşamaları muhtemeldir. KKT, kişinin düşünceler, duygular ve bedensel duyumlarıyla ilgili olan etkileşim biçimini değiştirerek ve devam eden düşünme sürecini çok daha belirgin hale getirerek, zor düşüncelerin varlığında daha fazla esneklik yaratmaya çalışarak bilişsel kaynaşmayı engellemeyi hedefler bu süreçte ise bilişsel kaynaşma ve bilinçli farkındalık (mindfulness) tekniklerini kullanır (Hayes vd., 2012).

Harris (2019), kabulü “bireyin kendisine acı veren duygulara, hislere, dürtülere ve hatıralara zihninde yer açması ve kendini açması” olarak tanımlamıştır (s.31). Bu, kişinin kendisine acı veren duyguları, hisleri, dürtüleri ve hatıraları sevmesi veya istemesi anlamına gelmez, kişi yalnızca onlar için bir yer açar ve onlarla çatışmak, onlara karşı direnç göstermek, onlardan kaçmak veya yok saymak yerine sadece orada bulunmalarına izin verir (Harris, 2019). Bu amaçla Kabul ve Kararlılık Terapisi kişinin kendisine acı veren duyguları, hisleri, dürtüleri ve hatıraları içeren içsel deneyimlerin kabulünü arttırmayı amaçlar ve dolu dolu, zengin bir yaşam sürebilmesi için davranış değişimini sağlar (Forman vd., 2007).

Harris (2019), yaşantısal kaçınmayı “istenmeyen duygu, düşünce veya kişisel deneyimlerden uzaklaşma veya tamamen kurtulmaya çalışmak” olarak tanımlamıştır (s.60). Bireyler istenmeyen duygu, düşünce veya kişisel deneyimlerden uzaklaşmak için madde kullanımı, aşırı uyku, TV izleme vb. gibi bir dizi manasız eylemlere yönelebilirler ancak bu gibi eylemler bireylere sadece geçici bir rahatlama sağlar (Harris, 2019). Düşünceler, anılar, duygular ve bedensel duyular gibi istenmeyen olayların sıklığını veya biçimini değiştirme çabalarına atıfta bulunan yaşantısal kaçınma bireylere zarar verir (Hayes vd., 1996) ve yüksek düzeyde anksiyete, endişe, depresyon ve psikolojik işlev bozukluğu dahil olmak üzere çok çeşitli olumsuz zihinsel sağlık sonuçlarıyla ilişkilidir (Hayes vd., 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin bireye yönelik bakış açısı, kişinin değerleri doğrultusunda dolu dolu, zengin, anlamlı bir hayat yaşamasına yöneliktir. Acı uzak durulması gereken bir varlık değil kişinin yaşamının bir parçasıdır ve süreç kesin bir başarı elde etmekten ziyade mevcut olanı kucaklamak ve yaşamaya değer bir hayata doğru ilerlemek olarak tanımlanmıştır (Hayes vd., 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisinde sağlıklı yaşamın amacı sadece psikolojik olarak iyi hissetmekten ziyade kişinin hoşuna giden duygu ve düşüncelerin yanı sıra hoşuna gitmeyen duygu ve düşüncelere yer açabilmesidir (Hayes vd., 2012).

2.3.2 Yetişkin ve Genç Yetişkin Bireylerde Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde psikolojik esneklik/katılık kavramı bazı demografik değişkenler ile ilişkili bulunmuştur. Tavakoli vd. (2019) psikolojik katılığın; bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, ırk ve sosyo-ekonomik durum), stres, endişe, genel kaygı bozukluğu ve somatizasyonla olan ilişkisi incelenmek amacıyla 538 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyet ve yaş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Chou (2017) ise Tavakoli vd. (2019)’nin tersine psikolojik katılığın çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Masuda vd. (2014) ise psikolojik katılığın çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelemek amacıyla Amerikalı ve Japon öğrenciler ile yaptığı bir çalışmada Japon öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin yaşa göre

farklılaşmamasına rağmen, Amerikalı öğrencilerin psikolojik katılım düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Masuda ve Tully (2011) ile Masuda ve Latzman (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları iki ayrı çalışmada yine kadın öğrencilerin psikolojik esnekliklerinin erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulguların aksine üniversite öğrencilerinin psikolojik katılımlarını çeşitli değişkenler ve cinsiyet üzerinden inceleyen bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Masuda vd., 2014). Radyani vd. (2022) geniş bir örneklem üzerinden üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin çeşitli değişkenler ile ilişkisini araştırdığı çalışmasında özellikle COVID-19 döneminde düşük gelirli ailelerde yaşayan bireylerin psikolojik esnekliklerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Bunu destekler nitelikte başka bir araştırmada ise Tavakoli vd. (2019), bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ailelerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirtmiştir. Galhardo (2020), bireylerin infertilitede (kısırlık) psikolojik katılım düzeylerini incelediği bir çalışmada psikolojik katılımın medeni duruma göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Wicksell vd. (2010) da bunu destekler nitelikte yaptığı bir ölçek geliştirme çalışmasında psikolojik katılımın medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik esnekliğin bireylerin istihdam durumu ile ilişkili olduğunu belirten araştırmalara rastlanmıştır (Han vd., 2022; Hearing, 2022). Hearing (2022), kendi isteği dışında işsiz kalan ve iş arayanlardan oluşan bir örnekleme psikolojik esnekliğin işlenebilirliğini araştırdığı bir çalışmada bireylerin psikolojik esnekliklerinin bireylerin istihdam durumuna göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik esneklik/katılım kavramının sıklıkla anksiyete bozuklukları ve endişe ile birlikte çalışıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki yapılan bir dizi çalışmada incelenmiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kaygı, depresyon ve kronik ağrı gibi rahatsızlıkta etkili olduğunu ispat eden altmıştan fazla çalışma bulunmaktadır (Ruiz, 2010). Ayrıca Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli tedavi yaklaşımlarının kaygı, depresyon, bağımlılık ve somatik sağlık sorunlarının tedavisinde her zamanki tedavilerden ve plasebodan daha etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. (A-Tjak vd., 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi perspektifinden kaygı, duygusal ve yaşantısal kaçınma ile

karakterize edilir ve kaçınma durumları kişiyi değerleri yönünde hareket etmekten alıkoyar (Hayes vd., 1999). Depresif belirtiler, hatta şiddetli ruh sağlığı bozuklukları da yaşantısal kaçınma biçimleri olarak tanımlanır (Hayes vd., 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili olarak depresyon ve anksiyete alanındaki çalışmaların sonucu tutarlılık göstermektedir (Forman vd., 2007). Masuda ve Tully (2011), klinik olmayan üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı ve genel psikolojik rahatsızlıklarda farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolünü araştırdıkları çalışmalarında farkındalık ve psikolojik esnekliğin her ikisinin de üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulguları destekler nitelikte Levin vd. (2014), psikolojik bozukluklarda psikolojik katılımı incelemek için 972 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada psikolojik katılımın depresif belirtileri olan öğrencilerde anlamlı olarak daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Yine literatürdeki bulgulara paralel olarak Fledderus vd. (2013) hafif ve orta şiddette depresyon ve anksiyetesi olan yetişkinler için kendi kendine yardım ve Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahalesinde bir risk faktörü ve bir değişim süreci olarak psikolojik esnekliğin rolünü incelemek amacıyla yaptıkları randomize kontrollü çalışmada katılımcıları, e-posta destekli kendi kendine yardım programına (N= 250) veya bir bekleme listesi kontrol grubuna (N = 126) randomize olarak dahil etmişlerdir. Tüm katılımcıların müdahaleden önce ve sonra depresyon, kaygı ve psikolojik esnekliği değerlendirmek için ölçümleri tamamlanmış ve ayrıca deneysel koşuldaki katılımcılar müdahale sırasında (üç ve altı hafta sonra) ve üç aylık takipte bu ölçümleri tekrarlamışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmak için uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahalesi sırasında psikolojik esnekliği hedeflemenin önemli olduğu, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahalenin psikolojik esnekliği önemli ölçüde arttırdığını ve müdahaleden sonra bireylerin depresyon ve kaygıyı seviyelerinde azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aydın (2016) ise psikolojik katılım, ruminatif düşünme ve endişe arasındaki ilişkiyi araştırmak için 657 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada psikolojik katılımı yüksek olan öğrencilerin endişe düzeylerinin ve ruminatif düşünme davranışlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Literatürde psikolojik esneklik kavramı en çok anksiyete ve depresyon kavramları ile çalışılsa da madde kullanımı, yeme bozuklukları ve bir dizi diğer

fiziksel ve mental sağlık problemleri ile birlikte çalışılmıştır. Örneğin, Masuda vd. (2010) psikolojik esnekliğin ve düzensiz yeme ilgili biliş ile ilişkisini araştırmak amacıyla Amerika’da 375 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmalarında psikolojik esnekliğin düzensiz yeme ile ilgili bilişle negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Levin vd. (2014), psikolojik bozukluklara karşı psikolojik katılık düzeylerini incelemek amacıyla 17-20 yaşları arasında 972 niversite öğrencisinin katılımı ile bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmaya göre yeme bozukluğu gösteren öğrencilerde psikolojik katılık düzeyinin önemli derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Levin vd. (2012) Bu alışma, yaşantısal kaçınmanın alkol kullanım bozuklukları ve alkolle ilgili sorunlarla ilişkisini araştırmak için 240 niversite lisans öğrencisinin katılımı ile yaptıkları çalışmada alkolün kötüye kullanımı veya bağımlılığı öyküsü olan öğrencilerin, alkol kullanım bozukluğu tanısı olmayan öğrencilere göre önemli ölçüde daha yüksek yaşantısal kaçınma, dolayısıyla daha düşük psikolojik esneklik seviyelerine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ayrıca yapılan diğer araştırmalarda psikolojik esneklik ile travma sonrası stres bozukluğu (Ben-Zion vd., 2018), problem odaklı baş etme becerileri (Johnson, 2016), akılcı olmayan inançlar (Gündüz, 2013), duygu düzenleme (Biron ve Veldhoven, 2012), psikolojik sağlık (Masuda vd., 2010), bilişsel sınav kaygısı (Aydın, 2017), sürekli kaygı (zkan, 2020), madde kullanım bozukluklarında utanç (Luoma vd., 2011), travma sonrası stres (Bryan vd., .2015), kronik ağrı (Scott vd., 2017), yeme bozuklukları (Bluett vd., 2016) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Literatürde psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin varlığını konu alan çalışmalar görece güncel çalışmalardan oluşmaktadır. Smith vd. (2020) COVID-19 salgını sırasında psikolojik katılığın, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve duygusal bastırmanın sosyal izolasyon ve ruh sağlığı sonuçları arasındaki ilişkiler üzerindeki düzenleyici etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü psikolojik esnekliğin spesifik bir tezahürü (belirsizlikle ilgili düşünce ve duyguları kabul etmede zorluk ve duygusal kontrole yönelik davranışsal bir yönelim) olarak kavramsallaştırmıştır. Bu çalışmada yüksek düzeyde psikolojik katılık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün COVID-19 salgını sırasında sosyal izolasyon ve sıkıntı arasındaki olumsuz bağlantıları şiddetlendirdiği fakat, duygusal bastırma, sosyal izolasyon ile pozitif

ruh sağlığının y6nleri arasındaki olumsuz ilişkiyi zayıflattığı sonucuna ulaşmışlardır. Mallet vd. (2021), 18 yaş ve 603 katılımcıyla pandemi sırasında 6 fakt6r6n (i. bağlamsal fakt6rler, ii. bilişsel değerlendirmeler: hastalığa karşı algılanan savunmasızlık ve iii. belirsizliğe tahamm6ls6zl6k ve psikolojik esneklik) kaygı ve iyi oluşa katkısını ve bu değerşkenler arasındaki ilişkileri karşılaştırmak amacıyla yaptıkları 6alışmada, psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahamm6ls6zl6k arasında g66l6 bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literat6rde bunu destekler nitelikte bu değerşkenler arasında benzer b6y6kl6kte bir korelasyon olduğunu savunan başka 6alışmalar da mevcuttur (Davoudian vd., 2022; 66zkan, 2020; Smith vd., 2020; Stevens vd., 2018).

Sonuc olarak, endişeyi ele almada 6eşitli psikolojik yaklaşımlar alan yazınında yer almıştır. Bunları genel olarak değerlendirdiğimizde endişe temel bir insan deneyimi (Borkovec, 1983) sonucu belirsiz ancak bir veya daha fazla olumsuz sonuc olasılığı i6eren konulardaki zihinsel problem 66zme girişimi olmasıyla sebebiyle bireyin hayatını ve işlevselliğini negatif y6nde etkileyebileceği s6ylenebilir. 6alışan veya 6alışmayan gen6 yetişkinlerde endişenin ve bir dizi psikopatolojik durumla ilişkili olduğu incelenen 6alışmalarda g6r6lm6řt6r. Belirsizliğe tahamm6ls6zl6đe gelindiğinde, literat6rde hem endişe hem de psikolojik esneklik ile ilgili yer alan kuvvetli ilişkilerinden de hareketle insanların belirsiz durumları endişe verici ve zorlayıcı olarak algılamasıyla ilişkili kişiden kişiye değerşen bir 6zellik olduğu s6ylenebilir. İncelenen kuramsal temeller 6er6evesinde kaygı bozukluğuna ve y6ksek d6zeyde endişeeye sahip olan kişilerin belirsizliğe tahamm6ls6zl6klerinin olduğu bilinmektedir. İncelenen alan yazınındaki araştırmalar doğrultusunda hem y6ksek d6zeyde endişeeye sahip olan hem de belirsizliğe tahamm6ls6zl6đu y6ksek olan bireylerin deneyimledikleri endişe ve belirsizliğin y6ksek d6zeyde psikolojik katılık ile ilişkili olması sonucunda bireylerin istenmeyen olumsuz duygulara y6nelik ka6ma-ka6ınma davranışı ortaya koyduğu g6r6lmektedir. 6666nc6 dalga bir bilişsel davranış6ı yaklaşım olan Kabul Kararlılık Terapisi'nin ise bu t6r ka6ınmacı davranışların bireylerin değerleri y6n6nde kararlı, zengin, dolu dolu ve anlamlı bir yaşam s6rmesinde engel teşkil ettiği d6ř6ncesine dayanarak bireylerin olumsuz duygu ve d6ř6nceleri kucaklayıp yani onları kabul edip yaşamlarında onlara da yer ayırarak kendisi i6in 66nemli olanlar (değerler) doğrultusunda adımlar atmasını i6eren psikolojik esnekliği arttırmayı hedeflediği belirlenmiştir.

3. YÖNTEM

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

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada; belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve endişe arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel model kullanılmıştır. İlişkisel araştırma en basit haliyle, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin olasılığını araştırmak için kullanılan bir araştırma yöntemidir (Fraenkell ve Wallen, 2011).

3.2 Örneklem

Bu araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kazara ya da elverişli örnekleme olarak da bilinen uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, ihtiyaç duyulan büyüklükteki gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan katılımcılardan başlamak suretiyle örneklemin oluşturulmaya başlanmasıdır (Cohen vd., 2007). Bu çalışma için 2021 yılının Nisan ayının ilk ve ikinci haftasında üniversiteden yeni mezun olmuş bireylerin hem kişisel hem de kariyer yaşamlarında yeni bir evreye geçiş aşamasında olmaları ve bu yeniliklerin beraberinde getirdiği belirsizlik duygusunu deneyimliyor olmaları düşüncesinden hareketle Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nden 2019 ve 2020 yıllarında mezun olmuş olan genç yetişkin bireylerden veri toplanmıştır. Veri toplama işlemi bireylerin belirsizlik ve endişe duygularını yoğun olarak yaşadıkları ülkemizi ve tüm dünyayı derinden etkileyen COVID-19 pandemisi sürecinde gerçekleşmiştir. Veri toplama sürecine başlanmadan önce Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli idari ve etik izinler alınmıştır. Daha sonra demografik bilgi formunun ve ölçek maddelerinin yer aldığı çevrimiçi bir veri toplama formu oluşturularak Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrenci işleri aracılığı ile 2019-2020 mezunu bireylere mail atılmış ve gönüllü olanların çalışmaya katılım sağlayabileceği ifade edilmiştir.

Bu araştırmanın örneklemini ilgili üniversitenin farklı fakülte ve yüksekokullarından 2019 ve 2020 yıllarında mezun olan genç yetişkin bireyler (N=425) oluşturmaktadır. Analizler öncesinde katılımcı sayısı katılımcıların 339'u (%79) kadın, 86'sı (%21) erkek olmak üzere toplamda 425 idi. Yapılan uç değer analizi sonrasında elde edilen veriler incelenerek analize devam edilecek örneklem sayısı 411'e düşmüştür (N=411). Katılımcıların 328'i (%80) kadın, 83'ü (%20) erkektir. Katılımcıların yaşları 20 ile 50 arasındadır ($\bar{X}$ =24,12, S=3,09). Katılımcılardan 90'ı (21,9%) ön lisans, 321'i (%78,1) lisans olmak üzere ($\bar{X}$ =1,78 S=.414) ilgili üniversitenin 15 farklı fakülte ve 8 farklı yüksekokulundan 123'ü (%29,9) 2019, 288'i (%70,1) 2020 yılında mezun olmuştur. Katılımcıların 389'u (94,6%) bekar, 22'si (5,4%) evlidir ($\bar{X}$ =1.05, S=.225). Örnekleme dair demografik bilgiler Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Örnekleme ilişkin demografik bilgiler

Değişken		N	%	$\bar{X}$	SS
Cinsiyet	Kadın	328	79.8		
	Erkek	83	20.2		
	Toplam	411			
Yaş				24,12	3,09
Medeni Durum	Bekar	389	94.6		
	Evli	22	5.4		
	Toplam	411			
Eğitim Düzeyi	Ön Lisans	90	21.9		
	Lisans	321	78.1		
	Toplam	411			
Mezuniyet Yılı	2019	123	29.9		
	2020	288	70.1		
	Toplam	411			
Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?	Yalnız	25	6.1		
	Ailemle Birlikte	370	90.0		
	Arkadaşımla	6	1.5		

	Diğer (Abla, Kardeş, Akraba, Yurt, Sevgili)	7	1.7
	Toplam	408	99.3
	Kayıp Veri	3	.7
Şu an aktif bir işte çalışıyor musunuz?	Evet/Tam Zamanlı	88	21.4
	Evet/Yarı Zamanlı	25	6.1
	Hayır	298	72.5
	Toplam	411	
Eğer çalışıyorsanız, şu anki işiniz üniversiteden mezun olduğunuz alan ile ilgili mi?	Evet	78	19.0
	Hayır	59	14.4
	Kayıp veri	274	66.7
	Toplam	411	
Eğer çalışıyorsanız aylık gelir düzeyiniz nedir?	0-2501 TL	52	12.7
	2501-5000 TL	54	13.1
	5001-7500 TL	15	3.6
	7501 TL ve Üzeri	5	1.2
	Kayıp Veri	285	69.3
	Toplam	411	
Çalışmıyorsanız aktif olarak bir iş arayışınız var mı? Varsa ne kadar süredir?	Hayır yok.	100	24.3
	Evet var. Dört haftadır iş arıyorum.	18	4.4
	Evet var dört haftadan fazla bir süredir iş arıyorum.	207	50.4
	Kayıp Veri	86	20.9
	Toplam	411	
Üniversiteden mezun olduktan sonra bir iş deneyiminiz oldu mu?	Oldu/Tam zamanlı	124	30.2
	Oldu/Yarı zamanlı	51	12.4
	Olmadı	236	57.4
	Toplam	411	
Ailenizin aylık ortalama gelir düzeyi nedir?	0-2500 TL	92	22.4
	2501-5000 TL	209	50.9
	5001-7500 TL	74	18.0
	7501 TL ve üzeri	36	8.8
	Toplam	411	

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada; Demografik Bilgi Formu, Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12), ve Kabul Eylem Formu-II (KEF-II) olmak üzere dört adet ölçme aracı kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılan Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi 2019 ve 2020 mezunlarından “Demografik Bilgi Formu” nu doldurmaları istenmiştir. Demografik Bilgi Formu’nda yaş, cinsiyet, medeni durum, fakülte, bölüm, mezuniyet yılı, gelir düzeyi ve çalışma hayatına yönelik bilgiler yer almıştır. Gelir düzeyine dair aralıklar, 2021 yılı asgari ücret bilgileri (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2021) dikkate alınarak belirlenmiştir.

3.3.2 Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ)

PEEÖ Meyer vd. (1990) tarafından belirli konuların içeriğine atıfta bulunmadan genel olarak endişenin sıklığını, yoğunluğunu ve kontrol edilemezliğini saptamak amacıyla 1580 üniversite öğrencisi ile geliştirilen 16 maddelik bir ölçektir. 16 maddelik 5’li likert tipi (1=benim için hiçbir zaman doğru değil ve 5=benim için her zaman doğru) bir ölçek olan PEEÖ, Molina ve Borkovec (1994) tarafından 337 üniversite öğrencisi ile yeniden değerlendirilmiştir. Ölçekte 11 madde (2,4,5,6,7,9,12,13,14,15 ve 16 numaralı maddeler) olumlu olarak puanlanırken negatif yüklü 5 madde bulunmakta ve analizden önce ters kodlanması gerekmektedir (1, 3, 8, 10 ve 11 numaralı maddeler). Bu şekilde tek bir toplam puan elde edilir ve toplamda daha yüksek puan daha yüksek patolojik endişe düzeylerini temsil eder (Boysan vd., 2008). Ölçekten alınabilecek minimum puan 16, maksimum puan ise 80’dir. 16 maddelik PEEÖ, Yılmaz vd. tarafından (2008) Türkçeye çevrilmiş ve uyarlanmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri klinik olmayan 561 katılımcı ile test edilmiştir. Araştırmacılar ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde iki faktörlü bir yapı bulmuşlardır. Birinci faktör (aşırı endişe) pozitif olarak puanlanan 11 madde, ikinci faktör (endişesizlik) ise ters kodlanan 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış formunun tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı

.91 olarak bulunurken, aşırı endişe ve endişesizlik alt boyutları için sırasıyla .92 ve .68'dir. Ölçeğin tamamı için Guttman iki yarı güvenirliği .91, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise sırasıyla .88 ($p<.01$), .88 ($p<.01$) ve .72 ($p<.01$) olarak bulunmuştur (Yılmaz vd., 2008). Araştırma örnekleminde elde edilen veriler üzerinden yapılan analizde ise formunun tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeğinin ilk formu Freeston vd. (1994) tarafından 27 maddelik yetişkinler için kendini değerlendirmeye yönelik 5'li Likert (1=Bana hiç uygun değil ve 5=Bana tamamen uygun) tipi ve 1. maddesi ters kodlanan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 arasında değişmektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir. Hem 27 maddelik ölçek formunda bulunan yüksek maddeler arası korelasyonların, faktör kararsızlığının ve önceki teorik araştırmaların, azaltılmış bir ölçütün geliştirilmesini desteklemesi (Carleton vd., 2007) hem de ilişkisiz çalışmalarda 27 maddelik ölçeğin yanına en az 20 maddelik iki ölçme aracı daha eklenip uygulama yapıldığında cevaplanması gereken soru sayısının artması sebebiyle çalışmaya katılanlar ve uygulayıcılar için sınırlılık doğurabileceği düşüncesi ile Carleton vd. (2007) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin 12 maddelik kısa formunu (BTÖ-12) geliştirmiştir (Sarıçam vd., 2014)

Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilen ölçek Sarıçam vd. (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 12 maddeden ve 2 alt boyuttan (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) oluşan ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir (1=Bana hiç uygun değil, 5=Bana tamamen uygun). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin tamamı için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .74'tür. Ölçekten toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan düşük puan belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük; yüksek puan ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğunu göstermektedir (Sarıçam vd., 2014). Araştırma örnekleminde elde edilen veriler üzerinden yapılan analizde ise formunun tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Kabul ve Eylem Formu- II (KEF-II)

Kabul Eylem Formu'nun ilk versiyonu yaşantısal kaçınma ve psikolojik esnekliği ölçmek için Hayes vd. (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk versiyonunda iç tutarlık kat sayısı tatmin edici düzeyde (.70) olduğundan iç tutarlılığı ve faktör yapısı genellikle sorun teşkil etmektedir. 4 ay boyunca yapılan test-tekrar test analizleri sonucunda test-tekrar test güvenirliği .64 olarak bulunmuş ve faktör yapısının zaman içinde kararsız olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu nedenle psikolojik katılığı ölçmek için daha kararlı, güvenilir ve geçerli bir ölçme aracının geliştirilmesine ihtiyaç duyulmuştur (Bond vd., 2011).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) ile ilgili çalışan uzmanlar öncelikle KEF-I'in temel kavramlarını ve ölçeğin eksikliklerini ele almış sonrasında ise yeni geliştirilecek olan KEF-II için madde havuzu oluşturmuşlardır. Gerekli güvenirlik geçerlik testleri ve faktör analizleri yapıldıktan ve yeterli sonuçlar alındıktan sonra ölçek güncel halini almıştır (Bond vd., 2011). Bond vd. (2011) tarafından geliştirilen ölçek Yavuz vd. (2016) tarafından 107 üniversite öğrencisi gerçekleştirilen çalışmalar sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. 7 madde ve tek bir alt boyuttan oluşan ölçek 7'li likert tipindedir (1: Hiçbir zaman doğru değil, 7: Daima doğru). Bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmeye yarayan ölçekte alınan yüksek puan psikolojik katılığın yüksek, psikolojik esnekliğin ise düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenirliği kat sayısı ise .85 bulunmuştur (Yavuz vd. 2016). Araştırma örnekleminde elde edilen veriler üzerinden yapılan analizde ise formunun tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırma verileri toplanmadan önce, araştırma önerisi ile birlikte araştırmanın yürütülmesine yönelik Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuş ve araştırmanın yürütülmesi için gerekli etik izin alınmıştır. Ardından Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nden 2019 ve 2020 yıllarında mezun olmuş bireylerden veri toplanması amacıyla ilgili üniversitenin Bilgi İşlem Daire Başkanlığı'na dilekçe verilmiş ve dilekçenin onaylanmasının ardından Bilgi İşlem Daire Başkanlığı aracılığıyla 2019 ve 2020 yılı mezunlarına bilgilendirilmiş onam formu ile

araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının bulunduğu çevrimiçi platformun linki gönderilmiştir. Verilerin toplanması 2020 Nisan Ayının ilk iki haftası içinde ilgili üniversitenin 2019 ve 2020 yıllarında 15 farklı fakülte ve 8 farklı yüksekokulundan mezun olan 425 kişinin çalışmaya katılmasıyla gerçekleşmiştir. Veri toplama süreci çevrimiçi platformda yaklaşık 15 dakika sürecektir bir anket üzerinden yürütülmüştür. Veri toplama süreci yaklaşık 2 hafta sürmüştür ve araştırmaya katılımı gönüllülük esas alınmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Ölçeklerin uygulanmasından sonra veri setlerinin analizi IBM SPSS 26.00 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi yapılmadan önce veri girişleri kontrol edilmiş, ölçeklerde bulunan ters maddeler belirlenerek yeniden kodlanmış, elde edilen veri setlerindeki kayıp veri ve uç değerler incelenmiş ve verilerin dağılımının normalliği test edilmiştir. Veri setlerinde kayıp veri olmadığı ancak yapılan incelemeler sonucunda 425 katılımcıdan 14'ünün verilerinin uç değerlere sahip olduğu saptanmış bunun sonucunda da bu 14 katılımcının (218, 241, 289, 294, 372, 374, 376, 381, 395, 406, 410, 418, 419, 422) verileri analizden çıkarılmış ve normallik testi tekrarlanmıştır. Uç değerler çıkartıldıktan sonra yapılan normallik analizi sonucunda çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde çarpıklık ve basıklık kat sayısının 0 (sıfır) olması ideal bir dağılımın olduğunu ve bu değerler sıfırdan uzaklaştıkça normallikten sapıldığını (Pallant, 2017; Field, 2018) gösterse de bu konu üzerinde kesin karara varılmış belli bir kat sayı yoktur (Mangiafico, 2016). Hair vd. (2013), normallik varsayımının sağlanması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması gerektiğini savunurken Tabachnick ve Fidell (2019) bu değerlerin +1.5 ile -1.5 arasında olması gerektiğini, George ve Mallery (2010) ise +2 ve -2 arasında olması gerektiğini belirtmişlerdir. Buradan hareketle yapılan normallik analizi sonucunda çıkan çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirtilen referans değerleri arasında yer aldığı dolayısıyla da verilerin normal dağılım gösterdiği ve normallik varsayımını sağladığı görüldüğünden parametrik testlerin kullanımına karar verilmiştir.

Araştırmada, örneklem grubu ve ölçek puanları için betimleyici istatistiksel tablolar kullanılmıştır. Her bir değişken için betimleyici istatistikler hesaplanmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Öncelikli olarak araştırma değişkenlerinin demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen değerler yorumlanmıştır. Araştırmanın mevcut değişkenleri arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonrasında ise araştırmanın demografik değişkenleri ile bağımsız değişkenlerinin (Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik) bağımlı değişken (Endişe) üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla değişkenler arasındaki ilişkinin kuramsal çerçeve baz alınarak çok boyutlu olarak incelenmesine imkân sunan (Büyüköztürk, 2020; Tabachnick ve Fidell 2019) hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi öncesinde veri setinin analize uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda sağlanması gereken bazı varsayımlar incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2019) göre hiyerarşik regresyon analizi için gerekli varsayımlar diğer regresyon analiz biçimleri ile aynıdır. Hiyerarşik regresyon analizi için gerekli varsayımlar; örneklem analiz için yeterli büyüklükte olması ($[N \geq 50+8m, N \text{ örneklem sayısı, } m \text{ bağımsız değişken sayısı}]$ (Tabachnick ve Fidell (2019)), çoklu doğrusallığın (multicollinearity) mevcut olmaması veya çok düşük seviyede mevcut olması, verilerin normal dağılım göstermesi, varyans homojenliği (homoscedasticity), tahmin hatalarının birbirinden bağımsız olması (independence of errors) ve uç değerlerin olmamasıdır. Gerekli varsayımlar test edilip veri setinin hiyerarşik regresyon analizine uygun olduğu görüldükten sonra hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Üç modelli olarak yapılan hiyerarşik regresyon analizi sırasında demografik değişkenler ve bağımsız değişkenler teorik çerçeveye uygun sırayla analize dahil edilmiştir. Birinci modelde endişeyi yordayan temel değişkenler olan demografik değişkenler modele dahil edilmiş, ikinci modelde demografik değişkenler sabit tutularak endişe ile yakından ilişkili olduğu öngörüldüğünden açıklanan varyansa sunacağı katkının yüksek olacağı düşünülen belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni modele dahil edilmiştir. Son modelde ise ilk iki değişken grubu sabit tutularak endişe ile belirsizliğe tahammülsüzlükten daha az ilişkili olduğu öngörülen psikolojik esneklik değişkeni modele eklenerek hiyerarşik regresyon analizi tamamlanmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde; öncelikle kayıp veri, uç değerler, normallik analizinden elde edilen bulgular, sonrasında betimleyici istatistiklere yönelik bulgular ve son olarak da araştırma soruları ile ilişkili bulgulara yer verilmiştir.

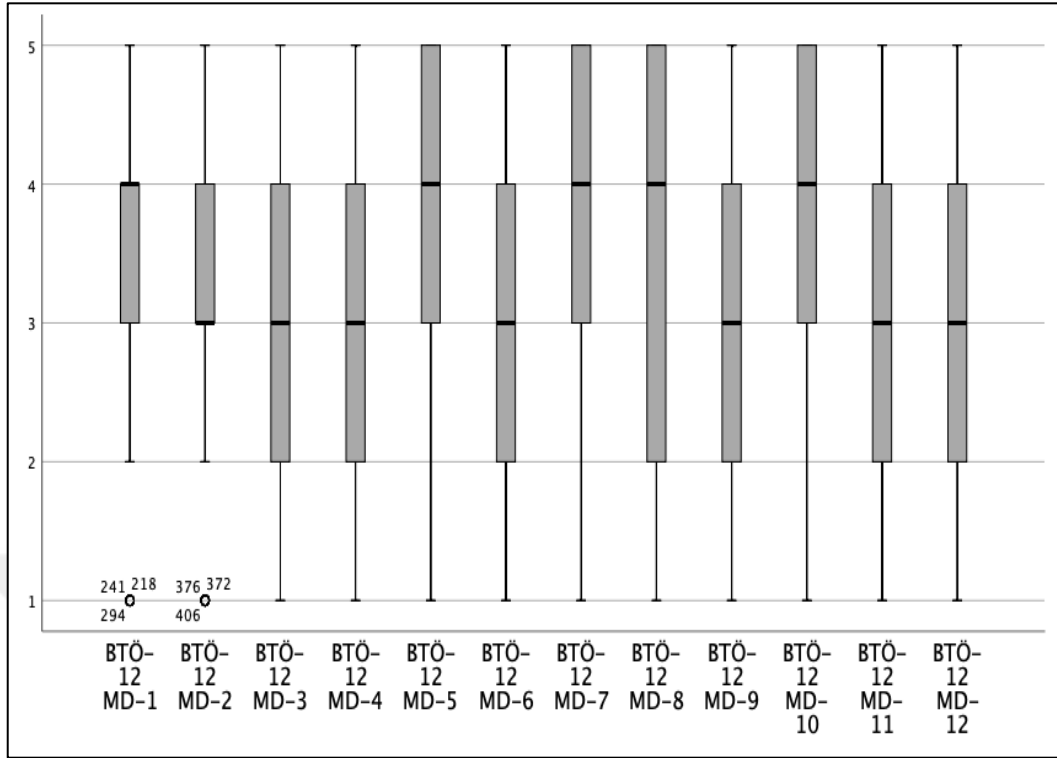
4.1 Kayıp Veri, Uç Değerler, Normallik Analizinden Elde Edilen Bulgular

4.1.1 Kayıp Veri

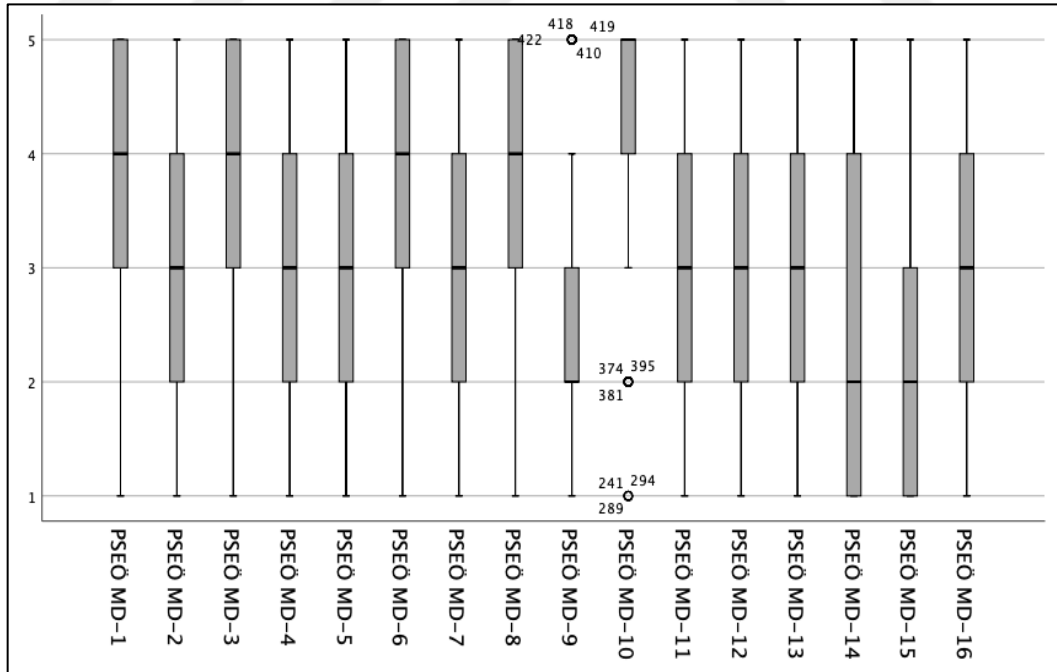
Kayıp veriler, veri analizlerinde sıkça karşılaşılan sorunlardan birisidir. Bir örneklem grubunda kayıp verilerin rastgele bir düzende yalnızca birkaç veri noktası (örneğin %5 veya daha azı) eksikse, sorunlar daha az ciddidir ve analize dahil edilebilir çok fazla veri eksikse (%5 veya daha fazlası), sorunlar çok ciddi olabilir bu sebeple analize dahil edilmesi uygun olmaz (Tabachnick ve Fidell, 2019). Bu çalışmada herhangi bir kayıp veri bulunmadığından analize mevcut veriler ile devam edilmiştir.

4.1.2 Uç Değerler

Uç değerler, bir değişken üzerinde çok aykırı bir değere sahip olan ya da iki veya daha fazla değişken üzerindeki tuhaf bir skor kombinasyonunun istatistikleri bozması durumudur. Verilerin standart puan olan 3.29'dan büyük olması durumunda uç değer olarak nitelendirilmesi mümkündür. Verilerin uç değer olarak nitelendirilmesinde histogram ve boxplot kutu grafiklerinden de yararlanılabilir. Histogramda, normal değerler ortalama değer etrafında yığılma gösterirken uç değerler bu yığılmanın dışında ayrılmış olarak daha uçlarda yer alır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Bu çalışmada öncelikle uç değerlerin veri girişinden kaynaklanmadığından emin olunmuş sonrasında ise SPSS 26.00 paket programı ile histogram ve boxplot kutu grafiklerinden faydalanılarak BTÖ'nün 1. ve 2. maddelerindeki (Şekil 4.1.) ve PEEÖ'nün 9. ve 10. maddelerindeki (Şekil 4.2.) uç değerler tespit edilerek 425 örneklem arasından 14 katılımcı (218, 241, 289, 294, 372, 374, 376, 381, 395, 406, 410, 418, 419, 422) uç değerlere sahip olduğu gerekçesiyle örneklemden çıkarılmıştır (N=411).



Şekil 4.2. BTÖ'deki uç değerlere ilişkin kutu grafiği



Şekil 4.1. PEEÖ'deki uç değerlere ilişkin kutu grafiği

4.1.3 Normallik Varsayımı

Çoğu istatistiksel testlerin sonuçlarının altında yatan şey çok değişkenli normallik varsayımdır. Çok değişkenli normallik, her bir değişkenin ve değişkenlerin tüm doğrusal kombinasyonlarının normal olarak dağılması durumudur. Normallik için sürekli değişkenlerin taranması hemen hemen her çok değişkenli analizde yapılması gereken ilk adımdır. Değişkenlerin normal dağılıp dağılmamasına göre kullanılacak analiz yöntemi değişiklik gösterir. Değişkenlerin normalliği istatistiksel ya da grafiksel yöntemlerle değerlendirilir.

Normalliğin iki bileşeni çarpıklık ve basıklıktır. Çarpıklık bir dağılımın simetrisi ile ilgili iken basıklık dağılımın odak noktası ile ilgilidir. Bir dağılım normal olduğunda, çarpıklık ve basıklık değerleri çoğunlukla sıfırdır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin 0'dan uzaklaşması dağılımın normallikten uzaklaştığının bir göstergesidir (Kilmen, 2015) Çarpıklık ve basıklık değerlerinin yorumlanmasına ilişkin farklı değerlendirmeler mevcuttur, kaynaklar incelendiğinde bu değerlerin +1 ile -1'den +2 ile -2'ye kadar normal sayıldığı görülmektedir (Hair vd., 2013; Tabachnick ve Fidell ,2019; George ve Mallery,2010). Yine normal bir dağılımda çarpıklık kat sayısının ± 3 değerleri arasında olması da dağılımın normallikten çok fazla uzaklaşmadığını ve normal dağılım içerisinde kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Uç değer analizi yapıldıktan sonra veri seti için normallik analizi yapılmış ve tüm değişkenlere ilişkin elde edilen çarpıklık ve basıklık kat sayıları Tablo 4.1'de görülmektedir.

4.2 Betimleyici İstatistiklere İlişkin Bulgular

Katılımcıların endişe düzeylerini ölçmek için kullanılan Penn Eyalet Ölçeği (PEEÖ), belirsizliğe tahammülsüzlüklerini ölçmek için kullanılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için kullanılan Kabul Eylem Formu-II'ye (KEF-II) ilişkin betimleyici istatistiklere (varyans, standart sapma, ortalama vb.) ait değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler ve normallik testi sonuçları

	N	$\bar{X}$	Ortanca	SS	S ²	Çarpıklık	Basıklık
PEEÖ							
Aşırı Endişe	411	32.04	32	11.83	140.02	.154	-.936
Endişesizlik	411	18.95	20	3.88	15.08	-.866	.594
BTÖ-12							
İleriye Yönelik Kaygı	411	23.45	24	5.79	33.55	-.145	-.564
Engelleyici Kaygı	411	16.08	16	5.54	30.75	-.098	-.991
KEFF-II							
Psikolojik Esneklik/Katılık	411	23.94	22	10.12	102.59	.521	-.514

4.3 Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular

4.3.1 Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular

Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmadan önce, bu araştırmada yer alan, “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yönelik, araştırmanın değişkenleri arasındaki ikili ilişkilere bakılmıştır. Bu çalışmada üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği 12 Maddelik Formu ve Kabul Eylem Formu-II’den aldıkları puanlar arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi yöntemi ile test edilmiştir. Pearson Korelasyon Analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4.2.’de görülmektedir.

Tablo 4.2. Değişkenler arasındaki ilişkiye dair pearson korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4
1. PEEÖ	1	.647**	.632**	.973**
2.BTÖ-12	.647**	1	.519**	.651**
3. KEF-II	.632**	.519**	1	.639**
4. Aşırı Endişe Toplam	.973**	.651**	.639**	1
5. Endişesizlik Toplam	.715**	.401**	.377**	.536**
6. İleriye Yönelik Kaygı Toplam	.603**	.925**	.460**	.610**
7. Engelleyici Kaygı Toplam	.590**	.918**	.497**	.589**
**p<0.01				

Tablo 4.2 incelendiğinde araştırmanın değişkenleri ve yine araştırmanın değişkenlerinden Penn Eyalet Ölçeğinin alt boyutlarından biri olan aşırı endişe arasındaki ikili ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir. Pearson Korelasyon analizi sonuçları değerlendirilirken, değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı +.10 ile-.10 arasında ise zayıf; +.30 ile-.30 arasında ise orta düzey; +.50 ile-.50 arasında ise yüksek düzey bir ilişkiye işaret eder (Field, 2018). Bu ifadeden hareketle araştırmanın değişkenleri arasında yüksek düzeyde ilişkinin varlığından söz edilebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile Psikolojik esneklik/katılık arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken (.519), en yüksek düzeyde ilişki belirsizliğe tahammülsüzlük ile PEEÖ'nün alt boyutu olan aşırı endişe arasında bulunmuştur (.651).

4.3.2 Endişe, Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin bulgular

Bu kısımda; üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri; sırasıyla cinsiyet, yaş, ailesinin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumu açısından incelenmiştir. Analizlerden elde edilen bulgular sırasıyla açıklanmıştır.

4.3.2.1 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Bu araştırmada yer alan, “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, psikolojik esneklikleri ve endişeleri ; cinsiyete, göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” alt sorusuna yönelik, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin kadın ve erkek genç yetişkin bireyler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmış ve analize ilişkin bulgular Tablo 4.3’te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. PEEÖ, BTÖ ve KEF-II puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
PEEÖ	Kadın	328	52.17	13.98	409	3.270	.001**
	Erkek	83	46.34	14.62			
BTÖ	Kadın	328	39.91	10.41	409	1.44	.149
	Erkek	83	38.06	10.51			
KEF-II	Kadın	328	24.42	10.13	409	1.893	.059
	Erkek	83	22.07	9.92			
**p<0.01							

Tablo 4.3. incelendiğinde üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir, t (409) =3.270, p<.05. Üniversite mezunu genç yetişkin kadın bireylerin endişe düzeyleri ($\bar{X}$ =52.17), üniversite mezunu genç yetişkin erkek bireylerin endişe düzeylerinden ($\bar{X}$ =46.34) daha yüksektir.

Tablo 4.3. incelendiğinde üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, t (409) =1.44, p>.05.

Tablo 4.3. incelendiğinde üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, $t(409) = 1.893$, $p > .05$. Üniversite mezunu genç yetişkin kadın bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri ($\bar{X}=24.42$) ile üniversite mezunu genç yetişkin erkek bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri ($\bar{X}=22.07$) birbirlerine yakındır.

4.3.2.2 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Bu araştırmada yer alan, “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri; yaşa, göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” alt sorusuna yönelik, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin 20-23 yaş, 23+ yaş arasındaki bireyler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için demografik bilgi formundan elde edilen veriler ülkemizde üniversiteden mezuniyet yaşının genelde 23 olması sebebi ile 20-23 yaş, 23+ yaş şeklinde gruplanarak bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmış ve analize ilişkin bulgular Tablo 4.4.’te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. PEEÖ, BTÖ ve KEF-II puanlarının yaşa göre t-testi sonuçları

Değişken	Yaş	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
PEEÖ	20-23 yaş	187	51.36	14.63	409	.487	.633
	23+ yaş	224	50.69	14.03			
BTÖ	20-23 yaş	187	39.59	10.90	409	.099	.921
	23+ yaş	224	39.49	10.07			
KEF-II	20-23 yaş	187	24.56	11	409	1.118	.264
	23+ yaş	224	23.42	9.33			
**p<0.01							

Tablo 4.4. incelendiğinde üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, $t(409) = .487, p > .05$.

Tablo 4.4. incelendiğinde üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, $t(409) = .099, p > .05$.

Tablo 4.4. incelendiğinde üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik/katılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, $t(409) = 1.118, p > .05$.

4.3.2.3 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin ailelerinin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesine ilişkin bulgular

Bu araştırmada yer alan, “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri; ailesinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” alt sorusuna yönelik, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin ailelerinin aylık gelir düzeyi 0-2501 TL, 2501-5000 TL, 5001-7500 TL ve 7501 TL ve üzeri olan üniversite mezunu genç yetişkin bireyler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA (One-way) testi yapılmış ve analize ilişkin; endişe ile ilgili bulgular Tablo 4.5. ve 4.6’da, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili bulgular Tablo 4.7 ve 4.8’de, psikolojik esneklik ile ilgili bulgular ise Tablo 4.9 ve 4.10’da verilmiştir.

Tablo 4.5. Aileleri farklı gelir düzeyindeki bireylerin PEEÖ’den aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Bireyin Ailesinin Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS
Endişe	0-2501 TL (1)	92	52.54	13.08
	2501-5000 TL (2)	204	51.43	14.14
	5001-7500 TL (3)	74	51.12	15.04
	7501 TL ve üzeri (4)	36	44.36	15.32

Tablo 4.6. PEEÖ puanlarının bireyin ailesinin gelir düzeyine göre ANOVA ve gabriel testi sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Gabriel Testi
Gruplar arası	1844.016	3	614.672	3.053	.028*	.017 (1-4) .018 (2-4)
Gruplar içi	81949.984	407	201.351			
Toplam	83794.000	410				

*p<.05

Tablo 4.5. ve 4.6. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin bireylerin ailelerinin gelir düzeylerine göre göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir, (F (3,407) =3.053, p<.05. Bu farklılığın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için, varyanslar homojen dağıldığında fakat örneklem sayıları eşit olmadığında yapılan Post Hoc testi olan Gabriel Testi yapılmış testle ilgili sonuçlar Tablo 4.6’da verilmiştir. Tablo 4.6’daki Gabriel Testinin sonuçları incelendiğinde ailesinin aylık gelir düzeyi 0-2500 TL olan bireylerin endişe düzeyleri ($\bar{X}$ = 52.54), ailesinin aylık gelir düzeyi 7501 TL ve üzeri olan bireylerin endişe düzeylerinden ($\bar{X}$ = 44.36) daha fazladır. Yine ailesinin aylık gelir düzeyi 2501-5000 TL olan bireylerin endişe düzeyleri ($\bar{X}$ = 51.42), ailesinin aylık gelir düzeyi 7501 TL ve üzeri olan bireylerin endişe düzeylerinden ($\bar{X}$ = 44.36) daha fazladır.

Tablo 4.7. Aileleri farklı gelir düzeyindeki bireylerin BTÖ’den aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Bireyin Ailesinin Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS
	0-2501 TL	92	40.41	10.58
Belirsizliğe	2501-5000 TL	204	40.09	10.39
Tahammülsüzlük	5001-7500 TL	74	38.85	10.35
	7501 TL ve üzeri	36	35.47	10.01

Tablo 4.8. BTÖ puanlarının bireyin ailesinin gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	765.438	3	255.146	2.361	0.071
Gruplar içi	43980.728	407	108.061		
Toplam	44746.165	410			
**p<0.01	*p<0.05				

Tablo 4.7. ve 4.8. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin bireylerin ailelerinin gelir düzeylerine göre göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, ($F(3, 407) = 2.361, p > .05$). Ailesinin aylık gelir düzeyi 0-2501 TL ($\bar{X} = 40.41$), 2501-5000 TL ($\bar{X} = 40.09$), 5001-7500 TL ($\bar{X} = 38.85$), ve 7501 TL ve üzeri ($\bar{X} = 35.47$) olan üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri birbirlerine yakındır.

Tablo 4.9. Aileleri farklı gelir düzeyindeki bireylerin KEF-II'den aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Bireyin Ailesinin Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS
Psikolojik Esneklik/Katılık	0-2501 TL (1)	92	26.56	9.93
	2501-5000 TL (2)	204	23.50	10.29
	5001-7500 TL (3)	74	23.45	9.65
	7501 TL ve üzeri (4)	36	20.80	9.55

Tablo 4.10. KEF-II puanlarının bireyin ailesinin gelir düzeyine göre ANOVA ve scheffe testi sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe Testi
Gruplar arası	1043.957	3	347.986	3.453	.017*	.038 (1-4)
Gruplar içi	41020.865	407	100.788			
Toplam	42064.822	410				
**p<0.01		*p<0.05				

Tablo 4.9. ve 4.10. incelendiğinde, analiz sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin bireylerin ailelerinin gelir düzeylerine göre göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir, (F (3,407) =, p<.05. Bu farklılığın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için, varyanslar homojen dağıldığında fakat örneklem sayıları eşit olmadığında yapılan Post Hoc testi olan Scheffe Testi yapılmış testle ilgili sonuçlar Tablo 4.11’de verilmiştir. Tablo 4.11’deki Scheffe Testinin sonuçları incelendiğinde ailesinin aylık gelir düzeyi 0-2500 TL olan bireylerin psikolojik esneklikleri ($\bar{X}$ = 26.56), ailesinin aylık gelir düzeyi 7501 TL ve üzeri olan bireylerin psikolojik esnekliklerinden ($\bar{X}$ = 20.80), daha düşük olduğu gözlemlenmektedir.

4.3.2.4 Endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri aktif olarak çalışıp çalışmama durumuna göre incelenmesine ilişkin araştırma bulguları

Bu araştırmada yer alan, “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri; aktif çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” alt sorusuna yönelik, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin aktif olarak bir işte çalışan ve çalışmayan genç yetişkin bireyler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için öncelikle demografik bilgi formundan elde edilen veriler Evet/Tam zamanlı

(N=88), Evet/yarı zamanlı (N=25) ve Hayır (N=298) şeklinde 3 kategoride olsa da ilk iki kategoride ANOVA analizi için ilk iki grupta yeterli büyüklükte örneklem olmaması sebebi ile veriler ilk iki grup birleştirilerek Evet (Çalışıyor) ve son grup aynı kalarak Hayır (Çalışmıyor) şeklinde yeniden gruplanıp bağımsız örneklemeler için t testi yapılmış ve analize ilişkin bulgular ise Tablo 4.11.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. PEEÖ, BTÖ ve KEF-II puanlarının aktif çalışma durumuna göre t-testi sonuçları

Değişken	Çalışma durumu	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
PEEÖ	Evet	113	3.07	.90	409	-1.52	.128
	Hayır	298	3.22	.88			
BTÖ	Evet	113	3.24	.87	409	-1.50	.474
	Hayır	298	3.31	.86			
KEF-II	Evet	113	3.29	1.51	409	-1.05	.291
	Hayır	298	3.46	1.42			
***p<0.05							

Tablo 4.11. incelendiğinde üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin aktif olarak çalışma duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, t (409) =-1.52, p>.05.

Tablo 4.11. incelendiğinde üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin aktif olarak çalışma göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, t (409) =-1.50, p>.05.

Tablo 4.11. incelendiğinde üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin aktif olarak çalışma duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, t (409) =-1.05, p>.05.

4.3.3 Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına ilişkin araştırma bulguları

Bu araştırmada yer alan, “Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeyi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna yönelik, üniversite mezunu genç yetişkin

bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişe düzeylerini ne kadar etkilediğini incelemek için basit regresyon analizi yapılmış ve analize ilişkin bulgular Tablo 4.12., 4.13. ve 4.14.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişeleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi model özeti sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Standart Hata Oranı
1	.647 ^a	.419	.418	10.90864
a. Yordayıcı: (Sabit), Belirsizliğe Tahammülsüzlük				

Tablo 4.13. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişeleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik ANOVA sonuçları

Model	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi (dF)	Kareler Ortalaması	F	P
1					
Regresyon	35123.607	1	35123.607	295.160	.000 ^b
Artık	48670.393	409	118.999		
Toplam	83794.000	410			
a. Bağımlı Değişken: Endişe					
b. Yordayıcı: (Sabit), Belirsizliğe Tahammülsüzlük					
***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05					

Tablo 4.14. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişeleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi bağımlı değişken katsayı sonuçları

Model	B	Standart Hata	β	t	p
1	Sabit	15.971		7.573	.000
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.886	.052	.647	17.180 .000
a. Bağımlı Değişken: Endişe					

Daha önce yapılan ve çıktıları bir önceki sayfada Tablo 4.12.'de sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçları endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermekteydi ($r=.647$). Yapılan regresyon analizi sonucuna göre de model anlamlı bulunmuş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır $R=.647$, $R^2=.419$, $F(1,409) =$, $p<.01$. Endişeye yönelik toplam varyansın %49'unun bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile açıklandığı ifade edilebilir.

4.3.4 Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına ilişkin araştırma bulguları

Bu araştırmada yer alan, “Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik/katılığı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna yönelik, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin psikolojik esnekliklerini/katılıklarını ne kadar etkilediğini incelemek için basit regresyon analizi yapılmış ve yapılan basit regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.15., Tablo 4.16. ve Tablo 4.17.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.15. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin psikolojik esnekliklerini/katılıkları üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi model özeti sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Standart Hata Oranı
2	.519 ^a	.269	.268	.8.66788
a. Yordayıcı: (Sabit), Belirsizliğe Tahammülsüzlük				

Tablo 4.16. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin psikolojik esneklikleri/ katılıkları üzerindeki etkilerini incelemeye ANOVA sonuçları

Model		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi (dF)	Kareler Ortalaması	F	p
2	Regresyon	11335.783	1	11335.783	150.878	.000 ^b
	Artık	30729.040	409	75.132		
	Toplam	42064.822	410			
a. Bağımlı Değişken: Psikolojik Esneklik/Katılık						
b. Yordayıcı: (Sabit), Belirsizliğe Tahammülsüzlük						
***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05						

Tablo 4.17. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin psikolojik esnekliklerini/katılıkları üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi bağımlı değişken katsayı sonuçları

Model		B	Standart Hata	β	t	p
2	Sabit	4.046	1.676		2.415	.016
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.503	.041	.519	12.283	.000
a. Bağımlı Değişken Psikolojik Esneklik/Katılık						
***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05						

Daha önce yapılan ve Tablo 4.15.'te sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçları belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik/ katılık değişkenleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermekteydi ($r=.519$). Yapılan regresyon analizi sonucuna göre de model anlamlı bulunmuş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin psikolojik esneklik/katılık düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır $R=.519$, $R^2=.268$, $F(1,409) =$, $p<.01$. Psikolojik esneklik/katılığa yönelik toplam varyansın 26%'sının bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile açıklandığı ifade edilebilir.

4.3.5 Psikolojik esnekliğin, bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına ilişkin araştırma bulguları

Bu araştırmada yer alan, “Psikolojik esneklik, endişeyi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna yönelik, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esnekliklerini/katılıklarının endişe düzeylerini ne kadar etkilediğini incelemek için basit regresyon analizi yapılmış ve yapılan basit regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.18, Tablo 4.19. ve Tablo 4.20.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.18. Bireylerin psikolojik esnekliklerinin/katılıklarının endişe düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi model özeti sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Standart Hata Oranı
3	.632 ^a	.399	.398	.69352
a. Bağımsız Değişken: Psikolojik Esneklik/Katılık				

Tablo 4.19. Bireylerin psikolojik esnekliklerinin/katılıklarının endişe düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi ANOVA sonuçları

		Kareler	Serbestlik	Kareler		
Model		Toplamı	Derecesi (dF)	Ortalaması	F	p
3	Regresyon	130.602	1	130.602	271.537	.000 ^b
	Artık	196.718	409	.481		
	Toplam	327.230	410			
a. Bağımlı Değişken: Endişe						
b. Bağımsız Değişken: Psikolojik Esneklik/Katılık						
***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05						

Tablo 4.20. Bireylerin psikolojik esnekliklerinin/katılıklarının endişe düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik basit regresyon analizi bağımlı değişken katsayı sonuçları

Model		B	Standart Hata	β	t	p
3	Sabit	1.853	.088		21.082	.000
	Psikolojik	.056	.003	.632	16.478	.000
	Esneklik/Katılık					
a. Bağımlı Değişken Endişe						
***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05						

Daha önce yapılan ve Tablo 4.18.'de sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçları değişkenler arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermekteydi ($r=.632$). Yapılan regresyon analizi sonucuna göre de model anlamlı bulunmuş psikolojik esnekliklerinin/katılıklarının bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir $R=.632$, $R^2=.399$., $F(1,409) =$, $p<.01$. Endişeye yönelik toplam varyansın %39'unun bireylerin psikolojik esneklik/katılık düzeyleri ile açıklandığı ifade edilebilir.

4.3.6 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini; demografik özellikleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve psikolojik esnekliklerinin anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin araştırma bulguları

Bu araştırmada yer alan “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini; demografik değişkenler, belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve psikolojik esneklikleri birlikte anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna yönelik, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini yordayan değişkenler arasındaki ilişkinin, kuramsal çerçeve baz alınarak çok boyutlu bir şekilde incelenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizi ile tespit edilmiştir.

Üç aşamada gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında analize demografik değişkenler dahil edilmiş ve analize dahil edilen bu demografik değişkenlerin bireylerin endişelerini ne düzeyde açıkladığı test edilmiştir. Analizin ikinci aşamada demografik değişkenler sabit tutularak belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni analize dahil edilmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin endişelerini ne düzeyde açıkladığı test edilmiştir. Son olarak analizin üçüncü aşamada ise hem demografik değişkenler hem de belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni sabit tutularak psikolojik esneklik/katılık değişkeni analize dahil edilmiş ve psikolojik esneklik/katılığın bireylerin endişelerini ne düzeyde açıkladığı test edilmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinde amaç araştırmanın demografik değişkenler ile bağımsız değişkenlerinin (Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik) bağımlı değişken (Endişe) üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla değişkenler arasındaki ilişkinin kuramsal çerçeve baz alınarak modellere dahil edilmesi ile bu ilişkinin çok boyutlu olarak incelenmesidir (Büyüköztürk, 2020; Tabachnick ve Fidell 2019). 3 aşamada gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.21.’de sunulmuştur.

Tablo 4.21. Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	β	t	p	F	p	R ²	Düzeltilmiş R ²
Model 1					3.59	.004*	.042	.030
Sabit	60.09		10.87	.000**				
Cinsiyet	-5.26	-.148	-2.99	.003*				
Medeni Durum	-2.17	-.034	-.669	.504				
Yaş	.263	.009	.185	.854				
Aile Aylık Gelir	-1.42	-.086	-1.64	.100				
Aktif Çalışma	.864	.050	.959	.338				
Model 2					52.30	.000**	.437	.429
Sabit	22.25		4.63	.000**				
Cinsiyet	-3.89	-.109	-2.88	.004*				
Medeni Durum	-1.95	-.031	-.783	.434				
Yaş	.048	.002	.044	.965				
Aile Aylık Gelir	-.317	-.019	-.475	.635				
Aktif Çalışma	.708	.041	1.02	.307				
BTÖ	.868	.634	16.84	.000**				
Model 3					70.55	.000**	.551	.543
Sabit	16.77		3.87	.000**				
Cinsiyet	-3.22	-.091	-2.66	.008*				
Medeni Durum	-1.74	-.027	-.780	.436				
Yaş	.537	.019	.549	.583				
Aile Aylık Gelir	.177	.011	.296	.768				
Aktif Çalışma	.755	.044	1.22	.223				
BTÖ	.592	.433	11.05	.000**				
KEF-II	.561	.397	10.08	.000**				

* p<01 **p<.001

Tablo 4.21’de endişeyi yordayan değişkenlerden cinsiyet, medeni durum, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumunun yer aldığı Model 1’in F ve p değerlerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F (5,410) =3,55; $p<.01$). Model 1’deki cinsiyet, medeni durum, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumu değişkenlerinin birlikte üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeyi toplam varyansının %3’ünü açıkladığı görülmektedir ($R^2=.030$). Model 1’deki değişkenler incelendiğinde cinsiyetin ($\beta=-.148$; $p<.01$) bireylerin endişe düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığını ancak medeni durum, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumunun bireylerin endişe düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamadığı ($p>.01$) tespit edilmiştir.

Model 1’e eklenen belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeniyle oluşturulan Model 2’nin F ve p değerlerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F (6,410) =52,30; $p<.001$). Model 1’deki cinsiyet, medeni durum, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumu değişkenlerinin endişe üzerindeki etkisi kontrol edildiğinde Model 2’ye eklenen belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin endişe toplam varyansına %39,5’lik bir katkı sağlayarak açıklanan toplam varyansı %43’e çıkardığı görülmektedir ($R^2=.429$). Model 2’deki değişkenler incelendiğinde Model 1’de endişe üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olan cinsiyet değişkeninin Model 2’de de anlamlı yordayıcı etkisinin devam ettiği görülmektedir ($\beta=-.109$; $p<.01$). Analize 2. Modelde eklenen belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin de endişe üzerinde anlamlı yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir ($\beta=.634$; $p<.001$). İki model birlikte incelendiğinde ise medeni durum, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumunun endişe üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Model 2’ye eklenen psikolojik esneklik/katılık değişkeniyle oluşturulan Model 3’ün F ve p değerlerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F (7,410) =70,55; $p<.001$). Model 2’deki cinsiyet, medeni durum, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumu ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin endişe üzerindeki etkisi kontrol edildiğinde Model 3’e eklenen psikolojik esneklik/katılık değişkeninin endişe toplam

varyansına %7,2'lik bir katkı sağlayarak açıklanan toplam varyansı %54'e çıkardığı görülmektedir ($R^2=.543$). Model 3'deki değişkenler incelendiğinde Model 1 ve Model 2'de endişe üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olan cinsiyet ($\beta=-.091$; $p<.01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta=.433$; $p<.001$) değişkenlerinin Model 3'te de anlamlı yordayıcı etkisinin devam ettiği görülmektedir. Analize 3. Modelde eklenen psikolojik esneklik/katılık değişkeninin de endişe üzerinde anlamlı yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir ($\beta=.397$; $p<.001$). Üç model birlikte incelendiğinde ise medeni durum, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumunun endişe üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Araştırmanın hiyerarşik regresyon analizi sonuçları üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini açıklamada, demografik değişkenlerden sadece cinsiyetin anlamlı bir katkısı olduğunu (%3) bu değişkenler kontrol edildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin bireylerin endişe düzeyleri üzerinde daha önce açıklanan varyansa %39,5 katkı sağladığı ve böylece açıklanan toplam varyansın %43'e yükseldiği görülmektedir. Demografik değişkenler ile birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni de kontrol edildiğinde ise psikolojik esneklik/katılık değişkeni bireylerin endişe düzeyleri üzerinde daha önce açıklanan varyansa %7,2 katkı sağlamış ve böylece açıklanan toplam varyans %54'e yükselmiştir. Bireylerin endişe düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve psikolojik esneklik/katılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu kısmında ana değişkenler olan endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif olarak çalışma durumu) açısından incelenmesine ait bulgular, bu değişkenlerin arasındaki ilişkiler ve endişeyi yordayan demografik değişkenler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik değişkenleri ile yapılan hiyerarşik regresyon analizine ait bulgular ilgili literatür ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Endişe, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esnekliğinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada yer alan “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliği tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete, yaşa, ailesinin aylık gelir düzeyine ve aktif olarak çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguların tartışma ve yorumuna aşağıda yer verilmiştir.

5.1.1 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan t-testi analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerde, kadın ve erkek bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Araştırmada üniversite mezunu genç yetişkin kadın bireylerin endişe düzeyleri, üniversite mezunu genç yetişkin erkek bireylerin endişe düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bulguların literatürde yer alan bilgilerle büyük oranda paralel olduğu görülmektedir. Genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha fazla endişelendiğini belirtilmiştir (Hunt vd., 2003). Bunu destekler nitelikte yine bir başka çalışmada genç yetişkin kadınların erkeklerden daha fazla hatta yaşlı kadın yetişkinlerden bile daha fazla

endişelendiği belirtilmiştir (Gould ve Edelstein, 2010). Endişenin bireyler üzerinde çeşitli değişkenler ve cinsiyet açısından incelendiği diğer çalışmalarda da (Gonçalves ve Byrne, 2013; Gould ve Edelstein, 2010; Hunt vd., 2003; Lindesay vd., 2006) sonuçların mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralel bulgulara sahip olduğu görülmektedir.

5.1.2 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan t-testi analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bulguların literatürde yer alan bilgilerle paralel olmadığı görülmektedir. Bunun nedeni mevcut araştırma örnekleminin 2019-2020 yıllarında bir devlet üniversitesinden yeni mezun olmuş ve yaşları görece birbirine yakın olan bireylerden oluşmasından dolayı araştırmanın kapsadığı yaş aralığının dar olmasından kaynaklı olabilir. Çünkü literatürde endişe ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çoğu geniş yaş aralığındaki örneklemelere sahiptir. Lindesay vd. (2006), Büyük Britanya’da 16-74 yaş arasındaki 8.580 katılımcı ile yaptıkları bir çalışmada, genç yetişkin bireylerin yaşlı bireylere göre endişe düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunu destekler nitelikte başka çalışmalar da mevcuttur (Babcock vd., 2000; Gonçalves ve Byrne 2013; Gould vd., 2015; Hunt vd., 2003; Meyer vd., 1990; Tobey, 1996; Watari ve Brodbeck, 2000).

5.1.3 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan ANOVA (one-way) analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin ailesinin aylık gelir düzeyi göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Demografik Bilgi Formundan elde edilen bilgilerin analizi neticesinde ailesinin aylık gelir düzeyi 0-2500 TL ve 2501-5000 TL olan

bireylerin endişe düzeylerinin, ailesinin aylık gelir düzeyi 7501 TL ve üzeri olan bireylerin endişe düzeylerinden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde bireylerin sahip olduğu sosyoekonomik statünün (SES) fiziksel ve mental sağlıkları üzerinde etkili olduğunu belirten çalışmalara rastlanmıştır (Bracke vd., 2013; Drentea, 2000; Patler ve Laster Pirtle, 2018; Wolbers, 2003). Bunun yanında yine literatürde düşük gelirli bireylerin yüksek gelirli bireylere göre daha endişeli olduğunu belirten pek çok araştırma mevcuttur (Bracke vd., 2013; Drentea, 2000; Patler ve Laster Pirtle, 2018; Wolbers, 2003). Zhou ve Guo (2021), COVID-19 ile ilişkili sosyal faktörler ve endişe ilişkisini araştırmak için Çin’de 20.632 katılımcı ile yürüttüğü geniş örneklemli çalışmasında yüksek gelirli bireylerin düşük gelirli bireylere göre daha az endişe yaşadığını belirtmiştir. Bunu destekler nitelikte Bozkurt (2020) da düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip bireylerin, COVID-19 döneminde risk grubunda olduğunu ve dezavantajlı gruplar olarak nitelendirilebileceğini belirtmiştir. Mevcut araştırma bulguları literatür doğrultusunda incelendiğinde yüksek gelirli ailelerde yaşayan genç yetişkin bireylerin düşük gelirli ailelerde yaşayanlara göre daha az endişe duymasının sebebi ailesinin kendisine finansal destek sağlayacağı yönündeki güveni olabilir. Bunun yanında araştırma velilerinin COVID-19 pandemisi döneminde toplandığı göz önüne alındığında COVID-19 ile başa çıkma konusunda yüksek sosyoekonomik statüye sahip bireylerin düşük sosyoekonomik statüye sahip bireylere göre daha iyi eğitim, daha iyi gelir ve daha prestijli meslekler gibi daha zengin kaynaklara sahip olduklarını ve bu nedenle daha az endişelendikleri de söylenebilir (Zhou ve Guo, 2021).

5.1.4 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin aktif olarak çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin aktif çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bulguların literatürde yer alan bilgilerle çoğunlukla paralellik göstermediği görülmektedir. Literatüre göre işsiz

olan genç yetişkin bireylerin stres ve yüksek düzeyde endişe gibi psikolojik rahatsızlıklara sahip olma oranları daha yüksektir (Hagquist ve Starrin, 1996). İşsiz insanlar gelecekte kendilerini bekleyen ekonomik belirsizlikten dolayı endişe duymaktadır ve bu endişe hali bireylerin iyi oluşları ve mutlulukları üzerinde büyük bir baskı oluşturmaktadır (Winkelmann, 2014). Dahası bireyler henüz iş yaşamına adım atmadan bile işsiz kalma endişesi duyabilmektedir, üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada üniversite eğitiminin son yıllarında olan öğrencilerin yeni başlayanlara göre işsiz kalma konusunda daha fazla endişelendiği belirtilmiştir (Ersoy-Kart ve Erdost, 2008). Araştırma verilerinin COVID-19 pandemisi döneminde toplandığı göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin endişe düzeylerinin aktif çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemesi bu durumu daha da ilginç kılmıştır. Çünkü, COVID-19 pandemisi döneminde genç yetişkinler üzerine yapılan çalışmalarda pandemi sebebiyle daralan iş gücü piyasasının genç işsizliğinin artmasına dolayısıyla da genç yetişkin bireylerin gelecek ile ilgili depresyon ve endişe düzeylerinin artmasına sebep olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Bayhan ve Bozkurt, 2021). Bu araştırmada anlamlı farklılık çıkmamasının sebebi; araştırma verilerinin toplandığı sürenin, bireylerin diğer konulardan daha çok sağlıkları konusunda kaygı ve belirsizlik yaşadığı COVID-19 pandemisi dönemine denk gelmesinden kaynaklı olabilir.

5.1.5 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan t-testi analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bulguların literatürde yer alan bilgilerin bir kısmı ile paralellik gösterse de bir kısmı ile paralel olmadığı görülmektedir. Alan yazını incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gösteren çalışmalar (Buhr ve Dugas, 2006; Doruk vd., 2015; Karataş ve Uzun, 2018; Kilit, 2019; Sarı, 2007; Voitsidis

vd., 2020) olduğu kadar aksini iddia eden çalışmaların da (Coşkun,2019; Erguvan, 2015; Geçgin ve Sahranç, 2017; Güvenç, 2019) varlığına rastlanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını savunan çalışmalarda erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden daha düşük olduğu öne sürülmüştür. Dugas vd. (2001) ise, klinik olmayan örneklemde belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ilişkisini araştırdığı çalışmasında verilerin analizinde hiyerarşik regresyon yöntemini kullanmış ve cinsiyetin diğer demografik değişkenlerle birlikte açıklanan toplam varyansa manidar bir katkı sunmadığını belirtmiştir. Literatürdeki bu bulguya paralel olarak cinsiyetin diğer demografik değişkenlerle birlikte bu çalışmada yapılan hiyerarşik regresyon analizinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün açıklanan varyansına katkısı oldukça azdır.

5.1.6 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemde elde edilen veriler üzerinden yapılan t-testi analizi sonucunda niversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. 20-23 yaş arasındaki ve 23 yaşından büyük bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri birbirine yakındır.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bulguların literatürde yer alan bilgilerle paralel olduğu görülmekle birlikte aksini iddia eden az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli değişkenler ve yaş ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaş gruplarına göre anlamlı farklılaşmadığını belirten çalışmalar mevcuttur (Coşkun, 2019; Kilit vd., 2020). Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yaşa göre değişiklik göstermemesinin nedeni çoğu bireyin yaşı kaç olursa olsun yaşamının şimdiki dönemine veya ileriki dönemlerine yönelik bazı belirsizlikler yaşayabilmesinden (Sarıçam, 2014) kaynaklı olabilir. Çünkü aslında yaşamın kendisi bile bir belirsizliktir (Yığman ve Fidan, 2021).

5.1.7 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan ANOVA (one-way) sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ailesinin gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Ailesinin aylık gelir düzeyi 0-2501 TL, 2501-5000 TL, 5001-7500 TL ve 7501 TL üzeri olan üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri birbirlerine yakındır.

İlgili literatür incelendiğinde genç yetişkin bireylerin ailesinin aylık gelir düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile ilişkisini konu alan az sayıda çalışmaya rastlanmamıştır ve bu çalışma mevcut araştırmanın bulguları ile paralel değildir. Kumar ve Voracek (2022) Hindistan’da aile geliri ve kast durumunun dindarlıkla ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü inceledikleri çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin düşük sosyal statü veya daha düşük gelir sahibi olduğunu belirtmişlerdir. Hayatın hemen hemen her alanında ve herkes için belirsizlikler vardır (Yığman ve Fidan, 2021). Mevcut çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ailesinin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedeni çoğu bireyin yaşamının şimdiki dönemine veya ileriki dönemlerine yönelik bazı belirsizlikler yaşayabilmesinden (Sarıçam, 2014) kaynaklı olabilir. Çünkü bireylerin ailesinin gelir düzeyi zaman içinde çeşitli etkenlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir ve bu de kendi içinde bir belirsizliği barındırır.

5.1.8 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin aktif olarak çalışma durumu açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin aktif çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, literatürde birebir işsizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü konu alan bir çalışmaya rastlanmasa da araştırmadan elde edilen bulguların literatürde işsizlik ve belirsizliği konu alan çalışmalarla tam anlamıyla paralellik göstermediği görülmektedir. Çünkü işsizlik ve belirsizliği konu alan çalışmaların çoğu, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramından ziyade ekonomik belirsizlikleri konu almıştır. İşsizlik ve mutluluk ilişkisini konu alan bir çalışmada, işsiz bireylerin gelecekte kendilerini bekleyen ekonomik belirsizlikten dolayı endişe duydukları ve bu endişe halin bireylerin iyi oluşları ile mutlulukları üzerinde büyük bir baskı oluşturduğu bulgusuna değinilmiştir (Winkelmann, 2014). Buna ek olarak, araştırma verilerinin, bireylerin pek çok alanda belirsizlikler yaşadığı COVID-19 döneminde toplandığı düşünüldüğünde ise bu kavramlar arasında anlamlı bir farklılığın çıkmaması şaşırtıcıdır. Çünkü, pandemi döneminde uygulanan zorunlu kısıtlamalar ülkelerin ekonomik büyümelerini yavaşlatmış bu sebeple de işsizlik oranları artmıştır. Daralan iş gücü piyasası beraberinde genç işsizliğinin de artmasına dolayısıyla genç yetişkin bireylerin gelecekteki belirsizliklerden kaynaklı depresyon ve endişe düzeyleri de artmıştır (Bayhan ve Bozkurt, 2021). Bu durumu destekler nitelikte Godinic vd. (2020), COVID-19 salgını bağlamında ekonomik belirsizliğin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştırdıkları bir çalışmada, işgücü piyasasındaki hızlı değişimlerin, belirsizlik paniğini yaydığı ve iş kaybı gibi psikolojik iyi oluşa zarar veren stres kaynaklı zihinsel durumlara sebep olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mevcut çalışmadan elde edilen bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin aktif çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına dair bulgular araştırma örnekleminin üniversiteden henüz mezun olmuş ve görece çok uzun olmayan bir işsizlik sonunu yaşayan genç yetişkinleri kapsamamasından kaynaklı olabilir. Buna ek olarak araştırma verilerinin toplandığı süreç bireylerin diğer konulardan çok sağlık konusunda kaygı ve belirsizlik yaşadığı COVID-19 pandemisi dönemine denk gelmesinin de bu duruma etkisi olabilir. Çünkü, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler, pandemi gibi kendileri için tehdit unsuru oluşturan ve kontrolü üzerinde çok az etkiye sahip oldukları bir durum hakkında endişelenme eğilimindedirler (Taylor, 2019).

5.1.9 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan t-testi analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Üniversite mezunu genç yetişkin kadın bireyler ile erkek bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri birbirlerine yakındır.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bulgular literatürde yer alan bilgilerin büyük kısmı ile paralellik göstermemektedir. Literatürde genellikle örneklem olarak üniversite öğrencileri ile çalışılmış, bu konu özelinde genç yetişkin bireylerin örneklem olarak alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve psikolojik katılıklarının çeşitli değişkenler ile ilişkisinin incelendiği çalışmalarda kadın öğrencilerin psikolojik esnekliklerinin erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu veya kadın öğrencilerin psikolojik katılıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Masuda ve Latzman; 2012; Masuda ve Tully, 2011; Tavakoli vd., 2019). Bu bulguların aksine üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarını çeşitli değişkenler ve cinsiyet üzerinden inceleyen bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Masuda vd., 2014).

Mevcut araştırma bulguları göz önüne alındığında, üniversite mezunu genç yetişkin kadın ve erkek bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedeni araştırmanın verilerinin COVID-19 pandemisi döneminde toplandığı için bu dönemde cinsiyet farkı gözetmeksizin bireylerin şimdiki ana odaklanmakta güçlük yaşamaları ve endişe düzeylerinin yüksek olması (Weis vd., 2021) ile açıklanabilir.

5.1.10 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan t-testi analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. 20-23 yaş arasındaki ve 23 yaşından büyük bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri birbirine yakındır.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bulgular literatürde yer alan bilgiler ile kısmen paralellik göstermemektedir. Psikolojik katılım; demografik değişkenler, stres, endişe, genel kaygı bozukluğu ve somatizasyonla olan ilişkisini incelenmek amacıyla 18-74 yaş aralığındaki 538 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin psikolojik katılım düzeylerinin cinsiyet ve yaş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve 18-25 yaş arasındakilerin 26-74 yaş arasındakilere göre daha yüksek psikolojik katılıma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tavakoli vd., 2019). Masuda vd. (2014) ise psikolojik katılımın çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelemek amacıyla Amerikalı ve Japon öğrenciler ile yaptığı bir çalışmada Japon öğrencilerin psikolojik katılım düzeylerinin yaşa göre farklılaşmamasına rağmen, Amerikalı öğrencilerin psikolojik katılım düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Chou (2017) ise psikolojik katılımın çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada psikolojik katılım düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Mevcut araştırma bulguları göz önüne alındığında, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaşa göre farklılaşmamasının nedeni mevcut araştırma örnekleminin kapsadığı yaş aralığının, literatürde aynı ilişkiyi konu alan ve anlamlı farklılıkların olduğuna dair bulgular elde edilen çalışmalara göre, daha dar olmasından kaynaklı olabilir.

5.1.11 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan ANOVA (one-way) analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ailelerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Ailesinin aylık gelir düzeyi 0-2500 TL olan bireylerin psikolojik esnekliklerinin, ailesinin aylık gelir düzeyi 7501 TL ve üzeri olan bireylerin psikolojik esnekliklerinden daha düşük olduğu gözlemlenmektedir.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bulguların literatürde yer alan bilgiler ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Radyani vd. (2022) geniş bir örneklem üzerinde üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin çeşitli değişkenler ile ilişkisini araştırdığı çalışmasında özellikle COVID-19 döneminde düşük gelirli ailelerde yaşayan bireylerin psikolojik esnekliklerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Bunu destekler nitelikte başka bir araştırmada ise Tavakoli vd. (2019), bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ailelerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirtmiştir.

Mevcut araştırma bulguları göz önüne alındığında, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeyinin bireyin ailesinin ekonomik düzeyine göre farklılaşmasının nedeni yüksek gelirli ailelerde yaşayan bireylerin düşük gelirli ailelerde yaşayan bireylere göre değerlerini belirginleştirmek için daha zengin kaynaklara sahip olmaları ve bu sebepten ötürü daha belirgin değerlere sahip olmaları ve bu değerleri yönünde adımlar atmak için önlerinde daha az dışsal engel bulunması olabilir.

5.1.12 Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin aktif olarak çalışma durumu açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

İlgili örneklemden elde edilen veriler üzerinden yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonucunda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin aktif olarak bir işte çalışıp çalışmamalarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bu bulguların literatürde yer alan bilgiler ile paralellik göstermediği görülmektedir. Literatürde, psikolojik esnekliğin bireylerin istihdam durumu ile ilişkili olduğunu belirten araştırmalar yer almaktadır (Han vd., 2022; Hearing, 2022). Hearing (2022) kendi isteği dışında işsiz kalan ve iş arayanlardan oluşan bir örnekleme psikolojik esnekliğin işlenebilirliğini araştırdığı bir çalışmada bireylerin psikolojik esnekliklerinin istihdam durumuna göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin aktif çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamasının nedeni araştırma örnekleminin üniversiteden henüz mezun olmuş ve görece çok uzun olmayan bir süredir işsizlik sonunu yaşayan genç yetişkinleri kapsamamasından kaynaklı olabilir.

5.2 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri endişe düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusu kapsamında üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile endişe düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için Pearson Korelasyon analizi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin endişe düzeylerini ne kadar etkilediğini incelemek için ise Basit Regresyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile endişe düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeyleri de yüksektir ve belirsizliğe karşı tahammülsüz olan 100 kişiden 49’unun endişe düzeyi yüksektir.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, mevcut araştırma sonuçlarının literatürde yer alan bulgular ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Endişe, yaygın anksiyete bozukluğunun başlıca tanısı özelliğidir (Davey ve Wells, 2006). Dugas

vd. (1998)'ne göre belirsizliğe tahammülsüzlük kaygı bozukluklarının odak noktasında yer almaktadır bu nedenle kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin semptomlarının değerlendirilmesinde belirsizliğe tahammülsüzlük önemli bir rol oynar. Dugas vd. (1998)'ne göre kaygı bozukluğuna sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri kaygı bozukluğu olmayan bireylere göre daha düşüktür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sadece yaygın anksiyete bozukluğundaki patolojik hali değil klinik olmayan örneklem yüksek düzeyde ilişkili olduğuna dair araştırmalar mevcuttur ve bu araştırmalar belirsizliğin endişeyi anlamak için önemli bir değişken olduğu görüşünü savunmaktadır (Dugas vd., 2001). Laugesen vd. (2003) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının gelişmesinde ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynadığı öne sürülmüştür.

Endişe temel bir insan deneyimidir, her insan yaşamın bir parçası olarak çeşitli nedenlerle endişelenir (Tallis vd., 1994; Dugas vd., 2001). Borkovec vd. (1983) endişeyi “olumsuz etki yükü olan, nispeten kontrol edilemez bir düşünce ve imaj zinciri olarak betimlemiş ve sonucu belirsiz ancak bir veya daha fazla olumsuz sonuç olasılığı içeren konulardaki zihinsel problem çözme girişimi olarak nitelendirilmiştir”. Görüldüğü gibi endişe, tanımında bile bir belirsizliği içermektedir. Bu sebeple endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında kuvvetli bir ilişkinin varlığı yadsınamaz bir gerçektir.

5.3 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusu kapsamında üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için Pearson Korelasyon analizi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin psikolojik esneklik düzeylerini ne kadar etkilediğini incelemek için ise Basit Regresyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik katılık düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik esnekliğin bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Başka bir

deyişle belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik katılık düzeyleri yüksek; psikolojik esneklikleri düşüktür ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan her 100 kişiden 26'sının psikolojik katılığı yüksek; psikolojik esnekliği düşüktür.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular, literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde incelendiğinde literatürde psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin varlığını konu alan çalışmalar görece güncel çalışmalardan oluşmaktadır ve çoğunlukla COVID-19 pandemisi döneminde ortaya çıkmıştır. Bu duruma pandeminin yarattığı belirsizlik duygusunun sebep olduğu düşünülebilir (Smith vd., 2020). COVID-19 salgını sırasında psikolojik katılığın, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve duygusal bastırmanın sosyal izolasyon ve ruh sağlığı sonuçları arasındaki ilişkiler üzerindeki düzenleyici etkilerini araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük psikolojik katılığın spesifik bir tezahürü (belirsizlikle ilgili düşünce ve duyguları kabul etmede zorluk ve duygusal kontrole yönelik davranışsal bir yönelim) olarak kavramsallaştırılmıştır (Smith vd., 2020). Mallet vd., (2021), 18 yaş ve üstü 603 katılımcıyla pandemi sırasında üç faktörün kaygı ve iyi oluşa katkısını ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri karşılaştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada, psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik esneklik bireylerin iyi oluşları ile pozitif yönde ilişkilidir ve COVID-19 pandemisi döneminde psikolojik esneklik ile ilgili yapılan araştırmalar, bireylerin psikolojik esneklik becerilerinin COVID-19 sürecinde depresyon, anksiyete ve sürecin getirdiği diğer zorluklarla başa çıkabilmelerinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; Tolan ve Uğur, 2021). Literatürde bunu destekler nitelikte bu değişkenler arasında benzer büyüklükte bir korelasyon olduğunu savunan başka çalışmalar da mevcuttur (Davoudian vd., 2022; Özkan, 2020; Smith vd., 2020; Stevens vd., 2018).

Hem mevcut örneklemde COVID-19 döneminde elde edilen veriler üzerinden yapılan analizlerin bulguları hem de ilgili literatürde iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bulgular göz önüne alındığında değişkenler arasındaki kuvvetli ilişkinin varlığı yadsınamaz bir gerçektir.

5.4 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Esneklik ve Endişe Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklikleri endişe düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusu kapsamında üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri ile endişe düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için Pearson Korelasyon analizi ve psikolojik esneklik düzeylerinin endişe düzeylerini ne kadar etkilediğini incelemek için ise Basit Regresyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, psikolojik katılık düzeyleri ile endişe düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik esnekliğin bireylerin endişe düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle psikolojik katılığı yüksek olan üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeyleri de yüksektir ve psikolojik katılığı yüksek olan her 100 kişiden 39’unun endişesi de yüksektir.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları çerçevesinde değerlendirildiğinde, mevcut araştırma sonuçlarının literatürde yer alan bulgular ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Temel amacı bireylerin psikolojik esnekliğini arttırmak olan Kabul ve kararlılık terapisi (KKT) kaygı bozuklukları başta olmak üzere birçok psikolojik problem üzerine etkili biçimde uygulanmaktadır (Eifert vd., 2009). Endişe ise kaygı bozukluklarının başlıca tanısal özelliğidir (Davey ve Wells, 2006). Bu sebeple Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımını temel alan terapi teknikleri endişe ile de etkili biçimde uygulanabilir. Kaygıyı açıklamaya yönelik temel ve nispeten yeni modellerden biri olan “Kabule Dayalı Model” (Roemer vd., 2005) kabul ve kararlılık terapisinin ana kavramlarından biri olan Hayes’in yaşantısal kaçınma modelini temel almaktadır. Bu modele göre artan endişe istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınma ve kontrol etme girişimlerinin başarısız olmasının bir sonucu olarak ortaya çıkar (Hayes vd., 1996; Hayes vd., 2006). Bu model, yaşantısal kaçınmayı bir alışkanlık haline getiren insanların duygusal sıkıntıya daha yatkın olduklarını çünkü zamanlarının çoğunu içsel doğal deneyimlerinden kaçınmak için harcadıklarını öne sürmektedir (Hayes vd., 2006). Dolayısıyla bu model yaşantısal kaçınmanın endişenin şiddetini arttırdığını ve endişeye yaygın bir bilişsel faaliyetten patolojik bir deneyime dönüştürdüğünü belirtmiştir (Roemer vd.,

2005). Bu değişkenler arasında hem mevcut araştırmada hem de ilgili literatürde ilişkinin mevcut olduğu üstelik endişeyi açıklayan KKT'yi temel alan bir modelin varlığı da göz önüne alındığında değişkenler arasındaki kuvvetli ilişkinin varlığı yadsınamaz bir gerçektir.

5.5 Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerin Endişe Düzeylerini Yordayan Demografik Değişkenler, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esneklik Değişkenleri ile Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini; demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumu), belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve psikolojik esneklikleri anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusu kapsamında üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini; demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma durumu) , belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve psikolojik esneklikleri anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını öğrenmek amacıyla değişkenler arasındaki ilişkinin kuramsal çerçeveye baz alınarak çok boyutlu olarak incelenmesine imkân sunan (Büyüköztürk, 2020; Tabachnick ve Fidell, 2019) Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Üç aşamada gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında demografik değişkenlerin bireylerin endişelerini ne düzeyde açıkladığı test edilmiştir. İkinci aşamada demografik değişkenler sabit tutularak belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni analize dahil edilmiş üçüncü aşamada ise hem demografik değişkenler hem de belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni sabit tutularak psikolojik esneklik/katılık değişkeni analize dahil edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.21.'de sunulmuştur. Araştırmanın hiyerarşik regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini açıklamada, demografik değişkenlerden sadece cinsiyetin anlamlı bir katkısı olduğunu (%3) bu değişkenler kontrol edildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin bireylerin endişe düzeyleri üzerinde daha önce açıklanan varyansa %39,5 katkı sağladığı ve böylece açıklanan toplam varyansın %43'e yükseldiği görülmektedir. Demografik değişkenler ile birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni de kontrol edildiğinde ise psikolojik esneklik/katılık değişkeni bireylerin endişe düzeyleri

üzerinde daha önce açıklanan varyansa %7,2 katkı sağlamış ve böylece açıklanan toplam varyans %54'e yükselmiştir. Bireylerin endişe düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve psikolojik esneklik/katılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı düzeyde endişeyi en çok yordayan değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizinin diğer aşamasındaki bulgular incelendiğinde büyük çoğunlukla literatür ile paralel olduğu ve beklenen sonuçlar ile örtüştüğü görülmektedir. Literatür ile paralel olmayan bulgular tartışmanın önceki kısmında ilgili başlıklar altına değerlendirilmiştir. Araştırmaya dahil olan katılımcıların medeni durumları evli (N=22) ve bekar (N=389) olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır. Gruplar arasındaki sayı farkının çok olmasından dolayı bu demografik değişkenin Bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmesi mümkün değildir; bu sebeple de hem bulgular hem de tartışmanın önceki kısımlarında bu değişkene ait bilgiler yer almamaktadır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ise cinsiyet, yaş, aile gelir durumu ve aktif çalışma gibi demografik değişkenler ile birlikte modele dahil edildiğinde endişenin yordanmasına anlamlı bir katkısının olmadığı ve değişkenlerden sadece cinsiyetin modele %3'lük anlamlı bir katkısı olduğunu görülmektedir. Buna ek olarak, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin aktif çalışma durumuna göre mevcut örnekleme yapılan t-testinde anlamlı bir farklılık göstermemesi ve hiyerarşik regresyon analizinde diğer demografik değişkenler ile birlikte modele dahil edildiğinde endişeyi yordamaması beklenmeyen bir sonuçtur. Çünkü üniversiteden yeni mezun olmuş bireylerin içinde bulundukları gelişim dönemleri de göz önüne alındığında bireylerin genç yetişkinlik dönemindeki en belirgin gelişimsel görevinin iş yaşamına adım atma ve bir işe yerleşme olduğu söylenebilir (Eryılmaz ve Mutlu, 2017). Çalışma hayatında yer alma isteği bulunan bireylerin istihdam piyasasında kendine bir yer edinmemesi şeklinde tanımlanan işsizlik (Çalışkan ve Dönüm, 2019) ise bireyleri hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Kıcırcı, 2017; Linn vd., 1985; Subramaniam vd., 2021). İlgili literatürde bu bireylerin stres ve yüksek düzeyde endişe (Hagquist ve Starrin, 1996) gibi psikolojik rahatsızlıklara sahip olma oranlarının daha yüksek olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Mevcut çalışmanın ilgili literatür ve beklenen sonuçlar ile örtüşmemesinin sebebi araştırma örnekleminin üniversiteden henüz mezun olmuş ve görece kısa bir süredir işsizlik sonunu

yaşayan genç yetişkinleri kapsamından kaynaklı olabilir. Fakat araştırma örnekleminde elde edilen verilerin COVID-19 döneminde toplanmasına rağmen, araştırmadan elde edilen bulguların literatürde COVID-19 döneminde genç yetişkinlerin işsizliği ve endişe düzeylerini konu alan çalışmaların bulguları ile paralellik göstermemesi de ilginçtir. Çünkü pandemi döneminde uygulanan zorunlu kısıtlamalar işsizlik oranlarını dolayısıyla genç işsizliğini de arttırmıştır. Bu durum, genç yetişkin bireylerin gelecek ile ilgili depresyon ve endişe düzeylerinin artmasına sebep olmuştur (Bayhan ve Bozkurt, 2021). Çünkü bireyler, pandemi gibi kendileri için tehdit unsuru oluşturan ve kontrolü üzerinde çok az etkiye sahip oldukları bir durum hakkında endişelenme eğilimindedirler (Taylor, 2019).

Bu araştırmadan elde edilen bulguların, ilgili literatürde hem işsiz genç yetişkin bireylerin anksiyete, stres ve yüksek düzeyde endişe yaşadığına dair bulgularla hem de COVID-19 döneminde genç yetişkinlerin işsizliği ve endişe düzeylerini konu alan çalışmalarla paralellik göstermemesinin sebebi, araştırma örneklemine dahil olan bireylerin COVID-19 pandemisi döneminde diğer konulardan daha çok sağlık konusunda kaygı ve belirsizlik yaşamaları ile açıklanabilir. COVID-19 pandemisi sürecinde hem sağlık kaygısının hem de ekonomik kaygıların psikolojik sıkıntılar ile ilişkili olduğunu ve bu iki kaygı faktörünün pandemi sürecinin seyri içinde özellikle erkeklerde sağlık kaygısından ekonomik kaygıya doğru evrildiğini belirten kaynaklar vardır (Timming vd., 2021). Bunun yanında, mevcut araştırma verilerinin Türkiye örnekleminde elde edildiği göz önünde bulundurulduğunda, yerli literatüre dair bulguların bu çalışma özelinde önem arz ettiği söylenebilir. Mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte, Keleş vd. (2022), Türkiye'de COVID-19 pandemisi sürecinde bireylerin ekonomik, sağlık, rutin değişikliği ve izolasyon kaygı düzeylerini inceledikleri karşılaştırma araştırmasında bir örneklem grubunun diğerine göre sağlık ve rutin değişikliği kaygılarının ekonomik ve izolasyon kaygı düzeyinden çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özdin ve Özdin (2020) ise COVID-19 pandemisi sürecinde sağlık kaygısının özellikle kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu kısmında, sırasıyla; araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara yer verilmiş, ve bu sonuçlar ışığında araştırmacılar ve uygulamacılar için önerilerde bulunulmuştur.

6.1 Sonuçlar

Yapılan araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

1. Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin, cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, genç yetişkin kadınların endişe düzeylerinin erkeklerin endişe düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka deyişle genç yetişkin kadınlar, genç yetişkin erkeklere göre daha fazla endişelenmektedir.
2. Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin ailelerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği, görece aylık gelir seviyesi daha düşük bir aileye sahip genç yetişkinlerin, aylık gelir seviyesi daha yüksek olanlardan daha fazla endişelendikleri sonucu elde edilmiştir.
3. Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerinin aktif olarak bir işte çalışıp çalışmamalarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
4. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin; demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve aktif çalışma) hiçbirine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
5. Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ailenin aylık gelir düzeyi hariç diğer demografik değişkenler (cinsiyet, yaş ve aktif çalışma durumu) ile anlamlı farklılık göstermediği ve aylık gelir seviyesi görece daha düşük bir aileye sahip genç yetişkinlerin aylık gelir seviyesi daha yüksek olanlara göre psikolojik esnekliklerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
6. Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin endişe düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan bireylerin endişe düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

7. Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin endişe düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ve psikolojik esneklik düzeyi düşük olan bireylerin endişe düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
8. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik esnekliklerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
9. Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini, cinsiyet, ailelerin aylık gelir seviyesi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik değişkenlerinin birlikte yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu değişkenler içinde endişeyi en iyi açıklayan değişkenin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu görülmüştür.

6.2 Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Genç yetişkinlerle çalışan uzmanlar özellikle kadınların endişe düzeylerini azaltmayı amaçlayan çalışmalar yapabilirler bu konuda özellikle endişeyle başa çıkma yöntemlerini temel alan ve kuramsal temeli bu alanda etkililiği yapılan araştırmalarla kanıtlanmış KKT'ye dayanan psiko-eğitim programları hazırlanıp uygulanabilir.
2. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar, COVID-19 pandemisi süreci ve sonrasında veya ortaya çıkabilecek yeni bir global salgın durumunda bireylerin belirsizliğe toleransını artırma ve endişe düzeylerini azaltmaya yönelik, bu alanda yapılan araştırmalarla etkililiği kanıtlanmış olan KKT temelli müdahale yaklaşımları kullanabilirler.
3. İlgili dernek, vakıf veya sivil toplum kuruluşlarının, ülkemizin kalkınmasında nitelikli iş gücünü temsilen önemli bir role sahip olan üniversite mezunu genç yetişkin bireylere yönelik psikolojik esneklik ve belirsizliğe karşı toleransını artırarak endişe düzeylerini azaltmalarını amaçlayan proje, fikir, görüş ve önerileri desteklenebilir.
4. Daha geniş kapsamda ise, ilgili kurum ve kuruluşlarca; bireylerin eğitime ilk adımlarını attıkları okul öncesi dönemden başlayarak diğer kademelerde de devam ettirilmek üzere üniversiteden mezun olduklarında daha belirgin değerlere, yüksek psikolojik esneklik becerilerine sahip, belirsizliğe karşı

daha toleranslı ve endişe ile başa çıkma becerilerine sahip bireyler yetiştirebilmek adına erken dönemlerde okul, aile ve öğrenci üçgeninin de dahil olduğu sistematik ve devamlılık sağlayan çalışmalar yapılabilir.

5. Üniversiteden görece kısa süre önce mezun olmuş genç yetişkin bireylere yönelik ilgili üniversitelerin mezun toplulukları veya ilgili resmî kurumlar bünyesinde iş hayatına adım atmadan önce iş hayatında karşılaşılabilecek durumları (iş arama, işe başvurma, mülakat vb.) konu alan eğitimler düzenlenebilir. Bu sayede ülkemiz için önemli olan nitelikli işgücü potansiyeline sahip üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin iş yaşamının dinamiklerine yönelik zihnindeki belirsizlikler perdesi az da olsa aralanabilecektir.

6.3 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırmanın örneklemini bir devlet üniversitesinden 2019 ve 2020 yıllarında mezun olmuş genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bundan dolayı araştırmanın sonuçları tüm üniversite mezunu genç yetişkin bireylere genellenememektedir. Bu sebeple mevcut çalışmaya benzer çalışmaların daha geniş bir örneklem ile literatürde genç yetişkinlik ile ilgili yaş aralıklarının tümünü kapsayan bir örneklem üzerinden gerçekleştirilmesi önerilebilir.
2. Mevcut araştırma, endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik değişkenlerinin birbirleri ile ilişkili olduğuna ve birbirlerini yordadığını dair kanıtlar sunmaktadır. Literatürde de bu kanıtlar destekler nitelikte çeşitli örneklemeler üzerinden yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Sonraki araştırmalarda genç yetişkin bireylerde bu değişkenlerin aracılık veya düzenleyicilik etkisi incelenebilir.
3. Genç yetişkinlerde endişe düzeylerinin azaltılması ve belirsizliğe toleransları ile psikolojik esneklik becerilerinin artırılmasına yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psiko-eğitim programları geliştirilerek etkililiği test edilebilir.
4. Mevcut araştırma demografik değişkenler, endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide hangi değişkenlerin birbirlerini ne derece yordadığını araştıran nicel bir yöntemdir. Bu bağlamda üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin

verilerin toplandığı süreçteki duygu düşünce ve deneyimlerini daha ayrıntılı incelenebileceğini nitel araştırmalar da yapılabilir.

5. Son olarak mevcut araştırmanın değişkenleri üzerinden endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek olan bir örneklem grubu ile deney grubuna psikolojik esneklik becerilerinin arttırılması yönelik bir psiko-eğitimin uygulandığı deneysel bir çalışma da yapılabilir.



KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.

- A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smiths, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1),30- 36. <https://doi.org/10.1159/000365764>
- Acar, A.C. (2020). COVID-19 krizinin istihdam ve çalışma yöntemlerine etkisi, *Küresel salgının anatomisi: İnsan ve toplumun geleceği içinde*, M.Şeker, A.Özer, C.Korkut (Ed.).TÜBA Yayınları.
- Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (1996). Reasons for depression and the process and outcome of cognitive-behavioral psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1417–1424. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1417>
- Akdemir, H., & Çiçek, H. (2022). *İş bulma kaygısı*. İksad Yayınevi.
- American Psychological Association. (2022). Anxiety. 29 Nisan 2022 tarihinde <https://www.apa.org/topics/anxiety> sitesinden alınmıştır.
- American Psychological Association. (2022). Uncertainty. 28 Mayıs 2022 tarihinde <https://dictionary.apa.org/uncertainty> sitesinden alınmıştır.
- American Psychological Association. (2022). Problem-solving. 20 Haziran 2022 tarihinde <https://dictionary.apa.org/problem-solving> sitesinden alınmıştır.
- Anderson J.C., Williams S., McGee R., Silva P.A. (1987). DSM-III disorders in preadolescent children: Prevalence in a large sample from the general population. *Arch Gen Psychiatry*. 44(1), 69–76. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1987.01800130081010>
- Arnett, J.J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*. 1, 213–224. <https://doi.org/10.1007/BF02277582>
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human development*, 41(5-6), 295-315. <https://doi.org/10.1159/000022591>
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J.J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development* 8, 133–143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J.J. (2004) Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press.
- Arslan Y. (2013). *Belirsizlik yönetimi (BELYÖN) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi: Kadın öğretmen adayları üzerine deneysel bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 28 Şubat 2021 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden alınmıştır.

- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamayı, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227. <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>
- Ateş, S. S. (2019). Anxiety of unemployment before the graduation: research on university students in the aviation departments. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*, 3(5), 165-174. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijemi/issue/50843/656998> sitesinden alınmıştır.
- Aydın, G. (2017) *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, selfforgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sitesinden alınmıştır.
- Aydın, Y. (2016). *Üniversiteye uyumun, psikolojik katılık, ruminatif düşünme, endişe ve öz-duyarlılık ile ilişkisi üzerine bir model test etme çalışması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ortadoğu Teknik üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sitesinden alınmıştır.
- Babcock, R. L., Laguna, L. B., Laguna, K. D., & Urusky, D. A. (2000). Age differences in the experience of worry. *Journal of Mental Health and Aging*, 6(3), 227-236.
- Bacanlı, H. (1998). *Eğitim psikolojisi*. Asa Yayınevi.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd Ed). Guilford Press.
- Barnes, M. G., & Smith, T. G. (2009). Tobacco use as response to economic insecurity: Evidence from the national longitudinal survey of youth. *The BE Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1). <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2124>
- Batten, S. (2011). *Essentials of acceptance and commitment therapy*. Sage Publications.
- Bayhan, V., & Bozkurt, V. (2021). Psycho-social effects of the COVID-19 pandemic on the young people. *In society in the covid-19 pandemic: inequalities, challenges, and opportunities*, 57-68. Gülerce H. vd. (Ed.). İstanbul Üniversitesi Yayınevi.
- Beaudreau, S. A., MacKay-Brandt, A., & Reynolds, J. (2013). Application of a cognitive neuroscience perspective of cognitive control to late-life anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 27(6), 559-566. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.03.006>
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and beyond*. Guilford Press.
- Bedel, E. F. (2014). *Genç işsizlerde işsizlik deneyiminin sosyolojik analizi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sitesinden alınmıştır.
- Behar E., McHugh R.K., Otto M.W. (2010). Elucidating the relationship between worry and physical health. *Journal of Experimental Psychopathology*, 1(1). <https://doi.org/10.5127/jep.008210>
- Ben-Zion Z., Fine N.B., Keynan N.J., Admon R., Green N., Halevi M., Fonzo G.A., Achituv M., Merin O., Sharon H., Halpern P., Liberzon I., Etkin A., Hendler T., & Shalev A.Y. (2018) Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms: Observational and interventional studies. *Front. Psychiatry*, 9(477), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00477>

- Bhandari, J. B. (2018). University graduates youth unemployment in Bhutan: Causes and psychological impact of Unemployment (Unemployed University Graduate's perspectives). <https://archive.cm.mahidol.ac.th/handle/123456789/2650> sitesinden alınmıştır.
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9(3), 139-152. <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>
- Biron, M., & van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human Relations*, 65(10), 1259–1282. <https://doi.org/10.1177/0018726712447832>
- Bluett, E. J., Lee, E. B., Simone, M., Lockhart, G., Twohig, M. P., Lensegrav-Benson, T., & Quakenbush-Roberts, B. (2016). The role of body image psychological flexibility on the treatment of eating disorders in a residential facility. *Eating Behaviors*, 23, 150-155. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.002>
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Smid, G. E. (2016). Concurrent and prospective associations of intolerance of uncertainty with symptoms of prolonged grief, posttraumatic stress, and depression after bereavement. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.004>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management* 26 (1-2) 25-54, https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Borkovec, T. D. (1985). Worry: a potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy*, 23(4), 481–482. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90178-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90178-0)
- Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions, and origins of worry. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 5–33). John Wiley & Sons. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)00064-S](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)00064-S)
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G., Heimberg, C. L., Turk, & D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 77–108). The Guilford Press.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour research and therapy*, 21(1), 9-16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- Borkovec, T. D., & Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 26(1), 25-30. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)00064-S](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)00064-S)
- Bottesi, G., Marchetti, I., Sica, C., & Ghisi, M. (2020). What is the internal structure of intolerance of uncertainty? A network analysis approach. *Journal of Anxiety Disorders*, 75, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102293>
- Bottesi, G., Carraro, E., Martignon, A., Cerea, S., & Ghisi, M. (2019). “I’m uncertain: What should I do?”: An investigation of behavioral responses to everyday life uncertain

- situations. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12, 55–72. <https://doi.org/10.1007/s41811-019-00040-y>
- Boysan, M., Keskin, S., & Beşiroğlu, L. (2008). Penn state endişe ölçeği Türkçe formunun hiyerarşik faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 18(3), 174-182.
- Bozkurt, V. (2020). Pandemi döneminde çalışma: Ekonomik kaygılar, dijitalleşme ve verimlilik. D.Demirbaş, V.Bozkurt, S.Yorğun (Ed.), *Covid-19 Pandemisinin Ekonomik, Toplumsal ve Siyasal Etkileri* içinde, (s. 115-116) İstanbul Üniversitesi Yayınevi. <https://doi.org/10.26650/B/SS46.2020.005.08>
- Bracke, P., Pattyn, E., & von dem Knesebeck, O. (2013). Overeducation and depressive symptoms: diminishing mental health returns to education. *Sociology Of Health & Illness*, 35(8), 1242-1259. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12039>
- Brawman-Mintzer, O., Lydiard, B., Emmanuel, N., Payeur, R., Johnson, M., Roberts, J., Jarrell, M. & Ballenger, J. (1993). Psychiatric comorbidity in patients with generalized anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1216–1218.
- Breznitz, S. (1971). A study of worrying. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(3), 271-279. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1971.tb00747.x>
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113-124. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.074>
- Brosschot, J. F., Van Dijk, E. & Thayer, J. F. (2007). Daily worry is related to low heart rate variability during waking and the subsequent nocturnal sleep period. *International Journal of Psychophysiology*, 63, 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.jpsycho.2006.07.016>
- Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1992). Comorbidity among anxiety disorders: Implications for treatment and DSM-IV. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 835–844. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.60.6.835>
- Bruce, S.E., Machan, J.T., Dyck, I., & Keller, M. (2001). Infrequency of “pure” GAD: Impact of psychiatric co-morbidity on clinical course. *Depression and Anxiety*, 14, 219–225. <https://doi.org/10.1002/da.1070>
- Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B., & Heron, E. A. (2015). Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among air force personnel. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 263-268. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.10.002>
- Brydsten, A., Hammarström, A., & San Sebastian, M. (2016). The impact of economic recession on the association between youth unemployment and functional somatic symptoms in adulthood: a difference-in-difference analysis from Sweden. *BMC Public Health* 16(230). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2917-0>
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy* 40(8) 931- 945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders* 20(2) 222-236. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004>

- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour research and therapy*, 47(3), 215-223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- Bühler, C. (1957). About the goal-structure of human life. Theoretical considerations. *Dialectica*, 11(1/2), 187-205. <http://www.jstor.org/stable/42964203>
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Yayınları.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468-79. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11, 279-296. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00011-X](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00011-X)
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and Research*. John Wiley & Sons.
- Christoffersen, M. N., Poulsen, H. D., & Nielsen, A. (2003). Attempted suicide among young people: risk factors in a prospective register based study of Danish children born in 1966. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(5), 350-358. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2003.00165.x>
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research* 257 40-44, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Clark, D. A., and Beck, A. T. (2010a). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Clark, D. A. and Beck, A. T. (2010b). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences* 14 (9) 418-424, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Cohen, L., Manion, L., & Morisson K. (2007). *Research Methods in Education (8th Edition)*. Routledge Press.
- Compton, W. M., Gfroerer, J., Conway, K. P., & Finger, M. S. (2014). Unemployment and substance outcomes in the United States 2002-2010. *Drug and alcohol dependence*, 142, 350-353. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.06.012>
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sitesinden/alınmıştır>.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.

- Crowe L., & Butterworth P. (2016). The role of financial hardship, mastery and social support in the association between employment status and depression: results from an Australian longitudinal cohort study. *BMJ Open* <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009834>
- Çalışkan, Ş., & Dönüm, N. (2019, Nisan). *Türkiye’de Genç İşsizliği-Eğitim İlişkisi*. III. Uluslararası Uygulamalı Sosyal Bilimler Kongresi, İzmir.
- Çaplı, B., & Taş, O. (2010). Kriz haberciliği. In B. Çaplı & H. Tuncel (Ed.), *Televizyon haberciliğinde etik* (s.237-251). Fersa Matbaacılık.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sitesinden alınmıştır.
- Çetinkaya, E. (2010). Genç işsizliğin teorik açıklamaları. *Journal of Social Policy Conferences*, 58, 45-57.
- Davey, G. C. L. (1993). A comparison of three worry questionnaires. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 51–56. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90042-S](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90042-S)
- Davey, G. C., Hampton, J., Farrell, J., & Davidson, S. (1992). Some characteristics of worrying: Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, 13(2), 133-147. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90036-O](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90036-O)
- Davey, G. C., Tallis, F., & Capuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20(5), 499-520. <https://doi.org/10.1007/BF02227910>
- Davey, G. C., & Wells, A. (Ed.). (2006). *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*. John Wiley & Sons.
- de Jong-Meyer, R., Beck, B., & Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46, 547-551. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.010>
- Davoudian, M., Hashemipor, F., Ghelichkhan, N., & Abouzari, F. (2022). The role of psychological flexibility, difficulty in emotion regulation and intolerance of uncertainty in predicting psychological distress and obsessive-compulsive in patients with type 2 diabetes during the COVID-19 epidemic. *Quarterly Journal of Nursing Management*, 11(2).
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of contextual behavioral science*, 17, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Doruk, A., Dugenci, M., Ersöz, F., & Öznur, T. (2015). Intolerance of uncertainty and coping mechanisms in nonclinical young subjects. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 52(4), 400. <https://doi.org/10.5152/npa.2015.8779>
- Dow, B. J., & Wood, J. T. (2006). Wood, J. T. (Ed.). In the SAGE handbook of gender and communication. Sage
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)

- Dugas, M.J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research* 25, 551–558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., Letarte, H., Rheume, J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1995). Worry and problem solving: Evidence of a specific relationship. *Cognitive Therapy and Research*, 19(1), 109–120. <https://doi.org/10.1007/BF02229679>.
- Dugas, M.J., Freeston, M.H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research* 21, 593–606. <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>
- Dugas, M., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. Heimberg, D. Mennin, & C. Turk (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 143–163). Guilford Press.
- Drentea, P. (2000). Age, debt and anxiety. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(4), 437–450. <https://doi.org/10.2307/2676296>
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice* 16 (4) 368-385, <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>
- Eliason, M. (2014). Alcohol-related morbidity and mortality following involuntary job loss: Evidence from Swedish register data. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 75(1), 35–46. <https://doi.org/10.15288/jsad.2014.75.35>
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından alınmıştır>.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis* (First Edition). W.W. Norton.
- Ersoy-Kart, M., & Erdost, H. E. (2008). Unemployment worries among Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 36(2), 275-288. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.2.275>
- Eryılmaz, A., & Mutlu, T. (2017). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı perspektifinden kariyer gelişimi ve ruh sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 227-249.
- Fergusson, D. M., Horwood, L. J., & Woodward, L. J. (2001). Unemployment and psychosocial adjustment in young adults: causation or selection? *Social Science & Medicine*, 53(3), 305–320. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00344-0](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00344-0)
- Fetzner, M., Horswill, S., Boelen, P., & Carleton, R. (2013). Intolerance of uncertainty and PTSD symptoms: Exploring the construct relationship in a community sample with a heterogeneous trauma history. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 725-734. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9531-6>
- Fichten, C. S., Libman, E., Creti, L., Amsel, R., Sabourin, S., Brender, W., & Bailes, S. (2001). Role of thoughts during nocturnal awake times in the insomnia experience of older adults. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6), 665.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.

- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M., & Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 51(3), 142-151. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 23 (4) 315-336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Forman, E.M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P.D., & Geller, P. A. (2007). Randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification* 31 (6) 772-799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw Hill Higher Education.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18, 108-143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 179-188. <https://doi.org/10.1023/A:1014517718949>
- Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly* 5(1) 1-28, <https://doi.org/10.1080/21674086.1936.11925270>
- Galhardo, A., Cunha, M., Monteiro, B., & Pinto-Gouveia, J. (2020). Assessing psychological inflexibility in infertility: The development and validation study of the Psychological Inflexibility Scale–Infertility (PIS-I). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 239-246. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.006>
- Gana, K., Martin, B., & Canouet, M. D. (2001). Worry and anxiety: is there a causal relationship? *Psychopathology*, 34(5), 221-229. <https://doi.org/10.1159/000049314>
- Gençtan, E. (1984). *Psikanaliz ve sonrası* (2.Baskı). Maya Yayınları.
- Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4) 739-756. <https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31, 923-933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge Press.

- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, 45(1), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Godinić, D., Obrenovic, B., & Khudaykulov, A. (2020). Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: social identity disturbance, job uncertainty and psychological well-being model. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 6(1).
- Goldberger, A. L. (1992). Applications of chaos to physiology and medicine. In J.H. Kim & J. Stringer (Ed.), *Applied Chaos* (s. 321-331). Wiley.
- Gonçalves, D. C., & Byrne, G. J. (2013). Who worries most? Worry prevalence and patterns across the lifespan. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(1), 41-49. <https://doi.org/10.1002/gps.3788>
- Gould, C. E., & Edelstein, B. A. (2010). Worry, emotion control, and anxiety control in older and young adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 759-766. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.05.009>
- Gould, C., Gerolimos, L., & Edelstein, B. (2015). Experimental examination of worry among older and young adults. *International Psychogeriatrics*, 27(7), 1177-1190. <https://doi.org/10.1017/S1041610214000891>
- Göç, E. (2017). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi ile yaşam doyumunun araştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sitesinden alınmıştır.
- Gönül, E. (2008). *Kimlik statülerinin 22-30 yaşlar arasındaki genç yetişkinlerin yaşadığı kaygı düzeyi ile ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sitesinden alınmıştır.
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93–102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00091-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00091-0)
- Greenberg, M., (2017). *The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. New Harbinger Publications.
- Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and individual differences*, 39(3), 593-600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>

- Güney, A. (2009). İşsizlik, Nedenleri, Sonuçları ve Müdahale Yöntemleri. *İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 10(4), 135-159.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sitesinden alınmıştır.
- Hagquist, C., & Starrin, B. (1996). Youth unemployment and mental health—gender differences and economic stress. *Scandinavian Journal of Social Welfare*, 5(4), 215-228. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.1996.tb00148.x>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). Multivariate data analysis. illustrated, revised.
- Han, A., Yuen, H. K., & Wilroy, J. D. (2022). Exploring associations of psychological inflexibility with depressive symptoms, anxiety, and stress in individuals living with a spinal cord injury: A cross-sectional study. *Rehabilitation Psychology*, 67(2), 170–178. <https://doi.org/10.1037/rep0000444>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harvey, A.G., & Greenall, E. (2003). Catastrophic worry in primary insomnia. *Journal of Behavior Therapy*, 32, 11–23. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(03\)00003-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(03)00003-X)
- Havighurst R.J. (1972) *Developmental Tasks and Education*, (3rd ed.). David McKay Company.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy* 35, 639-665, [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy* 44 1-25, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.6.1152>
- Hearing, C. (2022). *Microtrial examining the malleability of psychological flexibility in a sample of involuntarily unemployed job seekers* [Doctoral dissertation], The George Washington University.

- Hebert, E. A., Dugas, M. J., Tulloch, T. G., & Holowka, D. W. (2014). Positive beliefs about worry: A psychometric evaluation of the Why Worry-II. *Personality and Individual Differences*, 56, 3-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.009>
- Herbig, B., Dragano, N., & Angerer, P. (2013). Health in the long-term unemployed. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(23-24), 413. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0413>
- Hirsch, C. R., Mathews, A., Lequertier, B., Perman, G., & Hayes, S. (2013). Characteristics of worry in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(4), 388-395. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.03.004>
- Hoehn-Saric, R., Hazlett, R. & McLeod, D. (1993). Generalized anxiety disorder with early and late onset of anxiety symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 291-298. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(93\)90013-T](https://doi.org/10.1016/0010-440X(93)90013-T)
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20 (2), 158-174. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.002>
- Hooper, N., Larsson, A., & Hayes, S. C. (2015). *The research journey of acceptance and commitment therapy (ACT)*. Palgrave Macmillan.
- Hunt, S., Wisocki, P., & Yanko, J. (2003). Worry and use of coping strategies among older and younger adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00229-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00229-3)
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Kent Matbaa.
- İzgi B., & Arslan, İ. (2008), *Türkiye’de Genç İşsizliği, Eğitim ve Büyüme İlişkisi (1988-2008)*, 2.Ulusal İktisat Kongresi, 20-22 Şubat 2008, İzmir.
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy*. [Unpublished doctorate dissertation] Marquette University.
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1267-1276. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.434169>
- Kelly, W. E., & Kelly, K. E. (2007). A tale of two shoulds: The relationship between worry, beliefs one should find a right solution, and beliefs one should worry to solve problems. *North American Journal of Psychology*, 9(1).
- Keleş, M. S., Ökmen, M., & Keleş, N. İ. (2022). Effects of COVID-19 pandemic on employees in turkey in terms of different anxiety levels. *Yıldız Social Science Review*, 8(1), 30-40. <https://doi.org/10.51803/yssr.1146869>
- Kertz S.J., Stevens K.T., McHugh R.K., & Björgvinsson T. (2015) Distress intolerance and worry: The mediating role of cognitive variables. *Anxiety Stress Coping*, 28, 408-424. <https://doi.org/10.1080/10615806.2014.974571>
- Kıçır, B. (2017). Eğitimli genç işsizliği üzerinden işsizlik kaygısına bir bakış. *Çalışma ve Toplum*, 3(54), 1369-1396. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ct/issue/71813/1155382> sitesinden alınmıştır.

- Kilit, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sitesinden alınmıştır.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., & Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156>
- Kilmen, S. (2015). *Eğitim araştırmacıları için SPSS uygulamalı istatistik*. Edge Akademi.
- Konstantellou, A., Campbell, M., Eisler, I., Simic, M., & Treasure, J. (2011). Testing a cognitive model of generalized anxiety disorder in the eating disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 864-869. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.04.005>
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*, 201-216.
- Korkut, A., & Keskin, İ. (2015). Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts and Science*, 1 (2), 31-57.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11, 235-248. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(89\)90027-1](https://doi.org/10.1016/0146-6402(89)90027-1)
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne, *Attention and avoidance* (s. 19-50). Hogrefe & Huber.
- Kubzansky, L. D., Kawachi, I., Spiro, A., Weiss, S. T., Vokonas, P. S., & Sparrow, D. (1997). Is worrying bad for your heart? A prospective study of worry and coronary heart disease in the Normative Aging Study. *Circulation*, 95, 818-824. [https://doi.org/10.1016/S0736-4679\(97\)90099-8](https://doi.org/10.1016/S0736-4679(97)90099-8)
- Kumar, S., & Voracek, M. (2022). The relationships of family income and caste-status with religiousness: Mediation role of intolerance of uncertainty. *Plos One*, 17(8), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273174>
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., & Dugas, M. J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(2), 139-152. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00002-4](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00002-4)
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy* 38(9) 933-941, [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00133-3)
- Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 55-64. <https://doi.org/10.1023/A:1021721332181>
- LaVia, M. F., Workman, E. W., & Lydiard, R. B. (1992). Subtype response to stress-induced immunodepression. *Functional Neurology*, 7, 19-22.
- Levin, M. E., Lillis, J., Seeley, J., Hayes, S. C., Pistorello, J., & Biglan, A. (2012). Exploring the relationship between experiential avoidance, alcohol use disorders, and alcohol-related problems among first-year college students. *Journal of American College Health*, 60(6), 443-448. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673522>

- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of contextual behavioral science*, 3(3), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3.
- Lewinsohn, P., Gotlib, I., Lewinsohn, M., Seely, J. & Allen, N. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 109–117. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.107.1.109>
- Lindesay, J., Baillon, S., Brugha, T., Dennis, M., Stewart, R., Araya, R., & Meltzer, H. (2006). Worry content across the lifespan: An analysis of 16-to 74-year-old participants in the British National Survey of Psychiatric Morbidity 2000. *Psychological Medicine*, 36(11), 1625-1633. <https://doi.org/10.1017/S0033291706008439>.
- Linn M.W., Sandifer R., Stein S. (1985). Effects of unemployment on mental and physical health. *Am J Public Health*. 75(5):502-6. <https://doi.org/10.2105/ajph.75.5.502>.
- Llera, S. J., & Newman, M. G. (2020). Worry impairs the problem-solving process: Results from an experimental study. *Behaviour Research and Therapy*, 135. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103759>
- Luoma, J., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S., & Hayes, S. C. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research & Theory*, 19(1), 3–13. <https://doi.org/10.3109/16066359.2010.524956>
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166–177. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.1.166>
- Mangiafico S. S (2016). *Summary and analysis of extension program evaluation in R. Rutgers Cooperative Extension*. New Brunswick.
- Mannerström, R., Muotka, J., & Salmela-Aro, K. (2019). Associations between identity processes and success in developmental tasks during the transition from emerging to young adulthood. *Journal of youth studies*, 22(9), 1289-1307. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1571179>
- Mallett, R., Coyle, C., Kuang, Y., & Gillanders, D. T. (2021). Behind the masks: A cross-sectional study on intolerance of uncertainty, perceived vulnerability to disease and psychological flexibility in relation to state anxiety and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 52–62. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.003>
- Mantzios, M., Wilson, J. C., Linnell, M., & Morris, P. (2014). The role of negative cognition, intolerance of uncertainty, mindfulness, and self-compassion in weight regulation among male army recruits. *Mindfulness*, 6(3), 545-552. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0286-2>
- Masuda, A., & Latzman, R. D. (2012). Psychological flexibility and self-concealment as predictors of disordered eating symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science* 1 (1-2) 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.002>
- Masuda, A., Muto, T., Tully, E. C., Morgan, J., & Hill, M. L. (2014). Comparing Japanese college students' and US college students' disordered eating, distress, and psychological inflexibility. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 45 (7) 1162-1174. <https://doi.org/10.1177/0022022114534982>

- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L., & Wendell, J.W. (2010). Disordered eating- related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behavior Modification* 34 (1) 3-15, <https://doi.org/10.1177/0145445509351569>.
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2011). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Mathews, A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 455-468. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90132-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90132-3)
- MacLeod, A. K., Williams, J. M., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: the role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 478-486. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.478>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85-90. <https://doi.org/10.1093/clipsy/9.1.85>.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281-1310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90135-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6)
- Molina, S., & Borkovec, T. D. (1994). The Penn State Worry Questionnaire: Psychometric properties and associated characteristics. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Ed.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (s. 265-283). John Wiley & Sons.
- Morriss, J., Macdonald, B., & van Reekum, C. M. (2016). What is going on around here? Intolerance of uncertainty predicts threat generalization. *Plos One*, 11(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154494>
- Newman MG, Llera SJ. A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: a review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clin Psychol Rev*. 2011 Apr;31(3):371-82. doi: 10.1016/j.cpr.2011.01.008
- Nygren, K., Gong, W., & Hammarström, A. (2015). Is hypertension in adult age related to unemployment at a young age? Results from the Northern Swedish Cohort. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(1), 52-58. <https://doi.org/10.1177/1403494814560845>
- O'Neill, G., W. (1985). Is worry a valuable concept? *Behaviour Research and Therapy*, 23(4), 479-480. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90177-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90177-9)
- Ottaviani C., Borlimi R., Brighetti B., Caselli G., Favaretto E., Giardini I., Marzocchi C. Nucifora V., Rebecchi D., Ruggiero G.M., & Sassaroli S. (2014) Worry as an adaptive avoidance strategy in healthy controls but not in pathological worriers. *International Journal of Psychophysiology*, 93(3), 349-355. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2014.05.010>.
- Özdin, S., & Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>

- Özkan, S. (2020) *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sitesinden alınmıştır.
- Pallant, J. (2017). *SPSS User Guide, Step by Step Data Analysis with SPSS*. London: Routledge <https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999). Dimensions of depressive rumination and anxious worry: A comparative study. Paper presented at the 33rd Annual Convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Toronto, Canada [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80041-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80041-1)
- Patler, C., & Laster Pirtle, W. (2018). From undocumented to lawfully present: Do changes to legal status impact psychological wellbeing among latino immigrant young adults?. *Social Science & Medicine*, 199, 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.009>
- Pepper S. C. (1942). *World hypotheses: A study in evidence*. University of California Press.
- Power, E., Clarke, M., Kelleher, I., Coughlan, H., Lynch, F., Connor, D., Fitzpatrick, C., Harley, M., & Cannon, M. (2015). The association between economic inactivity and mental health among young people: a longitudinal study of young adults who are not in employment, education or training. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 32(1), 155–160. <https://doi.org/10.1017/ipm.2014.85>
- Pruzinsky, T., & Borkovec, T. D. (1990). Cognitive and personality characteristics of worriers. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 507–512. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90137-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90137-8)
- Querstret, D., & Croy, M. (2013). Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 996–1009. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.08.004>
- Radyani, A. M., Indra, G. H., & Oriza, I. I. D. (2022). Psychological Inflexibility Moderates Stress and Loneliness in Depression Among Indonesian College Students During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 168-188. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10210>
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844–872. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.844>
- Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 501–516. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00237-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00237-2)
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D., & Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 71–88. doi:10.1007/s10608-005-1650-2
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125-162.
- Salkovskis P.M. (1996). The cognitive approach to anxiety: Threat beliefs, safety seeking behavior and the special case of health, anxiety and obsessions. In: Salkovskis P.M., (Ed.), *Frontiers of Cognitive Therapy*. Guilford Press, (s.48-65).

- Sanal, E. (2010). Küresel Ekonomik Kriz ile Dünyada ve Türkiye’de Artan Genç İşsizliği. *Toprak İşveren Sendikası Dergisi*, 88, 1-11. <https://doi.org/10.11616/asbi.954652>
- Santrock, J.W. (1997) *Life Span Development*. Brown Benchmark Publishers,
- Santrock, J.W. (2010) *Life Span Development*. McGraw-Hill Publishers,
- Sarı, S. (2007). *Sürekli Kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sitesinden/alınmıştır>.
- Sarı, S., & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği’nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-270.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kilissbd/issue/45250/566819> sitesinden alınmıştır.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). The Turkish short version of the intolerance of uncertainty (IUS-12) scale: The study of validity and reliability. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Satıcı, B., Sarıcalı, M., Satıcı, S. A., & Griffiths, M. D. (2022). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International journal of mental health and addiction*, 20(5), 2731-2742.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671–688. <https://doi.org/10.1023/A:1005587311498>
- Seiffge-Krenke, I. (1998). Chronic disease and perceived developmental progression in adolescence. *Developmental Psychology*, 34, 1073–1084.
- Scott, W., Daly, A., Yu, L., & McCracken, L. M. (2017). Treatment of chronic pain for adults 65 and over: Analyses of outcomes and changes in psychological flexibility following interdisciplinary Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Pain medicine (Malden, Mass.)*, 18(2), 252–264. <https://doi.org/10.1093/pm/pnw073>
- Shanahan, M. J., Porfeli, E., Mortimer, J. T., & Erickson, L. (2002). Subjective age identity and the transition to adulthood: Demographic markers and personal attributes. *Youth Development Study*, 8, 76-81.
- Shihata, S., McEvoy, P., Mullan, B. A., & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 115–124. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.001>
- Smith, B. M., Twohy, A. J., & Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 162-174. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005>
- Stevens, K., Rogers, T., Campbell, M., Björqvinnson, T., & Kertz, S. (2018). A transdiagnostic examination of decreased intolerance of uncertainty and treatment outcome. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 19–33. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.133831>

- Stanley-Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable 1. *Journal of personality*, 30(1), 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Stavosky, J., & Borkovec, T. (1988). The phenomenon of worry: Theory, research, treatment and its implications for women. *Women and Therapy*, 6, 77-95. https://doi.org/10.1300/J015V06N03_07
- Stein, D.J. (2002). Comorbidity in generalized anxiety disorder: Impact and implications. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62 (11), 29-34.
- Sternheim, L., Startup, H., & Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and cognitive-emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 806-812. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.03.020>
- Stöeber, J., Tepperwien, S., & Staak, M. (2000) Worrying Leads to Reduced Concreteness of Problem Elaborations: Evidence for the Avoidance Theory of Worry. *Anxiety, Stress & Coping: International Journal of Health Promotion and Education*, 13(3), 217-227. <https://doi.org/10.1080/10615800008549263>
- Subramaniam, M., Lau, J. H., Abidin, E., Vaingankar, J. A., Tan, J. J., Zhang, Y., Chang, S., Shawan, S., Shafie, S., Sambasivam, R., & Chong, S. A. (2021). Impact of unemployment on mental disorders, physical health and quality of life: Findings from the Singapore Mental Health Study. *Ann. Acad. Med. Singap*, 50, 390-401. <https://doi.org/10.47102/annals-acadmedsg.2020637>
- Sugiura, Y. (2007). Responsibility to continue thinking and worrying: Evidence of incremental validity. *Behaviour Research and Therapy*, 45(7), 1619-1628. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.08.001>
- Sungur, M.Z. (2006). Anksiyetenin anlaşılmasında bilişsel-davranışçı kuramlar. Tükel R, Alkın T, (Ed.) *Anksiyete Bozuklukları. Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi*, 4.(1). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları (s.27-38).
- Sweeny, K., & Dooley, M. D. (2017). The surprising upsides of worry. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(4), <https://doi.org/10.1111/spc3.12311>
- Szabó, M., & Lovibond, P. F. (2007). Worry episodes and perceived problem solving: A diary-based approach. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 19(2), 175-187. <https://doi.org/10.1080/10615800600643562>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics (7th ed.)*. Pearson.
- Tallis, F., Davey, G.C.L. & Capuzzo, N. (1994). The phenomenology of nonpathological worry: A preliminary investigation. In G.C.L. Davey & F. Tallis (Eds), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (s. 61-89). John Wiley & Sons, Ltd
- Tallis, F., & DeSilva, P. (1992). Worry and obsessional symptoms: A correlation analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 103-105.
- Tallis, F., & Eysenck, M. H. (1994). Worry: Mechanisms and modulating influences. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 22, 37-56.
- Tannen, D. (1990). You Just Don't Understand: Women and Men. *Conversation*. Ballantine Books.
- Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Ed.), *Emerging adults in America*:

- Coming of age in the 21st century* (s. 21–55). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-002>
- Tarhan, N. (2020). Küresel salgın sonrası insan ilişkileri: Yeni dünyada yeni doğrular, *Küresel Salgının Anatomisi: İnsan ve Toplumun Geleceği*, M.Şeker, A.Özer, C.Korkut (Ed.). TÜBA Yayınları.
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R., & Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science* 11 1-5, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.001>
- Taylor, S. (2019) *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Thayer, J. F., Yamamoto, S. S., & Brosschot, J. F. (2010). The relationship of autonomic imbalance, heartrate variability, and cardiovascular disease risk factors. *International Journal of Cardiology*, 141, 122–131. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2009.09.543>
- Timming, A. R., French, M. T., & Mortensen, K. (2021). Health anxiety versus economic anxiety surrounding COVID-19: An analysis of psychological distress in the early stages of the pandemic. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100152. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100152>
- Tobey B. K. (1996). *A comparison of worry in the psychiatric and community elderly* [Doctoral dissertation], Allegheny University.
- Tolan, Ö. Ç., & Uğur, G. B. The Mediatingng Role Of Difficulties in Emotion Regulation in the Relationship Between COVID-19 Fear, Psychological Distress And Mindfulness in Teachers. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 16, 2166-2217. <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.392>
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 233-242. doi:10.1016/S0887-6185(02)00182-2
- Törneke, N., & Romero, J. (2008). *The ABC's of behavior*. New Harbinger.
- Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2021, Nisan). *Asgari Ücretin Net Hesabı ve İşverene Maliyeti*, Türkiye Cumhuriyeti Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, <https://www.aile.gov.tr/asgari-ucet/asgari-ucet-2021/> internet sitesinden alınmıştır.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Kaygı. 29 Nisan 2022 tarihinde <https://sozluk.gov.tr> internet sitesinden alınmıştır.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Belirsizlik. 18 Mayıs 2022 tarihinde <https://sozluk.gov.tr> internet sitesinden alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2022). İstatistiklerle Gençlik, 2019. 31 Ocak 2023 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İsgucu-İstatistikleri-Kasim-2022-49384> internet sitesinden alınmıştır.
- Virtanen, P., Hammarström, A., & Janlert, U. (2016). Children of boom and recession and the scars to the mental health – a comparative study on the long term effects of youth unemployment. *International Journal of Equity Health*, 15, 14 <https://doi.org/10.1186/s12939-016-0305-0>

- Voitsidis, P., Nikopoulou, V.A., Holeva, V., Parlapani, E., Sereslis, K., Tsipropoulou, V., Karamouzi, P., Giazkoulidou, A., Tsopaneli, N., & Diakogiannis, I. (2021), The mediating role of fear of COVID-19 in the relationship between intolerance of uncertainty and depression. *Psychological Psychotherapy Theory Research and Practice*, 94, 884-893. <https://doi.org/10.1111/papt.12315>
- Watari, K.F., & Brodbeck, C. (2000). Culture, health, and financial appraisals: Comparison of worry in older japanese americans and european americans. *Journal of Clinical Geropsychology* 6, 25–39. <https://doi.org/10.1023/A:1009572122957>
- Watson, D., Weber, K., Assenheimer, J. S., Clark, L. A., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: I. Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 3–14. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.104.1.3>
- Weis, R., Ray, S. D., & Cohen, T. A. (2021). Mindfulness as a way to cope with COVID-19-related stress and anxiety. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 8-18. <https://doi.org/10.1002/capr.12375>
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301–320. <https://doi.org/10.1017/S1352465800015836>.
- Wells, A. (1999). A metacognitive model and therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 86–95. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<86::AID-CPP189>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<86::AID-CPP189>3.0.CO;2-S)
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Erlbaum.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive com-pulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 899–913. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00070-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00070-9)
- Whittchen, H.U., Zhao, S., Kessler, R.C., Nelson, C.B., Hughes M., Eshleman, S., Kenneth S. Kendler, M.D. (1994). Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric disorders in the united states: Results from the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 51, 355–364. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950010008002>
- Wicksell R. K., Ahlqvist J., Bring A., Melin L., & Olsson G. L. (2008). Can exposure and acceptance strategies improve functioning and quality of life in people with chronic pain and whiplash associated disorders (WAD)? A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37, 1-14. <https://doi.org/10.1080/16506070802078970>
- Wicksell, R. K., Lekander, M., Sorjonen, K., & Olsson, G. L. (2010). The Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS)–statistical properties and model fit of an instrument to assess change processes in pain related disability. *European Journal of Pain*, 14(7). <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2009.11.015>
- Winkelmann, R. (2014). Unemployment and happiness. *IZA World of Labor* 2014: 94 <https://doi.org/10.15185/izawol.94>
- Wolbers, M. H. (2003). Job mismatches and their labour-market effects among school-leavers in Europe. *European sociological review*, 19(3), 249-266. <https://doi.org/10.1093/esr/19.3.249>
- Woodman, C., Noyes, R., Black, D., Schlosser, S., & Yagla, S. (1999). A 5-year follow-up of generalized anxiety disorder and panic disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 187, 3–9.

- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Yalom Family Trust.
- Yavuz, K. F. (2015) Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış [Acceptance and Commitment Therapy (ACT): An Overview]. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-7.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yığman, F., & Fidan, S. (2021). Transdiagnostik faktör olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573-587. <https://doi.org/10.18863/pgy.827416>
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(6), 424-439. <https://doi.org/10.1002/cpp.589>
- Young, R. A., Marshall, S. K., Valach, L., Domene, J. F., Graham, M. D., & Zaidman-Zait, A. (2010). *Transition to adulthood: Action, projects and counseling*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6238-6>
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi (2022). 18 Mayıs 2022 tarihinde <https://istatistik.yok.gov.tr/> internet sitesinden alınmıştır.
- Zebb, B. J., & Beck, J. G. (1998). Worry versus anxiety: Is there really a difference? *Behavior Modification*, 22(1), 45-61. <https://doi.org/10.1177/0145445598022100>
- Zhou, M., & Guo, W. (2021). Social factors and worry associated with COVID-19: Evidence from a large survey in China. *Social Science & Medicine*, 277. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113934>
- Zlomke K.R., & Jeter K.M. (2014) Stress and worry: examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety Stress Coping*, 27, 202-215. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.835400>

EKLER

- 1. EK-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu**
- 2. EK-2. Demografik Bilgi Formu**
- 3. EK-3. Penn Eyalet Ölçeği (PEEÖ)**
- 4. EK-4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)**
- 5. EK-5. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)**
- 6. EK-6. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi**

EK-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Dan. Merve YAĞAR KALAYCI ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programından Dr. Öğrt. Üyesi Yasin AYDIN tarafından gerçekleştirilmektedir. Çalışmanın amacı üniversite mezunu genç yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve endişe arasındaki ilişkiyi incelemektir. Kişisel bilgileriniz kesinlikle araştırmacı dışında hiçbir kimseyle paylaşılmayacaktır. Vereceğiniz cevaplar tamamen bilimsel araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma ile ilgili her türlü soru, görüş ve düşüncelerinizi iletişim bilgilerinden bizzat araştırmacıya sorabilirsiniz. Katılımınız ve desteğiniz için çok

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

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

Tarih:

İmza:

EK-2. Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız		
Cinsiyetiniz	Kadın	
	Erkek	
Medeni Durumunuz	Bekar	
	Evli	
Eğitim Düzeyiniz	Ön Lisans	
	Lisans	
Mezuniyet Yılıınız	2019	
	2020	
Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?	Yalnız	
	Ailemle Birlikte	
	Arkadaşımla	
	Diğer (Abla, Kardeş, Akraba, Yurt, Sevgili vb.)	
Şu an aktif bir işte çalışıyor musunuz?	Evet/Tam Zamanlı	
	Evet/Yarı Zamanlı	
	Hayır	
Eğer çalışıyorsanız, şu anki işiniz üniversiteden mezun olduğunuz alan ile ilgili mi?	Evet	
	Hayır	
Eğer çalışıyorsanız aylık gelir düzeyiniz nedir?	0-2501 TL	
	2501-5000 TL	
	5001-7500 TL	
	7501 TL ve Üzeri	
Çalışmıyorsanız aktif olarak bir iş arayıpınız var mı? Varsa ne kadar süredir?	Hayır yok.	
	Evet var. Dört haftadır iş arıyorum.	
	Evet var dört haftadan fazla bir süredir iş arıyorum.	
Üniversiteden mezun olduktan sonra bir iş deneyiminiz oldu mu?	Oldu/Tam zamanlı	
	Oldu/Yarı zamanlı	
	Olmadı	
Ailenizin aylık ortalama gelir düzeyi nedir?	0-2500 TL	
	2501-5000 TL	
	5001-7500 TL	
	7501 TL ve üzeri	

EK-3. Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ)

PENN EYALET ENDİŞE ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız

1	2	3	4	5
Benim İçin Hiçbir Zaman Doğru Değil	Benim İçin Nadiren Doğru	Benim İçin Bazen Doğru	Benim İçin Çoğunlukla Doğru	Benim İçin Her Zaman Doğru

1.	Her şeye yetişebilecek kadar zamanım olmasa bile bunun için endişelenmem.					
2.	Endişelerim beni bunaltır.					
3.	Bir şeyler hakkında endişelenmeye eğimli değilim.					
4.	Pek çok durum beni endişelendirir.					
5.	Bir şeyler hakkında endişelenmeme gerektiğini biliyorum; ancak kendime engel olamıyorum.					
6.	Baskı altında olduğumda çok fazla endişelenirim.					
7.	Her zaman bir şeyler hakkında endişeleniyorum.					
8.	Endişe veren düşünceleri aklımdan uzaklaştırmayı kolay bulurum.					
9.	Bir işi bitirir bitirmez yapmak zorunda olduğum her şey için endişelenmeye başlarım.					
10.	Hiçbir şey için asla endişelenmem.					
11.	Bir sorun hakkında yapabileceğim daha fazla bir şey olmadığında o konu hakkında daha fazla endişelenmem.					
12.	Hayatım boyunca endişeli birisi oldum.					
13.	Birden bir şeylere endişelenmekte olduğumu fark ederim.					
14.	Bir kere endişelenmeye başladığımda duramam.					
15.	Her zaman endişelenirim.					
16.	Tümüyle yapılp bitirilinceye kadar planladığım işler hakkında endişelenmeye devam ederim.					

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

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız

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

1.	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkır.					
2.	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.					
3.	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.					
4.	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.					
5.	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
6.	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.					
7.	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.					
8.	Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9.	Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlar.					
10.	Belirsizlik yaşadığımda pek iyi çalışamam.					
11.	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.					
12.	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.					

EK-5. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

KABUL VE EYLEM FORMU-2 (KEF-II)

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

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

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



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

Merve YAĞAR
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışma ABD

Sayın Merve YAĞAR,

“Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik Esneklik ve Endişe Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2020/320) kurulumuzun 24.12.2020 tarihli ve 2020/12 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

ÖZGEÇMİŞ