

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE ANKSİYETE İLE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGUSAL ZEKÂNIN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Leyla ÇAKIR

İstanbul, 2024

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE ANKSİYETE İLE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGUSAL ZEKÂNIN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Leyla ÇAKIR

Öğrenci No
2020039026

ORCID ID
0000-0002-2613-4344

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yetişkinlerde Anksiyete ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Aracı Rolü**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 24.01.2024

Leyla ÇAKIR

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

24.../01.../2024.

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2020039026 numaralı *Leyla ÇAKIR*'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkenlerde Anksiyete ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracı Rolü*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 02/01/2024 tarih ve 2024/01 sayılı toplantısında seçilen ve yüz yüze toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir..

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Doç. Dr. Ne*** GÜ*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Leyla ÇAKIR
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2024
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Anksiyete, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygusal Zekâ

ÖZ

YETİŞKİNLERDE ANKSİYETE İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂNIN ARACI ROLÜ

Bu araştırma, yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün araştırılması için yapılmıştır. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemi sosyal medya üzerinden kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılan ve çalışmaya gönüllü katılımı kabul etmiş 18 yaş ve üstü 402 kişiden oluşmaktadır. Bu çalışmada İlişkisel Tarama Modeli ile Aracı Değişken Modeli kullanılmıştır. Verilerin toplanması için Demografik Bilgi Formu, Beck Anksiyete Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde; Pearson korelasyon analizi, Spearman korelasyon analizi, bootstrap analizi, bağımsız örneklem t-test, Kruskal Wallis testi ve one way ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu; belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygusal zekâ ve anksiyeteyi, duygusal zekânın da anksiyeteyi yordadığı saptanmıştır. Ayrıca duygusal zekânın belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasında aracılık ettiği belirlenmiştir.

Name and Surname : Leyla ÇAKIR
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Hüseyin EBADİ
Degree and Date : Master's (Thesis), 2024
Major : Clinical Psychology
Keywords : Anxiety, Intolerance of Uncertainty, Emotional Intelligence

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY IN ADULTS

This study was conducted to investigate the mediating role of emotional intelligence in the relationship between intolerance of uncertainty and anxiety. In addition, the relationship between intolerance of uncertainty, anxiety and emotional intelligence and whether these variables differ according to demographic variables were also examined.

The sample of the study consists of 402 people aged 18 and over who were reached by snowball sampling method through social media and who accepted voluntary participation in the study. In this study, relational scanning model and mediating variable model were used. Demographic Information Form, Beck Anxiety Inventory, Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12) and Revised Schutte Emotional Intelligence Scale were used to collect the data.

Pearson correlation analysis, Spearman correlation analysis, bootstrap analysis, independent sample t-test, Kruskal Wallis test and one way ANOVA test were used to analyze the data. As a result, it was determined that intolerance of uncertainty, anxiety and emotional intelligence had a statistically significant relationship with each other; and intolerance of uncertainty predicted emotional intelligence and anxiety, and emotional intelligence predicted anxiety. Also, it was determined that emotional intelligence mediated between intolerance of uncertainty and anxiety.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ.....	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Anksiyete.....	7
1.1.1. Anksiyete Bozuklukları.....	10
1.1.1.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu	11
1.1.1.2. Panik Bozukluk	12
1.1.1.3. Agorafobi.....	12
1.1.1.4. Özgül Fobi.....	12
1.1.1.5. Sosyal Anksiyete Bozukluğu.....	13
1.1.1.6. Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu	13
1.1.1.7. Seçici Konuşmazlık	14
1.1.2. Farklı Kuramlara Göre Anksiyete Kavramı	14
1.1.2.1. Psikodinamik Kuramda Anksiyete	15
1.1.2.2. Öğrenme-Davranışsal Kuramda Anksiyete.....	15
1.1.2.3. Varoluşçu Kuramda Anksiyete	15
1.1.2.4. Bilişsel Kuramda Anksiyete	16
1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	16
1.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Anksiyete	22
1.3. Duygusal Zekâ.....	23
1.3.1. Duygusal Zekâ Modelleri.....	27
1.3.1.1. Salovey ve Mayer'in Duygusal Zekâ Modeli.....	28
1.3.1.2. Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli	28
1.3.1.3. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli.....	29
1.3.2. Duygusal Zekâ ve Anksiyete	29

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	31
2.2. Evren ve Örneklem	31
2.3. Veri Toplama Araçları	32
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	32
2.3.2. Beck Anksiyete Envanteri	33
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)	33
2.3.4. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği	34
2.4. Araştırma Süreci	35
2.5. Verilerin Analizi	35

3. BULGULAR VE YORUM

3.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri	37
3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin İstatistiksel Bilgiler	39
3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ Düzeyinin Aracı Rolüne Dair İstatistiksel Bilgiler	41
3.4. Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler	43
3.5. Eğitime Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekânın Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler	44
3.6. Aylık Kişisel Gelire Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler	46
3.7. Romantik İlişki Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler	47
3.8. Çocukluk Çağında Annenin Ebeveynlik Tutumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler	47
3.9. Çocukluk Çağında Algılanan Baba Ebeveynlik Tutumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair One Way ANOVA Testi Sonuçları	49
3.10. Kendini Tanımlamaya Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler	50

TARTIşMA.....	51
SONUÇ	69
KAYNAKÇA.....	71
EKLER	
Ek-1: Etik Kurul Onay Yazısı.....	90
Ek-2: Demografik Bilgi Formu	91
Ek-3: Beck Anksiyete Envanteri.....	92
Ek-4: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ leği	93
Ek-5: Belirsizliğe Tahammülsüzlük leği (BT-12).....	95



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler.....	38
Tablo 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin İstatistiksel Bilgiler.....	39
Tablo 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiye Dair İstatistiksel Bilgiler.....	40
Tablo 4. Yaş ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiye Dair İstatistiksel Bilgiler	41
Tablo 5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygusal Zekâ ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki Regresyona Dair İstatistiksel Bilgiler	42
Tablo 6. Duygusal Zekânın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne Dair İstatistiksel Bilgiler	43
Tablo 7. Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	44
Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	45
Tablo 9. Aylık Kişisel Gelire Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair One Way ANOVA Testi Sonuçları.....	46
Tablo 10. Romantik İlişki Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	47
Tablo 11. Çocukluk Çağında Algılanan Anne Ebeveynlik Tutumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair One Way ANOVA Testi Sonuçları	48

Tablo 12. Çocukluk Çağında Algılanan Baba Ebeveynlik Tutumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair One Way ANOVA Testi Sonuçları	49
Tablo 13. Kendini Tanımlama Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	50



ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. Sonuç Modeli	43



SÖZLÜK

Anksiyete: Bu çalışmada anksiyete, belirsizlik karşısında hissedilen, huzursuzluk oluşturan bir duyguyu ifade etmektedir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük, bir kişinin belirsizlikle başa çıkmakta güçlük çekmesini veya belirsizlik içeren durumlar karşısında rahatsızlık verici bir duygu durumu içinde hissetmesini ifade etmektedir.

Duygusal Zekâ: Bu çalışmada duygusal zekâ, katılımcıların sahip olduğu kabul edilen ve ölçülebilir, duygu temelli problem çözebilme yetkinliğini ifade etmektedir.

Yetişkin Birey: Bu çalışmada yetişkin birey olarak tanımlanan katılımcı profili, yasal olarak belirlenmiş 18 yaş ve üstü bireyleri ifade etmektedir. 18 yaş üstü her birey yetişkin kabul edilmekle birlikte bu çalışmada üst sınır 64 olmuştur. Yani bu çalışma özelinde yetişkin bireyler ifadesi 18 - 64 yaş arası katılımcıları ifade etmektedir.

GİRİŞ

Anksiyete ve belirsizlikle başa çıkmada yaşanan zorluk, modern yaşamda hızlı yaşanan değişimler ve günden güne karmaşıklaşan dinamiklerle birlikte ortaya çıkan duygusal mücadele alanlarından biridir. Bu zorluk kişilerin belirsizliklere karşı duyduğu rahatsızlık ve kontrol eksikliği hissi gibi, belirsiz olanla başa çıkma konusunda yetersiz kalınacağı kaygısını kapsar.

Ruh sağlığı alanında anksiyete bozuklukları gündelik yaşamın işlevselliğini oldukça fazla etkileyebilen ve yaşam kalitesini çok fazla düşürebilen rahatsızlıklar olarak yer almaktadır. Özellikle neredeyse insanın yaşam döngüsü içerisinde her an ve her yerde söz konusu olabilen belirsizlikle başa çıkmada yaşanan zorluklar, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilecek bir risk faktörüdür. Elbette ki belirsizliğe karşı olan tahammül gösterebilme düzeyi kişiden kişiye değişse de belirsizlik karşısında tamamen kayıtsız kalabilmekten söz etmek insan doğasına aykırıdır. Aslında bir miktar kaygı koruyucu olmakla birlikte bunun dışında kişinin işlevselliğini etkilemeye başladığında kâr zarar mekanizması bozulur ve kaygılı olmak, yarar sağlamaktan ziyade zarar getiren bir mekanizma hâlini alır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkinin detaylı bir şekilde incelenmesi, bu konuda sınırlı olan mevcut çalışmalara önemli katkılar sağlayabilir. Yetişkinlerde anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin anlaşılması kişiyi ruhsal olarak oldukça fazla etkileyebilen bu duygusal zorluk alanıyla başa çıkmak için etkili, kalıcı çözümler ve başa çıkma stratejileri ile koruyucu ve önleyici yöntem ve tedbirler geliştirilebilmesi için çok fazla önem taşımaktadır.

Zekâ, insanın karşılaştığı zorluklara çözümler bularak üstesinden gelebilmesinde etkili bir mekanizmadır. Zekâ genellikle IQ katsayısı ile belirtilip bireylerin akademik başarı ve bilişsel yeteneklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş testlerle ölçülür ve bu testler genellikle algı, dikkat, problem çözme gibi bilişsel yeteneklere odaklanarak zekâ seviyesini tanımlamaktadır. Zaman içindeki teknolojik ilerlemelerle birlikte, duygular ve zekâ arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik çalışmalar yapılmış ve bu bağlamda bilişsel alanda aktif olan zekânın dışında "duygusal zekâ" kavramı ortaya çıkmıştır. Duygusal zekâ, hem duyguları algılayıp

anlamayı hem de edinilen veriler doğrultusunda stratejik reaksiyonlarla hareket edebilmeyi içeren bir kavram olarak karşılaşılan ve hissedilen olumsuz duygu ve hislerin yönetilmesinde etkili bir mekanizma olarak kabul edilir. Bu noktada duygusal zekânın belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişkide potansiyel aracılık rolünün araştırılıp belirlenmesi kişilerin, duygusal zekâ becerilerini geliştirip güçlendirerek sıkıntılarla daha baş edebilir ve dolayısı ile daha az ruhsal sıkıntı yaşamalarına ve daha sağlıklı bir duruma ulaşmalarına yardımcı olabilir. Duygusal zekânın bireylerin duygusal dengelerini korumalarına ve olumlu ilişkiler kurmalarına etkisi, anksiyete ve belirsizlikle başa çıkma süreçlerini anlayabilmek için önemli bir bakış açısı sunabilir. Böylece duygusal zekânın, belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete düzeyleri arasında bir aracı rolü olup olmadığını anlamak, bireylere yönelik etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine de katkıda bulunacaktır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün, transdiagnostik bir kavram olarak ele alınması, belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkide duygusal zekânın iyileştirici bir güç olarak kullanılabilmesi sadece anksiyete ile ilgili süreçlere değil başka zorluklar karşısında da koruyucu bir güç sağlayabilecektir.

Hem anksiyete hem de belirsizliğe tahammülsüzlük, sosyal olayların olumsuz yorumlanmasıyla ilişkilendirilmiş ve bireylerin bilişsel ve duygusal süreçleri üzerindeki etkileri vurgulanmıştır. Kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin ruh sağlığı üzerindeki önemli etkisi göz önüne alındığında, duygusal zekânın bu ilişkilerdeki potansiyel aracılık rolünü araştırmak oldukça önemlidir.

Bu araştırmadaki incelenen değişkenlerden biri olan duygusal zekâ, son çeyrek yüz yılda oldukça dikkat çekip fazlaca araştırmaya konu olması ve olmaya devam etmesiyle yeni ve güncel bir konu olarak literatürde yer almaktadır. Hakkında daha fazla bilgi edinilmesi gereken bir konu olarak bu çalışmada önemli bir değişken olarak yer almaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolüne dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Böyle bir çalışmaya rastlanmamış olması araştırma konusunun özgün bir konu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişkinin ortaya koyulması kişilerin iyilik haline katkı sağlayacak yöntemlerin belirlenebilmesine katkı sağlayacağı için de bu çalışmanın gerekliliği söz konusudur. Çalışma neticesinde elde edilecek bilgiler doğrultusunda belirsizliğe

tahammülsüzlük ve anksiyete karşısında zorluk yaşayan kişileri güçlendirici ve iyileştirici yeni çözümlere kapı açılabilir olması sebebiyle de işlevsel bir çalışma olarak nitelendirilebilir. Bu kapsamda yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün araştırılması oldukça önemlidir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı temelde, yetişkin bireylerde anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün incelenmesidir. Bu temel amacın yanında yetişkinlerde anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılıp bu üç değişkenin katılımcıların yaşına, biyolojik cinsiyetine, eğitim durumuna, aylık kişisel gelirin, romantik ilişki durumuna, annenin ebeveynlik tutumunun nasıl algılandığına, babanın ebeveynlik tutumunun nasıl algılandığına ve katılımcıların kendilerini nasıl tanımladığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediklerinin incelenmesi de bu çalışmanın hedeflerindendir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi yetişkinlerde anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü olup olmadığını bilimsel olarak ortaya koymaya çalışması, değişkenler arasındaki ilişkinin verilerini literatüre kazandırarak gelecek araştırmalara ve gelecek iyileştirici yöntemlerde duygusal zekâyı da önem verilmesine zemin hazırlayabilecek olmasıdır.

Araştırmanın Soruları

Yetişkin bireylerde anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekâ düzeyinin aracı rolü olup olmadığının incelenmesini hedefleyen bu çalışmada bazı sorulara yanıt aranmıştır.

Bu çalışmada cevap bulunmaya çalışılan sorular şu şekildedir:

1. Anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Anksiyete ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekâ düzeyinin aracı rolü var mıdır?
5. Katılımcılardan elde edilen demografik formda yer alan verilere göre (yaş, biyolojik cinsiyet, eğitim durumu, aylık kişisel gelir, romantik ilişki durumu, annenin ebeveynlik tutumunun nasıl algılandığı, babanın ebeveynlik tutumunun nasıl algılandığı ve kişinin kendini nasıl tanımlandığı) anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Sayıtlar

Bu araştırmada çalışmadaya katılan bireylerin (1) kendileri hakkında doldurmaları istenen ölçekleri baskı altında hissetmeden, samimi ve kendilerine en uygun cevapları vererek yanıtladıkları; (2) katılımcıların duygusal zekâ yetkinliğine sahip oldukları; (3) katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük gösterdikleri; (4) araştırmada kullanılan ölçeklerin belirtilen kavramları yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına dayanarak ölçebildikleri varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu çalışma sosyal medya kullanıcı olan ve çalışmada teknolojik araçlar üzerinden gönüllü olarak yer almış katılımcı sayısıyla; buna ek olarak araştırmanın verileri, çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle; ayrıca öz-değerlendirme ölçekleri için standardize edilmiş bir ölçüt bulunmaması ve bu ölçeklere sosyal kabul etkisinde yanıt verilebilmesi sınırlılıklarını içermektedir. Ayrıca katılımcılardan bazıları madde sayısını fazla bulmuş bu da kişilerin odaklanmayı sürdürmede zorluk

yaşamasına sebep olmuş olabilir. Bu araştırma anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü ortaya koymaya çalışmıştır; ancak duygusal zekânın anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığı konusunda daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Tanımlar

Yetişkin bireylerde anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün incelendiği bu çalışmada dört temel kavram bulunmaktadır: yetişkin birey, anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ.

Yetişkin Birey

Bu çalışmada yetişkin birey olarak tanımlanan katılımcı profili, yasal olarak belirlenmiş 18 yaş ve üstü bireyleri ifade etmektedir. 18 yaş üstü her birey yetişkin kabul edilmekle birlikte bu çalışmada üst sınır 64 olmuştur. Yani bu çalışma özelinde yetişkin bireyler ifadesi 18 - 64 yaş arası katılımcıları ifade etmektedir.

Anksiyete

Bu çalışmada anksiyete, belirsizlik karşısında hissedilen, huzursuzluk oluşturan bir duyguyu ifade etmektedir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük, bir kişinin belirsizlikle başa çıkmakta güçlük çekmesini veya belirsizlik içeren durumlar karşısında rahatsızlık verici bir duygu durumu içinde hissetmesini ifade etmektedir.

Duygusal Zekâ

Bu çalışmada duygusal zekâ, katılımcıların sahip olduğu kabul edilen ve ölçülebilir, duygu temelli problem çözebilme yetkinliğini ifade etmektedir.



1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde çalışmanın değişkenleri ve değişkenler arasındaki ilişkilere dair bilgiler literatür kapsamında ele alınmıştır.

1.1. Anksiyete

İnsanın hem fiziksel varlığını hem de ruhsal varlığını güvende hissetmemesi, kişide huzursuzluk veren bir uyarılma haline sebep olurken kişide korku ve/veya anksiyete duyguları ortaya çıkar. Anksiyete ya da başka bir deyişle kaygı, ruh sağlığı alanında yaygın bir şekilde kullanılan, çok fazla çalışmaya konu olmuş ve hala anlaşılması için araştırılan, insanın en temel duygularından olan güvende olma ve güvende hissetme halini hedefleyen duygu durumunu ifade eden bir kavram olarak tanımlanabilir.

Anksiyete günlük hayatın rutin akışında, birçok insan tarafından deneyimlenen ve işlevselliği bozmadığında olağandır. Bir miktar kaygı olması beklenen bir durumdur ve aynı zamanda sağlık ve işlevsellik için önemli bir yaşamsal kaynaktır. Yeni koşullara uyum sağlamada oldukça önemli olan anksiyetenin, olumlu itici bir güç olarak ruhsal gelişimi daha üst basamaklara taşıyabileceği ifade edilmiştir (Karamustafaoğlu ve Yumrukçal, 2011). Anksiyete, optimum düzeyde yaşandığında bireyi olası tehdit veya sorunlara karşı hazırlayıp birçok durumda kişiye motivasyon sağlayabilir ve stresli durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırabilir; ancak gerçek bir tehlikenin ya da mevcut bir sorunun olmadığı durumlarda kişinin, tehlike işaretlerini yanlış ya da olduğundan büyük veya kendi baş etme kapasitesini olduğundan düşük algılaması sonucunda oluşan anksiyete işlevsellikten uzaklaştırır ve bir ruhsal hastalık halini alabilir.

Anksiyete genellikle korkuya benzeyen ancak nedeni açıkça belirtilemeyen, kötü bir haber alınacağı ya da olay yaşanacağı, bir felaket olacakmış gibi bir sıkıntı halini tanımlarken çok hafif bir tedirginlikten panik haline varabilecek kadar yoğunluk halinde olabilen bir duygudur (Öztürk ve Uluşahin, 2020, s. 338). Anksiyete ve korku zaman zaman birbirinin yerine kullanılan ifadeler olsa da korkunun nesnesi vardır, bu nesne gerçek bir tehlikedir ve isimlendirilip net olarak tanımlanabilir; ancak anksiyetenin nesnesi belirsizdir. Hatta belki çoğu zaman

ihtimallerdir denilebilir. Carleton (2012) tehdit ve tehdide bağılı olası sonuçlarla ilgili tehlike ortadan kalkar ya da tehlike ile baş edilebilirse zarar görüleceğine dair anksiyetenin ortaya çıkmayacağını; tehlikenin somut olarak anda kesin bir şekilde var olması halinde ise korkunun ortaya çıkacağını belirtmiştir. Bu yaklaşıma göre korku, tehlikenin somut varlığı ile yokluğunu ve baş edilebilirliğini barındıran iki uç nokta arasında hissedilen bir duygudur. Korku gerçek bir uyarana karşısında hissedilen anlık bir tepki iken anksiyete varsayılan bir zorlukla karşılaşma ihtimalini barındırdığından bu ihtimalin her zaman var olduğunun düşünülmesi sebebiyle süregelen bir duygu halini alabilir.

Türkçapar (2004) anksiyeteyi; tanımlanması zor; çarpıntı, terleme, titreme gibi bedensel duyuların eşlik edebildiği; huzursuzluk ve dolanıp durma isteği yaratabilen bir duygu olarak tanımlar. Ayrıca bu durumların sık ve şiddetli bir şekilde yaşanıp kişinin gündelik yaşamını etkiler hale gelmesiyle de ruhsal rahatsızlık halinin düşünölmeye başlandığını, anksiyete problemleri olan kişilerin de olabileceklerin en kötüsünün başlarına geleceğini beklemekte olan sürekli kaygı halindeki kişiler olduğunu belirtmektedir.

Anksiyete günümüzde oldukça yaygın olarak kullanılan bir ifade olmakla birlikte yerine endişe, sıkıntı, bunaltı gibi birçok farklı kelime de kullanılmaktadır. “Anksiyete” diğere bazı dillerde olduğu gibi (İngilizce: anxiety; Fransızca: anxiété) Almanca’daki kullanımı olan “angst” sözcüğüne oldukça yakın iken Türkçe bir sözcük olmadığından yerine özellikle kaygı kelimesinin de oldukça yaygın kullanımı söz konusudur. Zaman içerisinde kullanılan ifadeler farklılık göstermişse de İngilizce’de olduğu gibi (Castrillón, 2014) Türkçe’de de en kapsayıcı ve tanımlayıcı ifadenin ne olduğu konusunda farklı görüşler mevcuttur. Örneğin; Türkçe’de özellikle “bunaltı” kelimesinin kullanımının hem kavramsal hem de klinik açıdan daha uygun olacağını savunanlar vardır (Öztürk ve Uluşahin, 2020, s. 57). Bu tartışmanın ana sebebi ise dilimize de geçmiş olan İngilizce’deki anxiety kelimesinin gelecekte olabilecek ya da korku ve endişeye sebep olabilecek durumlar karşısında rahatsızlık-gerginlik duyma halini tanımlamasından; Freud’un kullandığı Almanca angst kelimesini açıklayan, kişi ve duruma bağılı olmadan genel bir kaygı ve korku halini karşılamıyor olmasının düşünölmesinden kaynaklanmaktadır (Hekimoğlu ve Bilik, 2020).

Literatüre bakıldığında kaygı (anxiety) ve endişe (worry) kavramlarının anlamsallığın dışında işleyiş mekanizmaları açısından da birbirinden ayrı olduğunu savunanlar bulunmaktadır. Endişenin, otonom sinir sistemi aktivasyonunun artmasından ziyade azalması ile ilişkili olabileceğini ortaya koyan çalışmalar vardır (Thayer vd., 1996). Otonom sinir sisteminde azalma ile ilişkili olarak görülen endişe patolojik kaygı problemi olan bireyler tarafından imajların yarattığı olumsuz duygulanım ve bedensel belirtilerden kaçınmak için kullanılıyorsa bireylerin kullandığı bu yöntem olumsuz pekiştirme yoluyla endişenin sürmesini sağlamaktadır (Borkovec, 1994, s. 18). Bu durumda kaygının daha problem odaklı bir duygulanım iken endişenin ise daha çözüm odaklı ancak problemi de sürdürücü bir kaçınma mekanizması olduğu söylenebilir.

Endişe ile kaygı arasında pozitif yönde ve güçlü bir ilişkinin bulunmasının bu iki kavramın eş anlamlı olarak birbirinin yerine kullanılmasına sebep olduğu belirtilmiş (Khawaja ve Chapman, 2007; Zebb ve Beck, 1998); ancak endişe ve kaygı kavramlarını birbirinden ayırarak yapılan bir çalışmada kaygıyla olumsuz duygulanım arasında, endişeyle ise problem çözme tarzı arasında daha güçlü bir ilişki olduğu ortaya koymuştur (Zebb ve Beck, 1998). Ayrıca endişe ile kaygı arasındaki ilişkinin karşılıklı olmadığı, endişelenmenin kaygının oluşmasında etkisinin olduğu ancak kaygının endişenin ortaya çıkmasında etkili olmadığı da literatürde yer almaktadır (Gana vd., 2001).

Kaygı halinde, duygusal düzeyde bireyin karşılaşılabileceği ya da neden olabileceği tehlikeleri öngörememe ve denetleyemeyeceğine dair yıpratıcı duygular söz konusu iken fiziksel düzeyde ise genel olarak aşırı gerilme ve fazlaca uyarılma halinden söz edilebilir. Endişenin daha durumsal ve mevcut yaşananlarla ilgili geçici bir duygu hâli olduğu ancak anksiyetenin daha süreğen ve belirsiz olay ve durumlara dair baş edilmesi zor bir duygu hâlini belirttiği sonucuna varılabilir. Aslında anksiyete, ihtimali yüksek olarak düşünülen baş edilemeyecek bir tehlike durumunu içerir ve bu durum karşısında davranışsal bir aksiyon almak çok mümkün değildir. Kişi o durumla karşılaşması halinde hep en kötüyü düşünerek o senaryo ile karşılaşmayı bekler hâldedir. Bu beklenti süreğen hâle geldiğindeyse kişinin işlevselliğine olumsuz etki eder.

Borkovec (1994)'e göre endişe; olabilecek olumsuz olaylardan kaçınmak için sözel-dilsel bir girişimken, baş etme gücünü yetersiz gören kişilerde ortaya çıkar. Bedensel anksiyete deneyimine dair baskılayıcı etkileri endişenin ortaya çıkışını olumsuz olarak pekiştirir. Tüm kaçınma türlerinde olduğu gibi de anksiyeteyi azaltmada kısa vadeli bir fayda sağlasa da uzun vadede duygusal işlemenin engellenmesi ile anksiyeteli anlamların sürmesine sebep olur (s. 28).

Belge (2019), anksiyete ile başa çıkabilmek için ortaya konan eylemleri beş başlıkta özetlemiştir. Bunlar; tehdit unsurlarının algılanıp bireyin kendi içine kapandığı içe dönme, anksiyetenin agresif eylemlerle dışarı boşaltıldığı dışa vurma, anksiyetenin bedenin bir kısmına yansıtılıp o kısımdaki sorunla aktarıldığı bedene yansıtma, anksiyeteyi ortaya çıkarabilecek kişi-durum-nesnelerle karşılaşmamaya çalışma hali olan kaçınma ve anksiyete ile başa çıkmayı sağlayacak bilgi ve eylemlerin öğrenilmesi olan problem çözme eylemleridir (s. 6).

Anksiyeteden uzaklaşma isteği kişinin kendisine zarar verebilecek her şeye karşı korunma ihtiyacı ile birlikte, içinde yer alacağı etkinlik ya da durumlardan uzak durmasına, çevresinde bulunacak nesne ya da çevresinde bağ kurabileceği kişileri kendinden uzaklaştırmasına ya da kendisini koruyacağını düşündüklerini yakın tutmaya çalışmasına sebep olacaktır. İnsanın hedefi güven iken ve yüzde yüz güvenli bir alan yokken bunu her deneyimde yeniden idrak ederek güvenli olana ulaşmaya çalışmak daha da güvensiz bir duygulanımla anksiyeteyi artıracak ve işlevsellikteki bozulma da artacaktır.

1.1.1. Anksiyete Bozuklukları

Yaşanan anksiyete, kişinin işlevselliğini bozduğunda ruh sağlığı problemi olarak nitelendirilmektedir. Bu sebeple anksiyete profesyonel destek almayı gerektirebilecek boyutlarda rahatsızlık oluşturabilen bir duygudur. Engelleyici olabilen anksiyete, bireyin biyopsikososyal alanlarında alarma sebep olup kişiye olumsuz etki etmekte ve bu etkiye verilen tepkiler işlevselliği bozacak düzeyde anksiyeteyi sürdürücü olabilmektedir.

Patolojik olan anksiyeteyi olağan anksiyeteden ayırmada istatistiksel olarak farklı olma, bireysel rahatsızlık hissetme, fonksiyonların bozulması, toplumsal normlardan sapma, beklenmedik ve ani olma hâinden bahsedilebilir.

ICD-11 ve DSM-5 gibi ruh sağlığı alanında kullanılan temel kaynaklarda anksiyete ile ilgili bozukluklar özelleştirilerek ayrıntılandırılmıştır. Yer alan başlıklar; Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Panik Bozukluk, Agorafobi, Özgül Fobi, Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu ve Seçici Konuşmazlıktır. Genel Tıbbi Duruma Bağlı Anksiyete Bozukluğu, Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Anksiyete Bozukluğu, Madde Kullanımına Bağlı Anksiyete Bozukluğu gibi bazı durumlara ikincil ortaya çıkabilecek durumlar da ayrıca belirtilmiş olup Tanımlanmamış Bir Diğer Anksiyete Bozukluğu şeklinde bir kategori de bulunmaktadır (World Health Organization, 2022; American Psychological Association, 2013).

Klinik olarak bakıldığında patolojik anksiyetenin anksiyete bozukluklarının temelinde yer aldığı söylenebilir. 2007 yılında yayınlanan bir çalışmaya göre yaşam boyu anksiyete bozukluklarının yaygınlığı %13.6 ile %28.8 arasında değişmektedir (Michael vd., 2007). 2016 yılına ait farklı incelemelerin derlenmesiyle oluşturulan başka bir çalışmada ise yetişkin popülasyona ait anksiyete bozukluğu yaygınlığının genelde %3.8 ile %25, kadınlarda %5.2 ile %8.7, genç yetişkinlerde %2.5 ile %9.1 ve kronik rahatsızlığı bulunan bireylerde %1.4 ile %70 arasında olduğu ortaya koyulmuştur (Remes vd., 2016).

1.1.1.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğu; ICD-11'e göre en az birkaç ay devam eden (World Health Organization, 2022), DSM-5'e göre ise en az altı aylık bir zaman diliminin çoğu gününde (American Psychological Association, 2013) birden fazla çeşitli konu ile ilgili olabilen olağanın dışında kaygı hali ile tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2022; American Psychological Association, 2013).

Kişiler akut panik dönemleri yaşamazlar da çoğu zaman gergin, kaygılı olup başkaları tarafından küçük kabul edilebilecek sorunlarda dahi kontrol edilemeyen kaygı ile fiziksel ve zihinsel şikâyetler ortaya koyabilirler (Şahin, 2019).

1.1.1.2. Panik Bozukluk

Panik bozukluğunun ilk kez Klein (1964) tarafından ayrı bir tanı olarak ele alındığı, onun yaklaşımının tanı ve sınıflandırma sistemlerini etkilediği görülmektedir. Panik bozukluk, hem ICD-11 hem de DSM-5'te tekrarlayan ve beklenmedik; çarpıntı, terleme, nefes darlığı, göğüs ağrısı, bulantı gibi fiziksel reaksiyonlarla birlikte ölüm ya da delirme korkusunun eşlik edebildiği ataklar olarak tanımlanır (World Health Organization, 2022; American Psychological Association, 2013).

Panik atak; tetikleyici olmadan “beklenmedik” bir şekilde ortaya çıkan, bazı durumlarda panik atak geçirmenin yüksek ihtimal olduğu ancak mutlaka geçirilmesi gerekmeyen “durumsal yatkınlık gösteren” ve bir tetikleyici sonrasında tepki olarak hemen ortaya çıkan “duruma bağlı” olarak üç grupta belirtilir. Panik atak geçirme ihtimali olduğu düşünülen, tetikleyici olabilecek yer, kişi ve nesnelerden kaçınma davranışına sebep olarak kişinin hayatında zorluklara sebebiyet verir.

1.1.1.3. Agorafobi

Agorafobi, hem ICD-11 hem de DSM-5'te toplu taşıma, açık veya kapalı alanlar, kalabalık içinde olma ya da ev dışında tek başına olma gibi durumlardan kaçınma hali olarak tanımlanır (World Health Organization, 2022; American Psychological Association, 2013).

Agorafobisi olan kişiler yardım bulmakla ilgili zorluk yaşayabilecekleri alanlardan kaçınırlar (Şahin, 2019). Hastalık hafif seyrettiğinde kişiler sıkıntı çekseler de olağan yaşantılarını sıkıntıya katlanarak devam ettirebilirlerken, kaygının şiddeti arttıkça kişiyi eve kapanmaya kadar götürecek kaçınma davranışları görülebilir (Tükel, 2002).

1.1.1.4. Özgül Fobi

Özgül fobide hem ICD-11 hem de DSM-5'te belirli bir nesne ve duruma dair belirgin bir korku veya kaygı hissetme olup korku ve kaygı düzeyinin nesne veya

durumla orantılı bir tehlike algısı oluşturmadağı belirtilir (World Health Organization, 2022; American Psychological Association, 2013).

Özgöl fobiler uyaranlarına göre; nesne fobileri (böcek, sivri uçlu şeyler vs.), durum fobileri (karanlık yer, yüz kızarması vs.) ve işlev fobileri (terleme, altına kaçırma vs.) olmak üzere üç grupta belirtilir.

Özgöl fobiye sebep olan uyarana ne kadar çok yaklaşırsa ve uyarandan kaçma ile kaçınabilme ne kadar çok zorlaşırsa yaşanan sıkıntı hâli de o kadar şiddetli olur (Şahin, 2019).

1.1.1.5. Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Sosyal anksiyete bozukluğu; hem ICD-11 hem de DSM-5'te toplumsal durumlarda, başkalarının önünde etkinlikte bulunmaktan, olumsuz bir değerlendirmeye maruz kalınacağından ya da kaygı belirtilerinin ortaya çıkacağından endişe duyma halidir (World Health Organization, 2022; American Psychological Association, 2013).

Bu kişiler sosyal ortamlarda ya da performans sergileyecekleri durumlarda olumsuz olarak değerlendirilip aşağılanacaklarından aşırı korkarlar ve bu tür ortamlarda kendilerine yönelme ve kendilerini eleştirme eğiliminde olurlar (Dilbaz, 1997) ve başkalarının kendileri hakkında ne düşüneceğı üzerinde çok fazla dururlar (Öztürk ve Uluşahin, 2020, s. 349). Topluluk önünde olmaktan ya da sosyal ortamlarda rahatsız hissetmeleri sebebiyle bu tür ortam ve durumlara karşı kaçınma gösterirler.

1.1.1.6. Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu

Ayrılık anksiyetesi bozukluğu, hem ICD-11 hem de DSM-5'te kişinin bağlandığı kişilerden ayrılmasına ilişkin duyduğu kaygı ve korku hali olarak ifade edilir (World Health Organization, 2022; American Psychological Association, 2013).

DSM-5 ile birlikte çocukluk çağına denk gelen başlangıç yaşı kaldırılarak ileri yaşlarda da ortaya çıkabilecek bir rahatsızlık olarak kabul edilmiş ve yetişkin başlangıçlı olarak da tanımlanabilir olmuştur (American Psychological Association, 2013).

Ayrılma anksiyetesi, güçlü bir duygusal bağın kurulduğu sevilen kişilerden ayrılma nedeniyle (Baldwin vd., 2016) hatta bağlanma figürünün geçici yokluğu halinde bile bu yok olma halinin gerçek ve kalıcı olarak algılanması (Arkusha vd., 2022) nedeniyle yaşanan sıkıntı halidir. Bağı kurulduğu kişilerle hep bir arada olmak isteme ya da uzaklaşmama hali kaçınma davranışlarına sebep olarak işlevselliği olumsuz etkilemektedir.

1.1.1.7. Seçici Konuşmazlık

Seçici konuşmazlık hem DSM-5'e hem de ICD-11'e göre başka durumlarda konuşuyor olmaya rağmen tutarlı bir seçicilikle belirli toplumsal durumlarda konuşmıyor olma halidir (World Health Organization, 2022; American Psychological Association, 2013).

Genellikle okula başladıktan sonra fark edilen, çocukluk döneminde başlayıp kişinin konuşabilme becerisinin olmasına ve bazı ortamlarda (örn. evde) konuşmasına rağmen, konuşmasının beklendiği bazı başka sosyal ortamlarda (örn. okulda) konuşamama ile karakterizedir (Tunca ve Akdemir, 2020).

1.1.2. Farklı Kuramlara Göre Anksiyete Kavramı

Anksiyetenin oluşumunda genetik yatkınlık, öğrenme, özellikle ilk ilişkiyi kurduğumuz ebeveynler ve bakım verenler ile genişleyerek büyüyen sosyal çevrenin etkisi oldukça önemlidir.

Anksiyete birey için tehdit oluşturan içsel ya da dışsal kaynaklı tehdit algısını içerebilmektedir ve bu kavram psikodinamik, öğrenme, varoluşçu ve bilişsel-davranışçı gibi çeşitli yaklaşımlar tarafından farklı bakış açıları ile tanımlanmaya çalışılmıştır.

1.1.2.1. Psikodinamik Kuramda Anksiyete

Psikodinamik kuram bilinçdışı çatışmaları, anksiyete semptomlarının ve anksiyete bozukluklarının ayırt edici unsurları olarak kabul eder. Freud, ilk teorisinde anksiyeteyi id tarafından boşaltılamayan ve biriken enerjinin bastırılmasının sonucu olarak ifade ederken ilerleyen süreçte id tarafından ortaya çıkarılan tehdit edici dürtülerin ego savunma mekanizmaları ile bastırılmasını ve bilinçdışı hale çevrilmesini işaret eden bir sinyal olarak tanımlar (Pitman ve Knauss, 2020, s. 451). Bu bağlamda Freud'un gerçeklik nesnesinde gerçek bir nesnenin varlığından söz edilse de her türlü tehlike yaşamsal enerjinin ortaya koyulmasına karşı taşıdığı risk nedeniyle bilinçdışında duygu olarak korkudan öncelikli ifade edilmese de sinyale sebep olacaktır.

1.1.2.2. Öğrenme-Davranışsal Kuramda Anksiyete

Modern öğrenme kuramlarının anksiyeteye dair açıklayıcı gücü yüksek olmakla birlikte bu alanda test edilebilirlikleri de mevcuttur (Zinbarg vd., 2022).

Anksiyetenin klasik koşullanma ile ilişkilendirilmesiyle (Watson ve Rayner, 1920) Pavlov ve Watsons sonrası öğrenme teorilerinin daha çok klasik koşullanma üzerine kurulmaya başlandığı belirtilmiştir (Strongman, 1995). Öğrenme ve davranışsal kuramlarda rahatsız eden bir uyaran sonrasında oluşan bir tepki-davranış söz konusudur. Bunlarla birlikte Bandura sosyal öğrenme kuramında doğrudan deneyimleyerek ya da diğer insanları gözlemleyerek öğrenmenin de söz konusu olacağını belirtir (Bandura, 1971). Yani bu kurama göre anksiyete; neye karşı, ne zaman, nerde ortaya çıkacağı hakkında deneyim ya da gözlemlerden alınan mesajları kullanarak ortaya çıkabilir.

1.1.2.3. Varoluşçu Kuramda Anksiyete

Varoluşçu kuramda, kaygı varoluşa karşı yok oluşun algılanmasıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2020, s. 58). Varoluşçulukta kaygı, kendini tanıma ile varoluşu gerçekleştirme için yol göstericidir ve bu yolda hayatın anlamlı olmasını da

sağlamaktadır. Bu yaklaşıma göre kaygı ruhu tüketen değil besleyen bir kavram olarak kabul görmektedir (Topakkaya ve Urtekin, 2022).

Varoluşçu açıdan kaygı, kaçınma davranışı yerine var olabilmek amacıyla yüzleşme, anlam arayışı, seçim, sorumluluk gibi varoluşsal zorlukların üstesinden gelebilmek için itekleyici bir güç olarak görülür denilebilir.

1.1.2.4. Bilişsel Kuramda Anksiyete

Bu yaklaşımda anksiyete, olabilecek tehlikeye karşı artmış dikkat ile ifadelerin ve olumsuz yorumlamaların var olması ile betimlenir (Bishop, 2007). Kaygının, düşünce süreçleri ve bilişsel değerlendirme ile ilgisi vurgulanır. Bilişsel çarpıtmalar ya da önyargılar, durumu olduğundan farklı bir şekilde değerlendirmeye sebep olurken verilen yanıtlar gerçekte olana göre değil algılanana paralel olarak ortaya koyulur.

Bilişsel kuramda; tehlikenin derecesi olduğundan büyük ya da tehlike ile baş ederek üstesinden gelinebileceği inancı olduğundan düşük algılandığından tehlike ile karşılaşp tehlikenin boyutu ve kişinin başa çıkma becerisi hakkında bilgi edinilerek yeniden bir bilişsel yapılandırma ile yeni bilişlerin duyguya etkisi olacağı vurgulanarak (Greenberger ve Padesky, 2002, s. 333) kaygının bilişsel süreçlerle beslenebileceği ya da zayıflayabileceği ortaya koyulmaktadır.

1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Kişilerin gündelik hayatlarında var olan belirsizliklere bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler vermesi belirsizliğe tahammülsüzlük olarak tanımlanmıştır ve bu kavramın eksik problem çözme, yetersiz uyum sağlama, kesin kanıt gereksinimi ve olumsuz olayların riskini abartma eğilimi ile ilgili olabileceği belirtilmiştir (Freeston vd., 1994). Bu tanımla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük birden fazla faktörü barındıran çok boyutlu bir kavram olarak literatürde yer almaya başlamıştır.

Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) kavramından önce muğlaklığa tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity) kavramının yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Muğlaklığa

tahammülsüzlük, Frenkel-Brunswik tarafından duygusal ve algısal bir kişilik değişkeni olarak incelenmiştir (Frenkel-Brunswik, 1949). Budner tarafından da bir kişilik özelliği olarak kabul edilen muğlaklığa tahammülsüzlük, muğlak durumları tehdit edici veya rahatsızlık verici olarak yorumlama eğilimidir ve muğlak durumların karakteristik özellikleri yeni karşılaşılan, karmaşık ve çözümsüz olmalarıdır. Eğer muğlak durumlarda bastırma, inkâr, endişe, rahatsızlık, kaçınma davranışları, yıkıcı veya yeniden yapılandırıcı davranışlar ortaya çıkıyorsa kişinin muğlaklığa tahammülsüz olduğundan söz edilebilir (Budner, 1962). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ön plana çıkması, bazı çalışmaların muğlak durumlarda tehdit algısına yol açanın belirsizlik (uncertainty), endişeye yol açanın ise bilmemek olduğu yorumunun yapılmasına dayandırılmıştır (Birrel vd., 2011).

Budner'a göre belirsizlik üç nedenle ortaya çıkabilir. Birincisi ipucu içermeyen yeni bir durum olabilir; ikincisi birçok ipucunun olduğu karmaşık bir durum olabilir; üçüncüsü ise farklı ipuçlarının farklı bilgiler önerdiği çelişkili bir durum olabilir (Budner, 1962). Ne şekilde ortaya çıkmış olursa olsun beraberinde kaygı ve endişe gibi insan ruh sağlığı açısından olumsuz etkiler yaratabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durum ve bu durumun çağrışımları ile olası sonuçları hakkında olumsuz düşünceler ortaya koyma eğilimidir (Koerner ve Dugas, 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireyler belirsizlik içeren geleceği ve gerçekleşme ihtimali ne kadar düşük olursa olsun olumsuz olayları kabul edilemez olarak görürler (Dugas vd., 2001).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisi, içinde bulunulan olay ya da duruma dair bilişsel önyargılar yoluyla aktarılabilir ve kaygıya duyarlı kişiler için bu süreç ön belirti özelliği olabilir (Koerner ve Dugas, 2008). Yaygın anksiyete bozukluğu ile ilgili geliştirilen bir modelde dört ana bileşenden bahsedilir: belirsizliğe tahammülsüzlük, problem çözmede yetersizlik, bilişsel kaçınma ve endişe ile ilgili olumlu inançlar (Dugas vd., 1998). Belirsizliğe tahammülsüzlük sürekli endişe düzeyine dair tahminde bulunmayı sağlayacak bir unsur ve yaygın anksiyete bozukluğu için risk oluşturabilecek bilişsel bir eğilim olarak görülmüştür (Koerner ve Dugas, 2008; Bomyea vd., 2015). Deneysel bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha yüksek kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha düşük

kişilere göre daha fazla felaketleştirmede bulundukları, ayrıca daha fazla üzüntü ve kaygı ortaya koydukları sonucuna ulaşılmıştır (Meeten vd., 2012). Endişelenildiğinde, gelebilecek felakatten kaçınmak için bir yöntem sergilendiği; endişeli kişilerin endişelerini açıklamak için ortak ifadeleri olduğu, korkulan sonuçların gerçekleşmemesi ile desteklendiği, bedensel anksiyeteden kaçınmak için de imgeler yerine fikir ve düşüncelerle ilgili süreçlere yönelindiği belirtilmiştir (Borkovec ve Inz, 1990).

İnsan yaratılışı sebebiyle geleceğinden emin olma ve yarınını garanti altına alma arzusundadır. Belirsizlik, zarar görme ihtimali olan durumları da barındırdığından endişe ve korku belirsizlikle oldukça yoğun hissedilen duygular olarak ortaya çıkabilmektedir. Netliğin olmaması olabileceklerden hangisinin kabullenileceği ya da hangisi ile savaşılabileceğini belirlemeyi imkânsız kılar ve aslında gelecek adımın ne olacağı noktasında kişinin ilerleyişini belirliliğin oluşmasına kadar engellemiş olur. Endişelerin oluşmasında ve devam etmesinde temel rol belirsizliğe tahammülsüzlüğe atfedilmiştir (Grenier vd., 2005; Dugas vd., 1998). Yapılan çalışmalarda bireylerin endişeleri arttıkça verilen görevlerdeki yanıtlama sürelerinin uzadığı belirtilmiştir ve bu durum da kanıt gereksinimine dayandırılmıştır (Tallis vd., 1991; Metzger vd., 1990). Bir başka çalışma ortaya koymuştur ki endişe, davranışsal görevlerde belirsizlik miktarı ya da zorluk seviyesine göre sergilenen performansla ilişkili değildir fakat belirsizliğe tahammülsüzlük performansla orta düzeyde bir ilişki göstermekte ve problem çözme becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Ladouceur vd., 1997).

Endişe, durum ve durumun olası sonuçları hakkında düşünmeyi içeren zihinsel bir eylemken belirsizliğe tahammülsüzlük belirsizliği kabul edilemez bulma eğilimi olarak bir görüş filtresi olarak tanımlanarak endişenin belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü olduğu görüşü ortaya koyulmuştur (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün özellikle endişe ile ilgili olduğu savunulmuş (Freeston vd., 1994); ancak belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında ilişki mevcut olmakla birlikte (Ladouceur vd., 1997; Buhr ve Dugas, 2002; Ladouceur vd., 2000; Koerner ve Dugas, 2008; Dugas vd., 2004; Dugas vd., 2001; Grenier vd., 2005; Laugesen vd., 2003) belirsizliğe tahammülsüzlükle anksiyete arasındaki ilişkiden önemli ölçüde yüksek olmadığı bulunmuştur (Koerner ve Dugas, 2008;

Buhr ve Dugas, 2002). Klinik olmayan örneklemele yapılan bir çalışmada da bir aylık dönemde belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerde gündelik zorluklar karşısında anksiyete semptomları artarken beklenilenin aksine endişe düzeyinde anksiyeteye paralel bir artış olmadığı ortaya koyulmuştur (Chen ve Hong, 2010).

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük farklı boyutlardan oluşan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Carleton vd. (2012) belirsizliğe tahammülsüzlüğü iki boyutta ele almaktadır: ileriye dönük ve inhibe edici. İleriye dönük belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha çok bilişsel boyutunu içermektedir. Belirsizliğe dair söz konusu bilişsel çarpıtmalar, felaketleştirmeler gibi olumsuz odaklı yanlış düşünceler bilişsel boyutta yer alır. İnhibe edici belirsizliğe tahammülsüzlük ise daha çok davranış boyutu ile ilişkilidir. Daha çok davranışsal işlevi durduran boyutu kapsamaktadır. Kaçınma davranışları, belirsizlik olduğunda aksiyon alamama gibi durumlar da inhibe edici boyutta yer alır. Bu ifadeler ile paralel olarak Dugas vd. (2004) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsiz olay ve durumlar karşısında olumsuz yorumlamaya, duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan olumsuz cevap vermeye olan yatkınlık olarak ifade eder.

Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizliğin stresli ve üzüntü verici olduğu, eyleme geçme ve davranış oluşturmada kişiye yetersizlik hissettirdiği, belirsiz durumların olumsuz olduğu ve belirsiz durumlardan kaçınılması gerektiği ile belirsizliğin adaletsiz olduğu şeklinde dört faktörlü olduğunu belirtirken; Berenbaum vd. (2008) tarafından yapılan bir araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün tahmin edebilme isteği, belirsizlik karşısında tutukluk gösterme eğilimi (belirsizlik felci), belirsizliğe stresle tepki verme eğilimi ve kalıplaşmış belirsizlik inançları olmak üzere dört faktör içerdiğini belirtmişlerdir.

Belirsizliğe yaklaşım bakımından farklılığı ortaya koymayı hedefleyen, belirsizliği istenilen bir durum olarak görüp belirsizliği çözmeye ve azaltmaya motive olan kişileri belirsizlik yönelimli; belirsiz olandan kaçınıp netliği korumaya motive olan kişileri de belirlilik yönelimli kişiler olarak ifade eden çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Sorrentino ve Roney, 1986; Sorrentino vd., 1984).

Kişilerin yönelimlerinin belirsizliğe ve belirliliğe dair olabileceği, bu yönelimlerin bakış açılarında etkiliği olduğu ifade edilmiştir. Belirsizlik yönelimi olan kişilerin belirsizlikle doğrudan başa çıkmaya ve belirsizliği azaltmaya motive oldukları, belirsizliği çözme yeteneklerinin olduğuna inandıkları ve belirsizliği arzuladıkları belirtilirken; belirlilik yönelimi olan kişilerin ise belirsiz durumlardan kaçınmayı ve belirginliği sürdürmeyi hedef aldıkları belirtilmiştir. Bilişsel şemaların bu iki tutum neticesinde şekillendiği ve böylece belirsizlik yönelimli kişilerin yeni ve yabancı deneyimlere daha açıkken; belirlilik yönelimli kişilerin bilinmezliği barındırmayan ve bilinen ortamları tercih ettikleri savunulmuştur (Sorrentino vd., 1984). Yani belirsizlik yönelimli kişilerin belirsizliğe tahammüllerinin daha düşük ve belirsizlikle daha baş edebilir kişiler oldukları; ancak belirlilik yönelimli kişilerinse belirsizliğe tahammülsüzlükleri daha yüksek olan ve belirsizlikle karşılaşmamak için çabalayan kişiler oldukları söylenebilir. Başka bir deyişle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirlilik eğiliminde olma şiddeti ile doğru orantılı olduğu ifade edilebilir. Kişilerin belirsizlik karşısındaki yönelimlerinin ne olduğu onların kaçınma yoluna mı yoksa çözüm arama yoluna mı başvurarak tepki vereceklerini etkileyen farklılıkları ortaya koymaktadır.

Önceleri yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete bozukluğuna özgü olabileceği, belirsiz bilgiyi korkutucu görmeye dair eğilimin özellikle belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olduğu görüşü ortaya koyulurken (Dugas vd., 2005; Ladouceur vd., 1999); yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerin bir grup ve diğer anksiyete bozuklukları olan kişilerin bir diğer grup olarak alındığı başka bir çalışmada ise iki grup arasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri bakımından bir fark olmadığı ortaya koyulmuştur (Anderson vd., 2012).

Yapılan çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete bozukluklarına ek olarak depresyon (Carleton vd., 2012; Frank vd., 2012) ve yeme bozukluğu (Frank vd., 2012; Brown vd., 2017) gibi birçok ruhsal bozukluğun altında yatan bilişsel süreçlerle de ilişkili olduğunu göstermiştir. Günümüzde patolojilerin altında yatan ortak süreçlere odaklanılmasıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün de bu süreçlerden biri olarak transdiagnostik bir faktör olduğu görüşü savunulmaktadır (Boswell vd., 2013; Mahoney ve McEvoy, 2012; McEvoy ve Erceg-Hurn, 2016; McEvoy ve Mahoney, 2011). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün patolojik

olmayan endişe için ayırt edici bir bilişsel süreç olabileceği de düşünülmüştür (Dugas vd., 2004). Başka bir ifadeyle belirsizlik anksiyete ile ilişkili psikopatolojiler açısından çok önemli çekirdek bir unsurdur ve belirsizliğe tahammülsüzlük çok sayıda ruhsal bozukluğun gelişimi için risk faktörü ve sürdürülmeyi sağlayan etken olarak görülmüştür (Shihata vd., 2017).

Carleton vd. (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, klinik örnekleme klinik olmayan gruba göre daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük söz konusu iken anksiyete ve depresyon grupları arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün değişmediği bulunmuştur. Bu bulgu o güne kadar yapılan çalışmalarla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğün, yaygın anksiyete bozukluğuna özgü bir rahatsızlık olmaktan ziyade anksiyete ve depresyonun oluşması ve sürmesinde genel bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur (Carleton, 2012; Carleton vd., 2012; McEvoy ve Mahoney, 2011).

Anksiyete için bilişsel bir yatkınlık olduğu (Carleton, 2012) ifade edilen belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz durumlarda olumsuz psikolojik reaksiyonlar ortaya çıkartıp belirsiz durumlara endişeyle yanıt verme eğilimini çözüm olarak getirmektedir (Bomyea vd., 2015). Bomyea vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe karşı tahammülü artırmanın amaçlandığı bilişsel davranışçı terapi sürecinin sonunda; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişedeki azalmanın %59'unu açıkladığı; ancak endişedeki değişimin belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimi öngörmediği belirtilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüz olmak tek başına bir hastalık olarak tanımlanmayıp özellikle yüksek kaygı halini getiren rahatsızlıklarda çalışılarak tanıli rahatsızlıkla ilgili iyilik halini sağlama sürecinde ele alınan bir durumdur; ancak çoğu zaman bir korunma halini ve güvende olma çabasını beraberinde getiren bu eğilim uzmanlara başvuru sürecini geciktirmeye sebep olabilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin endişeyi bu tahammülsüzlüğün getirdiği sıkıntı halini gidermekte sinyal olarak kullandıkları düşünülürse kişilerin reaksiyonlarının olağanın dışındalığını fark etmelerinin güçleştiği ve destek almayı geciktirebilmeleri söz konusudur.

1.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Anksiyete

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireyler, belirsiz durumlar veya olaylarla karşılaştıklarında yoğun ve sürekli bir kaygı hissedebilirler. Bu kişiler öngörülemeyen, belirsiz ve karmaşık durumları tehdit olarak görme eğilimindedir ve bu durum onların daha fazla fizyolojik duyum yaşamalarına neden olur (Carleton vd., 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, anksiyete deneyiminden korkma ile bir arada olmasının anksiyeteye neden olma ihtimalini yükselttiği de belirtilmiştir (Buhr ve Dugas, 2009).

Yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün; anksiyete semptomları (Belge, 2019, s. 54), sosyal anksiyete (Carleton vd., 2010; Boelen ve Reijntjes, 2009; Hewitt vd., 2009), panik bozukluk ve agorafobi (Carleton vd., 2014; McEvoy ve Mahoney, 2011), yetişkin ayrılma anksiyetesi (Boelen vd., 2014), anksiyete duyarlılığı (Fergus ve Bardeen, 2013; Norr vd., 2013) ve siberkondri (Norr vd., 2015) belirtileri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ve kaygı ile ilişkili patolojilerin de gelişiminde ve sürmesinde önemli bir etmen olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. Bu durum ilk olarak yaygın anksiyete bozukluğu oluşmasında anahtar rol oynayan bilişsel, davranışsal ve emosyonel bir süreç olarak tanımlanmıştır (Dugas vd., 2004). Bugünkü bilgiler sadece yaygın anksiyete bozukluğu değil, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal anksiyete bozukluğu (Boelen vd., 2014; Laposa vd., 2015); travma sonrası stres bozukluğu (White ve Gumley, 2009) gibi anksiyete bozuklukları ile de ilişkili olan birçok rahatsızlıkta belirsizliğe tahammülsüzlüğün de bağı olduğunu göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük farklı patolojilerde ortak payda olurken belirsizliğe tahammülsüzlüğün bileşenlerinin farklı şekilde ve düzeyde etkileşimlerinin sonuçtaki farklılıkta etkili olabileceği düşünülmektedir (Ren vd., 2021). Örneğin; sosyal anksiyete bozukluğu ile yaygın anksiyete bozukluğunun, belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli yönleri açısından incelendiği bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün her iki bozuklukla da güçlü bir ilişkiye sahip olduğu; ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün eyleme geçmeyi engelleyici yönünün daha özgül olarak sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkiliyken belirsizliğin yarattığı genel

sıkıntı ve belirsizliğin adaletsiz olduğu inancının daha özgöl olarak yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Counsell vd., 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ve depresyon ile ilişkisinin klinik rahatsızlığı olan örnekleme ele alındığı bir çalışmada sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin, panik bozukluğu olan kişilere göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır (Carleton vd., 2012).

2009 yılındaki H1N1 pandemisinin yoğun olduğu dönemde yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete düzeyi hakkında öngörde bulunmayı sağladığı ve başa çıkma yöntemlerinin bu ilişkide aracı role sahip olduğu, duygu odaklı yöntemleri kullananlarda daha yüksek anksiyete düzeylerinin görüldüğü bulunmuştur (Taha vd., 2014).

Kovid-19 salgını sürecinde yapılan bir çalışmada da toplumun belirsizlikle normal zamanlardan daha fazla mücadele ettiğı, sağlık açısından daha riskli olanların daha risksiz olanlara göre daha fazla kaygılı oldukları ancak belirsizliğe karşı daha fazla tahammül göstermedikleri sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada da başa çıkma mekanizmalarının anksiyeteyi öngörmede aracı role sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Rettie ve Daniels, 2020).

1.3. Duygusal Zekâ

Zekâ kavramı ilk önce davranış, mantık, muhakeme ve biliş üzerinden tanımlanırken duygu ile herhangi bir ilişki kurulmamıştır; ancak sonrasında davranışsal ve bilişsel açıklamaların eksik kaldığı, bu bakımdan daha düşük seviyede ölçülen kişilerin daha başarılı olduklarının fark edilmesi ile farklılığın sanat ve insan ilişkileri ile ilgili alanlarda duyguların etkinliği üzerinden sağlandığı fikri ile duyguların ve duyguları kullanabilmenin de önemi vurgulanmaya başlanmıştır.

Goleman'a göre biri düşünen biri de hisseden iki zihin vardır: akılcı zihin ve duygusal zihin. Akılcı zihin, farkında olunan bir kavrama tarzı olup bilince yakın, düşünceli ve ölçüp tartarak yansıtılabilir. Duygusal zihin ise, düşüncesiz, güçlü ve bazen mantıksız olabilen bir kavrama tarzına sahiptir. Duygusal zihin ile akılcı zihnin olağan durumlarda denge halinde olduğu ancak tehlike anlarında duyguların yoğunlaşması ile duygusal zihnin daha aktif olarak devreye girdiğı, tehlike

durumlarında duygularımızın ve sezgilerimizin anlık tepkilerimize rehberlik etmesinin üstünlük olarak görüldüğü belirtilmektedir (Goleman, 1995, s. 35). Başka bir deyişle bilişsel zekâ ile duygusal zekâ, birbirlerine alternatif değil, birbirlerini tamamlayan unsurlardır. Bazı bireylerin duyguları ve duygularla ilgili olan uyarıları karmaşık bir şekilde işleyebilme kapasitesine sahip oldukları ve işlenen bilgileri düşünme ve davranışlarında rehber olarak kullanmakta daha yetenekli olabildikleri ileri sürülerek bu yetenek duygusal zekâ olarak nitelendirmiş; ayrıca bu zekânın sosyal açıdan ilişkili sonuçların öngörülmesinde artan bir şekilde geçerlilik gösterdiği belirtilmiştir (Mayer vd., 2008).

Geçmişten günümüze duygusal-sosyal zekâ ile ilgili yapılan tanım, açıklama ve kavramsallaştırmaların içerdiği temel bileşenleri Bar-On şu şekilde ifade etmiştir: (a) duyguları ve hisleri tanıma, anlama ve ifade etme becerisi; (b) başkalarının nasıl hissettiğini anlama ve onlarla ilişki kurma becerisi; (c) duyguları yönetme ve kontrol etme becerisi; (d) değişimi yönetme, uyum sağlama ve kişisel ve kişilerarası nitelikteki sorunları çözme becerisi; (e) olumlu etki yaratma ve kendi kendini motive etme becerisi (Bar-On, 2006).

Duygusal zekâ duygularla ilgili süreçleri kişinin en işlevsel şekilde yönetebilmesini sağlayacak yetenekler bütünü olarak ifade edilebilir. Çetinkaya ve Alparslan (2011)'a göre duygusal zekâ kavramı; duyguları-iç sesleri özümsemeyi ve değerlendirmeyi, sonrasında bunları ifade etme yetisini barındırır. Bununla birlikte gündelik hayattaki olumlu ya da olumsuz durumlar karşısında duyguları ustalıkla ve yarar sağlayacak şekilde kullanabilmek duygusal zekâ ile ilgilidir. Duygusal zekâ, kişinin kendisinin ve empati ile etrafındakilerin duygularını tanımlamasında, değerlendirmesinde ve tepkilerinin entelektüel gelişimi ile kendi yaklaşımını ve bakışını belirlemesini sağlamasında rol oynar (Çetinkaya ve Alparslan, 2011).

Duygusal zekâ ile bağlantı kurulabilecek en eski ifadelerden biri olarak 1920 yılında Thorndike, zekâyı pratik, sosyal ve soyut olarak üçe ayırmış olup sosyal zekâdan bahsetmiş ve bu kavramını kişilerin ilişkilerini anlama ve idare etme yeteğini temel alarak açıklamıştır (Thorndike, 1920).

Spearman ise zekâyı çift faktörlü olarak açıklamış ve genel yetenek ve özel yetenek olmak üzere iki faktörden bahsetmiştir. Genel yetenek faktörü kişiden kişiye

farklılık göstermekle birlikte kişinin farklı zihinsel işlevlerinde sabit kalırken; özel zekâ faktörü ise farklı zihinsel işlevlerde birbirinden farklı ve özel yetenekleri ifade etmektedir (Spearman, 1927).

Sternberg, üçlü zekâ teorisinde analitik zekâ, pratik zekâ ve yaratıcı zekâ olmak üzere üç temel zekâ olduğunu ileri sürmüştür (Sternberg, 1984).

Gardner (1999) zekânın tek yönlü olmadığını ifade etmiş ve sekiz zekâ türü tanımlamıştır: sözel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzamsal zekâ, müziksel-ritmik zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, sosyal-kişilerarası zekâ, kişisel-öze dönük zekâ ve doğacı-varoluşçu zekâ (s. 188). Bu çoklu zekâ modelinde hem kişinin kendine hem de kişilerarası ilişkilere yönelik alanları kapsayan zekâ türlerinden bahsedilmektedir.

Bu tanımlara bakıldığında zekânın tek bir boyuttan oluşmadığı, zekânın sadece bilgiyi alabilmek ve alınan bilginin doğrudan verilebilmesi ile sınırlı olmadığı, birden fazla kişi tarafından zekânın farklı bileşen ve faktörlerinin olduğunun ifade edildiği anlaşılmaktadır.

Duygusal zekâ teorisi, duyguların motivasyonel ve bilişsel faaliyetlerde yer aldığını, değişikliklere karşı verilen tepkilerde sinyal görevi üstlendiğini belirtirken duygusal zekâ bu duygu ve bilişlerin arasındaki iletişim neticesinde ortaya çıkar (Doğan ve Şahin, 2007). Yani duyguların da işlevsel olduğu bir zekâ alanından söz edilmektedir.

Duygusal zekâ kavramı ilk kez Salovey ve Mayer tarafından kullanılmıştır. Salovey ve Mayer'in, duygusal zekâ kavramına dair tanımı temel alındığında duygusal zekâ; kişinin hem kendinin hem de başkalarının duygularını izleme yetisi, kendinin ve başkalarının duyguları arasında ayırım yapmak ve bu ayırımla düşünce ve davranışları şekillendirmek olarak ifade edilebilir (Salovey ve Mayer, 1990). Yani duygusal zekâ, bireyin kendisine ve diğerlerine ait olan duyguları gözlemleyebilme, aralarındaki farklılıkları ayırt edebilme, empati kurarak ilişkilerini sağlıklı bir şekilde idare edebilme, bireyin düşünce ve davranışlarına rehberlik etme konusunda sahip olduğu bilgileri kullanabilme yeteneğiyle ilgili sosyal zekânın bir alt türüdür; ancak bireyin kendi ve diğerlerinin duygularına yönelik bir tanımanın yanında problem çözmeye yönelik oluşu ile sosyal zekâdan ayrılmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990).

Aslında duygusal zekâ ile ilişkili olan yeteneklerin çoğu uzun yıllardır incelenmekte iken bu yeteneklerin birçok farklı alanda başarı elde etmek için önemli olduğunu vurgulamak duygusal zekâ kavramının vurgulanmasının temelinde yer almaktadır (Cherniss, 2000).

Bar-On duygusal zekâyı, bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerin üstesinden başarılı bir biçimde gelebilmesinde kişiye yardımcı olan kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler olarak tanımlamaktadır. Duygusal zekâ, kişinin çevresel etki ve baskılara olumlu tepkiler verebilmesini sağlayan bilişsel olmayan yeteneklerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Bar-On, 2006).

Boyatzis vd. (2000)'ne göre duygusal zekâ, insanın yeteneğine odaklanmak için uygun bir sözcük grubudur ve insanın yeteneğinin karmaşıklığını içermektedir (s. 343). Duygusal zekâ, öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık ve sosyal becerilerin; içinde bulunulan durumda etkili olabilmek için uygun zamanda ve uygun şekilde etkili sıklıkta sergilenmesi neticesinde gözlemlenebilir (s. 344).

Duygusal zekâ, özellikle bireyin sosyal ilişkilerinde görünür hale gelmektedir. Duygusal zekâsı yüksek olan kişiler, esnek planlama yapabilen, yaratıcı düşünebilen ve güçlü duygular ortaya çıktığında yeni sorunlara yönelebilmeyi ifade eden yönlendirilmiş dikkatleri gelişmiş olan kişilerdir. Duygusal zekâ insanların duygularına dikkat ettiklerinde mevcut sorundan daha acil ve öncelikli soruna yönlenebilmelerini de sağlar (Salovey ve Mayer, 1990).

Yapılan bir çalışmada duygusal zekânın belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini %33 oranında açıkladığı, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı, duygusal zekânın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin negetaif yönde olduğu (Altun Kobul vd., 2022), başka bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Coşkun, 2019, s. 112). Yani duygusal zekâ düzeyi artarken belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin azaldığı, duygusal zekânın belirsizliğin getirdiği olumsuzlukların üstesinden gelmede faydalı bir işlev olabileceği söylenebilir.

1.3.1. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ farklı tanımlama ve kavramsallaştırmalarla değişik perspektiflerden değerlendirilmiş ve anlaşılmaya çalışılmıştır. Bunun içinde duygusal zekâ kavramı ile ilgili modeller ortaya atılmıştır. Örneğin duygusal zekânın kişilik özelliği olarak incelendiği modellerde (Petrides, 2010) duygusal zekâ kişilik özelliklerinin bir yönü olarak değerlendirilir. Karma olarak adlandırılan modeller ise; duygusal zekâ yeteneklerini sosyal beceriler, kişilik özellikleri ve davranışlarla harmanlayarak duygusal zekânın insan yaşamındaki daha geniş kapsamlı kullanımını inceler (Cobb ve Mayer, 2000). Duygusal zekâ konusunda iki ana yaklaşım söz konusudur. Bunlar yetenek temelli model ve karma model yaklaşımlarıdır.

Yetenek temelli yaklaşımda, duygunun algılanması ile ifade edilmesi ve duygunun düşünceyi geliştirme kapasitesi bilgi işlemenin ayrı alanları olarak görülürken duygu yönetimi ise kişinin genel plan ve hedefleri ile ilişkilendirilir (Mayer vd., 2004). Karma model yaklaşımında ise, duygusal zekâ hem yetenek hem de genel olarak kişilik özelliği olarak sergilenen davranışlarla ifade edilir. Petrides ve Furnham (2001) süreci anlamada duygu yüklü bilgilerin kullanılma becerisinde bireysel farklılıkları ilgilendiren bir yapının, olumlu ve olumsuz duygulanımdaki bireysel farklılıkları yansıtan kişilik özellikleriyle ilişkilendirilmesinin akla uygun olduğunu ifade etmektedir.

Duygusal zekâda yetenek modeli, duygulardan yararlanarak mantık yürütebilme üzerinde durur ve karma model ise algı, motivasyon ve sosyal ilişkilerle birlikte kişinin yetenek ve kişilik özelliklerini de sürece dahil kabul eder. Başka bir deyişle karma modellere göre; birden fazla yeteneği bünyesinde barındıran bir zekâ türü olarak duygusal zekâ, yetenek ve kişilik özelliklerini kullanıp duygulardan yararlanarak mantık yürütme üzerinde etkili olur.

Salovey ve Mayer'in duygusal zekâ modeli yetenek temelli bir model ile açıklanırken; Bar-On ve Goleman'ın modellerinde ise duygusal zekâ karma bir model olarak ele alınmaktadır.

1.3.1.1. Salovey ve Mayer'in Duygusal Zekâ Modeli

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekâyı, kişinin hem kendisinin hem de başkalarının duygu ve hislerini gözlemlenmede, ayırt etmede elde edilen bilgiyi düşünce ve davranışlarında rehber olarak kullanma yeteneği şeklinde sosyal zekânın bir alt kümesi olarak tanımlamaktadır.

Salovey ve Mayer'in duygusal zekâ modeli yetenek tabanlı bir model olup bu modelde duygusal zekâ dört alandan oluşmaktadır: hassasiyetle duyguları algılama, düşünceyi kolaylaştırmak için duyguları kullanma, duyguları anlama ile duyguları kişisel gelişimi ve sosyal ilişkileri destekleyecek şekilde yönetme. Düşünceyi kolaylaştırmak için duyguları kullanma alanı ile diğer üç alan arasında bir fark olduğu belirtilmiştir. Hassasiyetle duyguları algılama, duyguları anlama ve duyguları yönetme alanları duyguların kendisi hakkında akıl yürütmeyi kapsarken, düşünceyi kolaylaştırmak için duyguları kullanma akıl yürütmenin kendisini geliştirmek için duyguların kullanımını kapsar. Bu modeldeki dört alan hiyerarşik olarak nitelendirilip en alt basamakta duyguların algılanması, en üst basamakta ise duyguların yönetilmesi şeklinde ifade edilir (Mayer vd., 2001). Hiyerarşik yapı dikkate alındığında birinci basamak olan duyguları algılama duygusal zekânın aktive olmasını sağlayacak en önemli alan olarak nitelendirilebilir. Mayer vd. (2001)'ne göre duyguları anlama ise daha bilişsel işleme ve soyut muhakeme ile etkileşimdir ve bilişsel yönü ağır basar ve buna paralel olarak IQ ile daha yüksek korelasyon gösterir. Duyguları yönetme en üst basamakta yer almasına rağmen bilişsel sistem ile daha genel olan kişilik sistemi arasında arayüz oluşturur.

Bu modelde, duygusal zekâ; kişinin kendisinin ya da başkalarının duygu ve hislerini algılayıp, anlamlandırıp, bunlarla içinde bulunulan duruma ve algılanan duyguya karşılık düşünce ve eylemlerine kendisine yarar sağlayacak şekilde yön verebilmesini sağlar (Salovey ve Mayer, 1990; Mayer vd., 2008).

1.3.1.2. Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Goleman (1996) tarafından duygusal zekânın temel unsurları; öz bilinç, öz denetim, sosyal bilinç ve sosyal ilişkileri yönetme becerisi olarak belirtilmiş, öz denetim ve buna benzer yetilerimizi öğrenme potansiyelimizi ortaya koyan ve

duygusal yeterliliğimizin ise içinde bulunan durumlara aktarılacak şekilde kullanılması ile ortaya çıktığı bir kavram olarak belirtilmiştir (s. 15).

Goleman, duygusal zekâyı grup zekâsının en önemli unsuru olarak görmüş ve diğerleri ile birlikte yapılan eylemlerde daha da önem kazanacağını belirterek geliştirilebilir bir yeti olarak görmüş; ayrıca bu yetisini iyi kullanabilen kişilerin de özel ve mesleki yaşamlarında daha mutlu ve üretken olabileceklerini belirtmiştir (Goleman, 1996, s. 216).

1.3.1.3. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

Başka bir karma model örneği olan Reuven Bar-On'un duygusal zekâ modeli kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum sağlayabilirlik, stres yönetimi ve genel ruh hali olmak üzere beş boyuttan oluşurken zaman içinde duygusal-sosyal zekâ, kavramı benimsenmiştir. Bu modele göre duygusal-sosyal zekâsı yüksek birey kendini etkili bir şekilde anlar ve ifade eder, başkalarını anlar ve onlarla iyi ilişkiler kurabilir, gündelik hayat içindeki sıkıntı, talep ve baskıların üstesinden gelebilir. Bunları yapabilmek de duyguların yarar sağlayacak şekilde yönetilebilmesi, yeterince iyimser, pozitif ve kendini motive edebilen biri olmak demektir (Bar-On, 2006).

1.3.2. Duygusal Zekâ ve Anksiyete

İş hayatında ve özel hayatta maruz kalınan stres, enerji ve performans kayıpları, tatminsizlik ile tüm bu olumsuzluklara bağlı olarak ortaya çıkan negatif duyguların yönetimindeki zorluklar duygusal zekâyı olan ilgiyi artırmaktadır (Erdoğan, 2008).

Duygusal zekâsı daha yüksek olan bireylerin; duygularını anlamada, algılamada ve yönetmede daha başarılı olmaları sebebiyle ruhsal sağlık problemleri yaşama ihtimallerinin de daha düşük olabileceği düşünülmüştür ve duygusal zekâsı daha yüksek bireylerin akıl sağlığı, psikosomatik sağlık ve fiziksel sağlık açısından daha sağlıklı oldukları bulunmuştur (Schutte vd., 2007).

Anksiyetenin somatik, zihinsel ve sosyal sonuçlarından korkma eğilimi olarak ifade edilen anksiyete duyarlılığının anksiyete bozuklukları için bir risk faktörü olduğunu temel alarak duygusal zekânın anksiyete duyarlılığı ile anksiyete semptomları arasında aracı bir rolü olup olmadığının araştırıldığı bir çalışmada, duygusal zekânın kısmen aracı role sahip olduğu ve bu rolün anksiyete semptomlarını azaltmada kullanılabileceği belirtilmiştir (Killgore vd., 2016).

Meme kanseri kadın hastaların katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada düşük duygusal zekâ düzeyi olan kişilerin daha yüksek anksiyete ve depresyon düzeyine sahip oldukları bulunmuş ve duygusal zekâ becerilerinin geliştirilmesinin bu ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılabileceğinin öngörüldüğü belirtilmiştir (Amirifard vd., 2017).

Duygusal zekânın sosyal kaygı geliştirme riskini öngörmeyi sağlayacak bir değer olabileceği (Nolidin vd., 2013), sosyal anksiyetede kişilerarası duygusal zekâ yetilerinin daha düşük olduğu (Summerfeldt vd., 2011) belirtilmiştir. Daha iyi kişilerarası ve kendine dönük duygusal zekâ yeteneklerinin daha düşük sosyal etkileşim kaygısı ile ilişkili olduğu; klinik olmayan örnekleme, duygusal zekânın kişilerarası uyumun ana yordayıcısı olduğu ve özellikle sosyal etkileşim kaygısı ile oldukça büyük bir öneme sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Summerfeldt vd., 2006).

Görüldüğü üzere duygusal zekâ ile anksiyete arasındaki ilişki birçok çalışma ile anlaşılmaya, yapılan çalışmalarla bu ilişkinin durumuna dair bilgiler edinilmeye çalışılmış ve bu bilgiler literatürde kendine yer edinmiştir.

2. YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın; modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları, süreci ve toplanan verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü incelemektedir.

Bu çalışma temelde belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün ortaya koymayı hedeflediğinden aracı rolün belirlenebilmesi için aracı rol modeli, buna ek olarak değişkenler arasında aynı anda değişim olup olmadığının belirlenebilmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmada katılımcılardan elde edilen demografik bilgilere göre de belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal zekâ ve anksiyete düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı uygun istatistiksel analizlerle incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini sosyal medya sitelerini kullanabilen 18 ve üzeri yaşta olan kişiler oluşturmaktadır. Bu çalışmada kartopu örnekleme modeli kullanılmış olup bu modele göre çalışmanın örneklem grubu, araştırmacının katılım linkini sosyal medya kaynaklarında paylaşmasıyla oluşturulmaya başlanmış katılım sağlamış kişilerin çevreleri ile paylaşması sonrasında da genişlemiştir.

Hedeflenen kitleyi kapsamayı için çalışmaya katılım sağlamış 406 kişiden belirlenen yaş kriterinin dışında kalan 3 kişinin; yapılan istatistiksel betimlemelerde tek bir ekstrem değer olması sebebiyle de 1 kişinin verileri olmak üzere toplamda 4 kişinin verileri analizlere dahil edilmemiştir.

Dolayısıyla bu araştırmanın örneklemini sosyal medya üzerinden ulaşılan ve çalışmaya katılmayı gönüllü bir şekilde kabul ederek onaylamış, 18-64 yaş arası 402 kişi oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcılar hakkında sosyodemografik bilgilerin edinilmesi amacıyla Demografik Bilgi Formu, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ölçülmesi için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), katılımcıların anksiyete düzeylerinin ölçülmesi için Beck Anksiyete Envanteri ve katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin ölçülmesi için Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır.

Kişilere ulaştırılan davet linkine tıklandığında öncelikle katılımcıları araştırma hakkında bilgilendirmek ve kendi hür iradeleri ile katılım sağladıklarını ortaya koyabilmeleri amacı ile Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylamaları istenmiş sonrasında çalışmada yer alan ölçeklerin doldurulması kısmına geçebilmeleri sağlanmıştır. Bu araştırmada kullanılan her bir ölçek toplam puanları üzerinden değerlendirilmiştir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bu araştırmada hem katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenebilmesi hem de anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ düzeylerinin demografik değişkenlere göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin incelenebilmesi amacıyla Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu; yaş, biyolojik cinsiyet (kadın, erkek), eğitim durumu (resmi eğitim almadım, ilkokul-ortaokul, lise, önlisans-lisans ve lisansüstü), aylık gelir (düzenli gelirim yok, 0-11500TL, 11501-23000, 230001 ve üstü), romantik ilişki durumu (ilişkim var, ilişkim yok), çocukluk çağında anne ve babanın ebeveynlik tutumunun nasıl algılandığı (demokratik, otoriter, ilgisiz, belirtmek istemiyorum) ve kendini tanımlama (içe dönük, dışa dönük) ile ilgili bilgilerin edinilmesi amacıyla kullanılmıştır.

2.3.2. Beck Anksiyete Envanteri

Bu araştırmada, katılımcıların anksiyete düzeylerini belirlemek amacı ile Beck vd. (1988) tarafından geliştirilen Beck Anksiyete Envanteri kullanılmıştır. Beck Anksiyete Envanteri klinik kaygı ile kaygılı ve kaygısız tanı gruplarını ayırt etmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir (Ulusoy vd., 1998). Ölçek klinik örneklem üzerinden geliştirilmişse de sonrasında klinik olmayan örneklemle de çalışmalar yürütülmüştür ve klinik olmayan örnekleme de yararlı bir kaynak olabileceği belirtilmiştir (Borden vd., 1991). Günümüzde de klinik alanda ve birçok akademik çalışmada anksiyete düzeyini belirlemek amacı ile kullanılabilen geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanılmaktadır.

Beck vd. (1988) tarafından oluşturulan envanterin Türkçe'ye uyarlaması Ulusoy vd. (1998) tarafından yapılmış olup ölçek "0-Hiç, 1-Hafif düzeyde-beni pek etkilemedi, 2-Orta düzeyde-hoş değildi ama katlanabildim, 3-Ciddi düzeyde-dayanmakta çok zorlandım" şeklinde 4'lü likert tipte cevaplanabilmektedir. Uyarlama çalışmasında iç tutarlık katsayısı .93; toplam madde korelasyon aralığı .45 ile .72 arasında bulunmuş olup envanter geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak belirtilmiştir (Ulusoy vd., 1998).

Bu araştırmadaki örnekleme ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .92 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Bu araştırmada, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) kullanılmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini ölçebilmek amacı ile Freeston vd. (1994) tarafından Fransızca olarak geliştirilip Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizce'ye uyarlanan 27 maddelik ölçeğin kısa versiyonudur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)'nin geliştirilmesi Carleton vd. (2007) tarafından yapılmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sarıçam vd. (2014) tarafından yapılmış olup ölçek “1-Bana hiç uygun değil, 2-Bana çok az uygun, 3-Bana biraz uygun, 4-Bana çok uygun ve 5-Bana tamamen uygun” olmak üzere 5’li likert tipte cevaplanabilmektedir. Ölçeğin 1. maddesi ters olarak kodlanmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin tamamı için iç tutarlık katsayısı .88; iki alt boyuttan oluşan ölçeğin ileriye yönelik kaygı alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .84; engelleyici kaygı alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .77; test-tekrar test korelasyon katsayısının ise .74 olduğu bulunmuş olup ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirtilmiştir (Sarıçam vd., 2014).

Bu araştırmadaki örnekleme ölçeğin iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Bu araştırmada katılımcıların duygusal zekâ düzeylerini belirlemek amacıyla Schutte vd. (1998) tarafından geliştirilen ve Austin vd. (2004) tarafından yeniden düzenlenip 41 madde olarak son halini almış, üç faktörlü (İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi, Duyguların Kullanımı, Duyguların Değerlendirilmesi) bir yapıda tanımlanan Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Salovey ve Mayer (1990) ‘in modelinde tanımladığı duygusal zekâ temel alınarak geliştirilmiştir (Austin, 2004; Schutte 1998).

Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlaması Tatar vd. (2011) tarafından yapılmış olup ölçek “1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Fikrim yok, 4-Katılıyorum ve 5-Kesinlikle katılıyorum” şeklinde 5’li likert tipte cevaplanabilmektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin bütünü için iç tutarlılık kat sayısı .82; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı bir hafta arayla .49, iki hafta arayla .56 olarak bulunmuş olup ölçekte 3., 4., 6., 8., 10., 12., 13., 14., 17., 20., 22., 23., 24., 25., 26., 28., 34., 35., 39., 40., 41. sorular ters madde olarak ifade edilmiştir.

Ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ancak ölçeğin alt faktörlerinin ayrı ayrı değerlendirilip değerlendirilemeyeceğinin açık olmadığı belirtilmiştir (Tatar vd., 2011).

Bu araştırmadaki örnekleme ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .86 olarak bulunmuştur.

2.4. Araştırma Süreci

Araştırma önerisinin sunulması ve kabul edilmesi sonrasında, İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 10.05.2023 tarih E-45778635-050.99-102610 sayılı yazı ile gerekli olan etik kurul onayının alınması süreci tamamlanmıştır. Bu işlemlerin tamamlanması ile birlikte örneklem grubuna ulaşarak veriler toplanmış, verilerin analiz edilmesi sonrasında ise raporlama ile birlikte araştırma süreci tamamlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Tüm analizler IBM SPSS 20 programı ve SPSS için PROCESS kullanılarak yapılmıştır. Öncelikle katılımcılardan elde edilen verilerin betimleyici ve uç değer analizleri yapılmıştır. Duygusal Zekâ Ölçeği düzeyine dair bir katılımcının uç değer analizinde aşırı değer (extreme) olarak nitelendirilen bir veri olduğu görülmüştür. Genel veri setinden oldukça farklı bir eğilim göstermiş olan bu 1 katılımcı ve bu katılımcının dışında 3 katılımcının da 18 yaş altında olduklarını belirtmiş olmaları sebebiyle 4 katılımcının verileri analizlere dahil edilmemiş olup 402 katılımcıdan edinilen bilgiler analiz edilmiştir.

Bu 402 kişilik örneklem sayısının, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından %95 güvenirlik düzeyinde ve %5 kabul edilebilir hata düzeyinde belirtilen (N=384) evreni temsil edebilecek yeterli büyüklükte olduğu anlaşılmıştır (s. 50).

Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacı ile basıklık çarpıklık değerlerine bakılmıştır. George ve Mallery (2010) tarafından -2 ve +2 arasındaki değerlerin normal dağılım göstergesi olabileceği belirtilmiş (s. 114-115) olsa da hata payının azaltılması amacıyla bu

Çalışmada -1,5 ve +1,5 arasında yer alan basıklık ve arpıklık değerleri normal dağılım koşulu olarak kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerle parametrik, normal dağılım göstermeyen verilerle ise nonparametrik testler kullanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır.

Normal dağılım gösteren belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal zekâ ve anksiyete düzeyleri arasındaki korelasyonel ilişkiye Pearson korelasyon analiziyle; yaş değişkeninin normal dağılım göstermiyor olmasından dolayı bu değişkenlerin yaş ile ilişkisine Spearman korelasyon analiziyle bakılmıştır.

Aracılık rolünün belirlenmesinde modern yaklaşımların daha gerçekçi sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Gürbüz ve Bayık, 2018). Bu çalışmada da aracılık rolünün tespiti için 5000 bootstrap analizi yapılmış ve %95 güven aralığında sıfır içermeyen işlemler referans olarak kullanılmıştır (Hayes ve Rockwood, 2017).

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinin biyolojik cinsiyete, ilişki durumuna ve kendini tanımlamaya göre incelenmesinde bağımsız örneklem t-testi; eğitim durumuna göre incelenmesinde Kruskal Wallis testi; kişisel aylık gelir düzeyi, çocuklukta algılanan anne ebeveynlik tutumu ve çocuklukta algılanan baba ebeveynlik tutumuna göre incelenmesinde ise one way ANOVA testi analizleri kullanılmıştır.

3. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, yapılan istatistiksel analizler neticesinde elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Öncelikle demografik değişkenlere dair betimsel istatistiki bilgiler sunulmuş olup sonrasında sırasıyla belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinin normal dağılım ve korelasyon analizi sonuçlarına, belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasında duygusal zekânın aracı rolüne ilişkin analiz sonuçlarına ve daha sonra da belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelendiği analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

3.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri

Bu kısımda katılımcıların yaş ortalamasına, biyolojik cinsiyet, eğitim durumu, kişisel aylık gelir durumu, romantik ilişki durumu, çocukluk çağında algılanan anne ebeveynlik tutumu ve çocukluk çağında algılanan baba ebeveynlik tutumu ile kendini tanımlama durumlarına göre frekans ve yüzde değerlerine, yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Biyolojik Cinsiyet	Kadın	278	69,2
	Erkek	124	30,8
Eğitim Durumu	İlkokul-ortaokul	4	1
	Lise	25	6,2
	Önlisans, lisans, lisansüstü	373	92,8
Aylık Kişisel Gelir	Düzenli gelirim yok	73	18,2
	0 – 11500TL	51	12,7
	11501 – 23000TL	94	23,4
	23001TL ve üstü	184	45,8
Romantik İlişki Durumu	İlişkim var	251	62,4
	İlişkim yok	151	37,6
Çocukluk Çağında Algılanan Anne Ebeveynlik Tutumunu	Demokratik	223	55,5
	Otoriter	124	30,8
	İlgisiz	32	8,0
	Belirtmek istemiyorum	23	5,7
Çocukluk Çağında Algılanan Baba Ebeveynlik Tutumunu	Demokratik	171	42,5
	Otoriter	136	33,8
	İlgisiz	74	18,4
	Belirtmek istemiyorum	21	5,2
Kendini Tanımlama	İçe dönük	197	49,0
	Dışa Dönük	205	51,0
		$\bar{x}$	ss
Yaş		31,02	6,813

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Bu çalışmanın örnekleme çevrimiçi platformlardan kendileri ile paylaşılan linkte yer alan ölçme araçlarını gönüllü olarak cevaplamayı kabul etmiş 18 ve üstü yaşta olan 402 katılımcıdan oluşmaktadır. Tablo 1’de bu çalışmada yer alan katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiştir.

Katılımcıların yaş ortalaması 31,2’dir. Katılımcıların %69,2’si (278) kadın, %30,8’i (124) erkektir. Katılımcılar arasında hiç resmi eğitim almamış kimse olmayıp katılımcıların %1’i (4) ilkokul-ortaokul mezunu, %6,2’si (25) lise mezunu ve %92,8’i (373) önlisans, lisans ve lisansüstü mezunudur. Katılımcıların %18,2’sinin (73) düzenli geliri yokken %12,7’sinin (51) 0 – 11500TL arasında, %23,4 ‘ünün (94) 11501 – 23000TL arasında ve %45,8’sinin (184) 23001TL ve üstü geliri vardır. Katılımcıların %62,4’ünün (251) romantik ilişkisi var, %37,6’sının (151) romantik ilişkisi yoktur. Çocukluk çağında algılanan anne ebeveynlik tutumunu katılımcıların %55,5’i (223) demokratik, %30,8’i (124) otoriter,

%8'i (32) ilgisiz, %5,7'si (23) belirtmek istemiyorum olarak yanıtlamıştır. Çocukluk çağında algılanan baba ebeveynlik tutumunu ise katılımcıların %42,5'i (171) demokratik, %33,8'i (136) otoriter, %18,4'ü (74) ilgisiz, %5,2'si (21) belirtmek istemiyorum şeklinde yanıtlamıştır. Katılımcıların %49,0'u (197) kendini içe dönük, %51,i (205) dışa dönük olarak tanımlamaktadır.

3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin İstatistiksel Bilgiler

Bu kısımda belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerine ilişkin verilerin istatistiksel sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin İstatistiksel Bilgiler

	N	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Belirsizliğe							
Tahammülsüzlük	402	16	56	38,29	9,204	,005 ,122	-,694 ,243
Anksiyete	402	0	7	15,03	11,482	,888 ,122	,338 ,243
Duygusal Zekâ	402	100	197	155,40	17,097	-,169 ,122	,008 ,243
Yaş	402	6	4	31,02	6,813	1,304 ,122	2,461 ,243

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 2’de bu araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin bazı istatistikler bilgileri yer almaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ortalaması $38,29 \pm 9,204$, anksiyete düzeylerinin ortalaması $15,03 \pm 11,482$ ve duygusal zekâ düzeylerinin ortalaması $155,40 \pm 17,097$ olarak bulunmuştur. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin her üç değişken için de -1,5 ve +1,5 aralığında kaldığı görülmüş ve elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Yaş değişkeninin ortalaması $31,02 \pm 6,813$ bulunmuş ancak basıklık çarpıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 aralığında kalmadığı anlaşıldığından normal dağılım göstermediği kabul edilmiştir.

Tablo 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiye Dair İstatistiksel Bilgiler

		1	2	3
1-Belirsizliğe Tahammülsüzlük	R	1	0,326**	-0,205**
	P	0,000	0,000	0,000
2-Anksiyete	R		1	-0,177**
	P		0,000	0,000
3-Duygusal Zekâ	R			1
	P			0,000

**p<0,01

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 3'te bu araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki Pearson korelasyon analizi testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı korelasyonel bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,326$; $p = 0,000 < 0,05$). Yani belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça anksiyete düzeyi, anksiyete düzeyi arttıkça da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi artmaktadır.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında ise negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -0,205$; $p = 0,000 < 0,05$). Başka bir deyişle belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça duygusal zekâ düzeyi azalmakta, duygusal zekâ düzeyi arttıkça da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi azalmaktadır.

Anksiyete ve duygusal zekâ arasında da negatif yönlü ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -0,177$; $p = 0,001 < 0,05$). Yani anksiyete düzeyi arttıkça duygusal zekâ düzeyi azalmakta, duygusal zekâ düzeyi arttıkça anksiyete düzeyi azalmaktadır.

Tablo 4. Yaş ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiye Dair İstatistiksel Bilgiler

		Yaş
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	r	-,080
	p	,111
Anksiyet	r	,034
	p	,491
Duygusal Zekâ	r	-,127
	p	,011*

*p<0,05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 4'te bu araştırmanın yaş ve temel değişkenleri arasındaki Spearman korelasyon analizi testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Yaş değişkeni ile duygusal zekâ düzeyi arasında negatif yönlü ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -,127$; $p = 0,011 < 0,05$). Yani duygusal zekâ düzeyi artıkça yaş azalmakta, yaş artıkça da duygusal zekâ düzeyi azalmaktadır.

3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ Düzeyinin Aracı Rolüne Dair İstatistiksel Bilgiler

Bu kısımda belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolüne ilişkin verilerin istatistiksel sonuçlarına yer verilmiştir.

Analizler modern bir yaklaşım olan bootstrap analizi ile test edilmiş olup analize dair sonuçlar Tablo 5 ve Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygusal Zekâ ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki Regresyona Dair İstatistiksel Bilgiler

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Duygusal Zekâ	Sabit	169,9910	3,5798	-	47,4866	,000**
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-,3812	,0909	-,2052	-4,1931	,000**
R= ,2052	R ² = ,0421	Sd: 1/400	F: 17,5817	p=,000**		
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Anksiyete	Sabit	-,5438	2,3222	-	-,2342	,815
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	,4067	,0590	,3260	6,8959	,000**
R= ,3260	R ² = ,1063	Sd:1/ 400	F: 47,5539	p=,000**		
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Anksiyete	Sabit	12,5770	5,9476	-	2,1146	,035*
	Duygusal Zekâ	-,0772	,0322	-,1149	-2,3937	,017*
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	,3772	,0599	-,3024	6,2978	,000**
R= ,3448	R ² = ,1189	Sd:2/ 399	F: 26,9231	p=,000**		

*p<0,05; **p<0,01

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 5'teki sonuçlara bakıldığında, kurulan aracılık modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(2,399)} = 26,9231$; $p = ,0000$, $MSE = 116,7387$, $R^2 = ,1189$), anksiyete düzeyindeki varyansın yaklaşık olarak %12'lik kısmının belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ düzeyleri tarafından açıklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

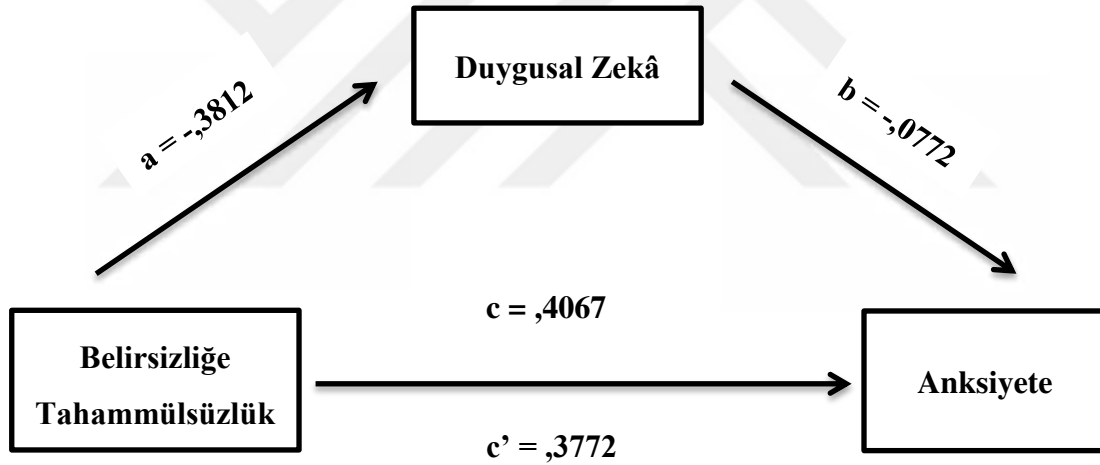
Tablo 6. Duygusal Zekânın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne Dair İstatistiksel Bilgiler

İlişki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Güven Aralığı	
				BootLLCI	BootULCI
BT->DZ->ANK	,4067	,3772	,0294	,0031	,0611
	(p=,000)	(p=,000)			

BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük; DZ: Duygusal Zekâ; ANK: Anksiyete

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Hayes bootstrap analizine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkide duygusal zekânın istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Başka bir deyişle sonuçlar duygusal zekânın belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğunu ortaya koymaktadır ($\beta = ,0236$, $SE = ,0117$, 95% BCa CI [.0033; ,0488]).



Şekil 1. Sonuç Modeli

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

3.4. Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler

Bu kısımda araştırmaya katılan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına dair istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 7. Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem T Testi

Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}$	ss	t	d	p
Belirsizliğe	Kadın	278	38,68	9,13	1,281	400	,201
Tahammülsüzlük	Erkek	124	37,41	8,927			
Anksiyete	Kadın	278	16,19	11,836	3,083	400	,002**
	Erkek	124	12,41	10,215			
Duygusal Zekâ	Kadın	278	156,31	16,928	1,601	400	,110
	Erkek	124	153,35	17,365			

**p<0,01; *p<0,05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 7’de cinsiyet değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Buna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p > ,05$). Anksiyete düzeylerinde ise kadınlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < ,05$). Başka bir ifadeyle kadın katılımcıların anksiyete düzeyleri erkek katılımcıların anksiyete düzeylerinden anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

3.5. Eğitime Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekânın Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler

Bu kısımda araştırmaya katılan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinde eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına dair istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Grup	n	so	χ^2	sd	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	İlkokul-ortaokul	4	177,75				
	Lise	25	185,88	,667	2	,717	
	Önlisans,lisans,lisansüstü	373	202,80				
Anksiyete	İlkokul-ortaokul	4	160,63				
	Lise	25	209,62	,618	2	,734	
	Önlisans,lisans,lisansüstü	373	201,39				
Duygusal Zekâ	İlkokul-ortaokul	4	222,75				
	Lise	25	113,34	15,42	2	,000**	3>2
	Önlisans,lisans,lisansüstü	373	207,18				

**p<0,01; *p<0,05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 8’de katılımcıların eğitim durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeyleri karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma için eğitim düzeyine göreki grupların normal dağılım koşulunu sağlamıyor olması sebebiyle nonparametrik olan Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Elde edilen verilere göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ($\chi^2 = ,667$; $p > ,05$) ve anksiyete ($\chi^2 = ,618$; $p > ,05$) düzeylerinde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Eğitim durumuna göre duygusal zekâ ($\chi^2 = 15,42$; $p < ,05$) düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan grup karşılaştırma analizine göre önlisans, lisans ve lisanüstü eğitim almış katılımcıların lise eğitimi almış katılımcılara göre duygusal zekâ düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.6. Aylık Kişisel Gelire Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler

Bu kısımda araştırmaya katılan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinde aylık kişisel gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına dair istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 9. Aylık Kişisel Gelire Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair One Way ANOVA Testi

Sonuçları

	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Düzenli geliri yok	73	39,67	9,642	1,114	,343	
	0–115000TL	51	38,35	9,387			
	11501TL–23000TL	94	38,78	9,277			
	23001TL–üstü	184	37,48	8,926			
Anksiyete	Düzenli geliri yok	73	17,49	12,44	2,515	,058	
	0–115000TL	51	17,12	13,78			
	11501TL–23000TL	94	14,38	11,63			
	23001TL–üstü	184	13,80	10,09			
Duygusal Zekâ	Düzenli geliri yok	73	155,66	16,896	,529	,663	
	0–115000TL	51	157,94	19,060			
	11501TL–23000TL	94	154,27	18,292			
	23001TL–üstü	184	155,16	16,011			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 9’da aylık kişisel gelir durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin one way ANOVA analizi sonuçları yer almaktadır.

Buna göre, katılımcılar arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinde gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$).

3.7. Romantik İlişki Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler

Bu kısımda araştırmaya katılan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinde romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına dair istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 10. Romantik İlişki Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	İlişkisi var	251	38,27	8,862	-,056	400	,955
	İlişkisi yok	151	38,32	9,776			
Anksiyete	İlişkisi var	251	14,92	11,089	-,241	400	,810
	İlişkisi yok	151	15,21	12,143			
Duygusal Zekâ	İlişkisi var	251	156,37	16,788	1,476	400	,141
	İlişkisi yok	151	153,77	17,534			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 10’da romantik ilişki durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinde romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p > ,05$).

3.8. Çocukluk Çağında Annenin Ebeveynlik Tutumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler

Bu kısımda araştırmaya katılan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinde çocukluk çağında algılanan anne beveynlik tutumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına dair istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 11. Çocukluk Çağında Algılanan Anne Ebeveynlik Tutumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair One Way ANOVA Testi Sonuçları

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Demokratik	223	36,83	9,213	7,620	,001**	2 > 1
	Otoriter	124	40,65	8,934			
	İlgisiz	32	39,78	7,824			
Anksiyete	Demokratik	223	14,40	11,216	2,007	,136	
	Otoriter	124	15,36	11,320			
	İlgisiz	32	18,66	12,863			
Duygusal Zekâ	Demokratik	223	157,54	17,385	3,310	,027*	1>2,3
	Otoriter	124	153,88	16,105			
	İlgisiz	32	150,31	16,971			

**p<0,01; *p<0,05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 11’de çocukluk çağında algılanan anne ebeveynlik tutumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin one way ANOVA analizi sonuçları verilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde çocukluk çağında algılanan anne ebeveynlik tutumuna göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F_{(2,376)} = 7,620$; $p < ,00$). Yapılan karşılaştırmada annesini otoriter olarak algılayan grupta demokratik olarak algılayan gruba göre anlamlı şekilde daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal zekâ düzeyinde, çocukluk çağında algılanan annenin ebeveynlik tutumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F_{(2,376)} = 3,310$; $p < ,02$). Yapılan karşılaştırmada annesini demokratik olarak algılayanların annesini otoriter veya ilgisiz olarak algılayanlardan anlamlı şekilde daha yüksek duygusal zekâ düzeylerine sahip olduğu ortaya koyulmuştur.

3.9. Çocukluk Çağında Algılanan Baba Ebeveynlik Tutumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair One Way ANOVA Testi Sonuçları

Bu kısımda araştırmaya katılan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinde çocukluk çağında algılanan baba ebeveynlik tutumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına dair istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 12. Çocukluk Çağında Algılanan Baba Ebeveynlik Tutumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair One Way ANOVA Testi Sonuçları

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Demokratik	171	37,90	8,699	,786	,456	
	Otoriter	136	39,15	9,215			
	İlgisiz	74	38,00	9,719			
Anksiyete	Demokratik	171	13,27	10,783	4,180	,016*	2 > 1
	Otoriter	136	16,99	12,028			
	İlgisiz	74	15,32	10,776			
Duygusal Zekâ	Demokratik	171	156,04	16,572	,452	,637	
	Otoriter	136	154,74	17,454			
	İlgisiz	74	156,95	16,911			

**p<0,01; *p<0,05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 12’de çocukluk çağında algılanan baba ebeveynlik tutumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin one way ANOVA analizi sonuçları verilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre anksiyete düzeyinde çocukluk çağında algılanan baba ebeveynlik tutumuna göre anlamlı bir farklılık söz konusu olduğu bulunmuştur ($F_{(2,376)} = 4,180$; $p < ,01$). Yapılan karşılaştırmada farkın babasının ebeveynliğini demokratik algılayanlar ile otoriter algılayanlar arasında olduğu, babasının ebeveynliğini otoriter olarak algılayan grubun demokratik olarak algılayan gruba göre anlamlı derecede daha yüksek anksiyete düzeyleri ortaya koyduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.10. Kendini Tanımlamaya Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair İstatistiksel Bilgiler

Bu kısımda araştırmaya katılan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinde kendini tanımlama durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına dair istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 13. Kendini Tanımlama Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Anksiyete ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	İçe dönük	197	39,66	9,251	2,962	400	,003**
	Dışa dönük	205	36,97	8,984			
Anksiyete	İçe dönük	197	15,68	11,577	1,109	400	,268
	Dışa dönük	205	14,40	11,383			
Duygusal Zekâ	İçe dönük	197	151,26	16,577	-4,889	400	,000**
	Dışa dönük	205	159,37	16,678			

**p<0,01; *p<0,05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur/derlenmiştir.

Tablo 13'te kendini tanımlama durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Buna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde kendini tanımlamaya göre içe dönük olanlar lehine anlamlı bir farklılık vardır ($p < ,05$). Yani içe dönük bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri dışa dönük bireylerden anlamlı şekilde daha yüksektir.

Duygusal zekâ düzeyinde de kendini tanımlamaya göre dışa dönük olanlar lehine anlamlı bir farklılık vardır ($p < ,05$). Başka bir ifadeyle dışa dönük bireylerin duygusal zekâ düzeyleri içe dönük bireylerden anlamlı şekilde daha yüksektir.

TARTIŞMA

Bu bölümde; anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiş, araştırmadan elde edilen verilerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular yorumlanıp literatürde yer alan çalışmalar da dikkate alınarak tartışılmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyeteyi ve duygusal zekâyı yordadığı belirlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete üzerindeki etkisi incelenirken duygusal zekâ değişkeni de analize dahil edildiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkinin ortadan kalkmadığı ancak duygusal zekânın da bu ilişkiye anlamlı bir şekilde etkisinin olduğu görülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen bulgular neticesinde; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anksiyete düzeyi üzerindeki etkisinde duygusal zekânın kısmi olarak aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taraması sonucunda, elde edilen bulgularla uyumlu ya da çelişen herhangi bir bulgu tespit edilmemiştir.

Yapılan literatür taraması ve yürütülen çalışma neticesinde elde edilen veriler neticesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün; kişinin özel, sosyal veya mesleki yaşamsal alanında işlevselliği bozabilecek düzeyde anksiyete ortaya çıkmasında etkili olabileceği ancak duygusal zekâ faktörünün belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete üzerindeki etkisini azaltacak şekilde aracılık etmesi ile kaygı düzeyinin azalmasına katkı sağlayabileceği çıkarımına ulaşılmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; literatürde yer alan çalışmaların, belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyduğu görülmektedir (Belge, 2019, s. 40; Dugas vd., 2005; Carleton vd., 2007; Chen ve Hong, 2010; Norr vd., 2013; Rettie ve Daniels, 2020; Buhr ve Dugas, 2002; Counsel vd., 2017). Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anksiyete düzeyini yordayıcı etkiye sahip bir değişken olduğunu da ortaya koyan çalışmalar vardır (Counsell vd., 2017; Korkmaz ve Güloğlu, 2021).

Yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün incelendiği bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgular da belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anksiyete düzeyini yordayıcı bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde yer alan çalışmalarda elde edilen bulgularla paralel olduğu görölmektedir. Anksiyetenin kişinin kendini korumaya yönelik tetikleyici etkisi düşünöldüğünde bu duygusunun güvende olma hissini engelleyebilen belirsizliğe tahammülsüzlükle paralel bir şekilde artması ya da azalması beklenen bir sonuçtur.

Duygusal zekâ ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; literatürde yer alan çalışmalardan çoğunun duygusal zekâ ve anksiyete düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyduğu görölmektedir (Summerfeldt vd., 2011; Nurkan, 2020, s. 80; Kumar vd., 2021; Karakuş, 2013). Gençiri (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise duygusal zekâ ve sosyal anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılırken (s. 54), öğretmen adaylarının katılımı ile gerçekleştirilmiş olan başka bir çalışmada duygusal zekâ ve sosyal anksiyete düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Tezelli ve Dilmaç, 2021).

Sosyal anksiyetede ki, sahip olunan yeteneklerden bağımsız olarak, diğerlerinin gözünden olumsuz, yetersiz görölecek olma endişesiyle baş edememe hali kişilerin duyguları değil duyguların kişileri yönettiği bir durumu ortaya çıkarır (Gençiri, 2020, s. 55). Sosyal anksiyete özelinde yapılan çalışmalarda ortaya koyulan pozitif yönlü ilişkinin sebebi, sosyal anksiyetesi olan kişilerin kendilerini değerlendirmelerinin, yetenek ve becerleri ile doğru orantılı olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Yani bu kişilerin aslında duygusal zekâları yüksek ve bu doğrultuda kendileri için değil ama diğerlerinin duyguları ve düşünceleri, tepkileri üzerinden bu yetilerini kullanırken artan hassasiyetleri duygusal zekâ ve sosyal anksiyetenin pozitif bir ilişki içinde olmasına sebep oluyor olabilir. Bu kişilerde duygusal zekânın kendilerini engelleyecek şekilde değil de destekleyecek şekilde

kullanılması becerilerinin geliştirilmesi ile sosyal anksiyete duygusunun sağlıklı yönetilmesi de mümkün olabilir.

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgulara duygusal zekâ ve anksiyete düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, duygusal zekâ düzeyinin anksiyete düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde bu iki değişken arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiyi ortaya koyan çalışmalardan elde edilen bulgularla paralel olduğu görülmektedir. Bu çalışmada sosyal anksiyete gibi daha ayrı tanımlanmış bir grupla çalışılmamış olması sonuçların bu doğrultuda olmasında etkili olmuş olabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; literatürde yer alan çalışmaların belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyduğu görülmektedir (Coşkun, 2019, s. 85; İşleyen, 2021, s. 59; Altun Kobul vd., 2022). Literatür taraması sonucunda, bu ilişkinin aksini ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgular da belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekâ düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu, aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin duygusal zekâ düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde yer alan negatif yönlü ilişkiyi ortaya koyan çalışmalarda elde edilen bulgularla paralel olduğu görülmektedir. Duygusal zekânın duyguları anlama, yönetme ve kendi yararına kullanabilme (Bar-on, 2006; Salovey ve Mayer, 1990) yetilerini kapsadığı düşünülürse, duygusal zekâ belirsizliğe tahammülsüzlüğün getirdiği duygusal süreçlerin yönetimine katkı sağlar. Bu bağlamda duygusal zekâ artarken belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalması ya da belirsizliğe tahammülsüzlük artarken duygusal zekâ düzeyine yansıyan azalma beklenen bir sonuçtur. Duygusal zekânın bileşenlerinden duygusal anlayış ve duygusal yönetim belirsizlik karşısındaki toleransı artırabilir (Altun Kobul vd., 2022).

Katılımcıların anksiyete düzeyleri, yaşa göre incelendiğinde; literatürde anksiyete düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir (Belge, 2019, s. 44; Nurkan, 2020, s. 74; Erşan vd., 2014; Canbaz vd., 2007). Bununla birlikte literatürde anksiyete düzeyi ile yaş arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmaların da olduğu görülmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Miyokart enfarktüsü hastalarla yapılan bir çalışmada 50 yaş ve altındaki hastaların anksiyete düzeylerinin 50 yaş üstündeki hasta grubundan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuş; genç hastaların, yoğun olan iş yaşamı ve ailesel sorumlulukları sebebiyle daha fazla anksiyete duygusu hissedebilecekleri belirtilmiştir (Özer vd., 2009). 55 yaş üstü katılımcılarla yapılan başka bir çalışmada ise daha yaşlı kişilerin biraz daha yüksek anksiyete düzeyi ortaya koyma eğiliminde oldukları bulunmuş ve bu eğilimin yaştan olabileceği gibi yaşa bağlı değişen sağlık faktörünün etkisiyle de olabileceği ifade edilmiştir (Morin vd., 1999). İlerleyen yaşlardaki sağlık sorunlarının daha uzun süreli ve vücudun fiziksel güçsüzlüğü ile daha riskli olabilme ihtimali bu durumu destekliyor olabilir.

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda anksiyete düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığında anksiyete düzeyi ve yaş arasındaki ilişkiye dair tek bir çıkarım olmadığı görülmekte olup bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde anksiyete düzeyi ile yaş arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koyduğu görülmektedir.

Anksiyete ve yaş arasındaki ilişkiye bağlı tutarsız sonuçların bir sebebi kullanılan farklı ölçekler sebebiyle anksiyetenin farklı bileşenlerine dair çıkarımların yapılıyor olması olarak belirtilebilir (Brenes, 2006). Ayrıca farklı fiziksel ve ruhsal gelişim evrelerinin kapsadıkları temel meseleler doğrultusunda genel kaygı düzeyleri veya özel alanlardaki kaygı (ölüm kaygısı, başarılı olma kaygısı gibi) düzeyleri değişkenlik gösteriyor olabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri, biyolojik cinsiyetlerine göre incelendiğinde; literatürde, anksiyete düzeyinin biyolojik cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir (Nurkan, 2020, s. 71;

Özer vd., 2009). Bununla birlikte literatürde, kadınların erkeklere göre daha yüksek anksiyete düzeyine sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalar da vardır (Canbaz vd., 2007; Belge, 2019, s. 41; Mayda vd., 2014; Brenes, 2006; Buhr ve Dugas, 2002; Kumar, 2021).

Literatüre bakıldığında anksiyete düzeyi ve biyolojik cinsiyet arasındaki ilişkiye dair tek bir çıkarım olmadığı görülmekte olup bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda, anksiyete düzeyinin biyolojik cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde anksite düzeyi ile biyolojik cinsiyet arasında kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koyduğu görülmektedir.

Kadınların duygularını daha yoğun yaşayıp daha fazla ifade edebilir olduklarını belirten çalışmalar (Tunay Akan ve Barışkın, 2017), kadınların erkeklerden yüksek düzeyde anksiyete puanı almalarının sebebini de açıklıyor olabilir. Kültürel bir zemin söz konusu olmakla birlikte ataerkil düzen erkeklere duygusal anlamda daha güçlü rolü yüklerken, erkekler daha fazla anksiyete hissetseler dahi bunu inkâr edebilir ya da öfke gibi başka duygularla tanımlayıp dışa vuruyor olabilirler.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri, eğitim durumuna göre incelendiğinde; literatürde, anksiyete düzeyinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir (Nurkan, 2020, s. 92; Özer vd., 2009; Erşan vd., 2014). Belge (2019) çalışmasında eğitim seviyesi ilkökul-ortaokul olan kişilerin anksiyete düzeylerinin eğitim seviyesi üniversite olan kişilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur (s. 47). Bununla birlikte yüksek eğitim düzeyinin kaygıya karşı koruyucu etkisi olabileceğini (Bjelland vd., 2008) ve anksiyete düzeyinin eğitim durumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Brenes, 2006).

Literatüre bakıldığında anksiyete düzeyi ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye dair tek bir çıkarım olmadığı görülmekte olup bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda, anksiyete düzeyinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde

anksiyete düzeyi ile eğitim durumu arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koyduğu görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulguda, katılımcıların oldukça büyük bir çoğunluğunun üniversite dengi ve üstünde eğitim görmüş olmaları sebebiyle sosyo-kültürel açıdan benzer özelliklere sahip olmaları etkili olmuş olabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri, aylık kişisel gelir durumuna göre incelendiğinde; literatürde, anksiyete düzeyinin aylık kişisel gelir durumuna göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir (Belge, 2019, s. 52; Nurkan, 2020, s. 90; Erşan vd., 2014). Bununla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasa da gelir düzeyi düşük olanların anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğuna vurgu yapılan çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Çelik ve Acar, 2007; Ocaktan vd., 2002).

Bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde anksiyete düzeyi ile gelir durumu arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koyan çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koyduğu görülmektedir. Bu çalışmadaki bulgu, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun asgari ücretin üzerinde ve düzenli gelirinin olması sebebiyle sosyo-ekonomik düzey açısından benzer özellikte olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte gelir durumu anksiyete ya da bu konudaki patoloji için doğrudan etkili olmayan bir faktör olabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri, romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde; literatürde yer alan çalışmaların genellikle medeni durum üzerinden ve evli ile bekar ve bazı çalışmalarda dul grupları karşılaştırılarak yapıldığı görülmüştür.

Literatürde anksiyete düzeyinin medeni duruma göre farklılık göstermediğini ortayan koyan çalışmalar (Belge, 2019, s. 42; Brenes, 2006; Korkmaz ve Güloğlu, 2021) olduğu gibi bekarların evlilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek anksiyeteye sahip olduklarını ortaya koyan bir çalışma da bulunmaktadır (Nurkan, 2020, s. 88). Bunlarla birlikte dahili ve harici kliniklerinde yatılı tedavi gören hastalarla yapılan bir çalışmada ise evli bireylerin bekar olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek anksiyete düzeyine sahip olduklarını ortaya koyan bir çalışma da literatürde yer almaktadır (Bahar ve Taşdemir, 2008).

Bu çalışmada anksiyete düzeyinin romantik ilişki durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürden farklı olarak bu çalışmada medeni hal durumu değil romantik ilişki içinde olup olmama durumu karşılaştırılmıştır. Böylece bekar olup eşi-partneri olan ve olmayan grubun da ayrıştırılıp duygusal ilişkide bulunma haline göre anksiyete düzeyi incelenmiştir.

Bu çalışmada anlamlı bir fark bulunmamasının nedeni anksiyetenin, romantik bir beraberlik içerisinde olup olmamaktan çok beraberliğin niteliği ile ilgili olması olabilir. Nitekim Leach vd. (2012) tarafından yapılan bir çalışmada partnerin olmasının daha düşük depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu ve ilişkinin kalitesinin yüksek olmasının ise hem daha düşük depresyon hem de daha düşük anksiyete düzeyleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri, çocukluk çağında algılanan anne veya baba ebeveynlik tutumuna göre incelendiğinde; literatürde algılanan otoriter baba tutumu ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmaların bulunduğu görülmüştür (Ijaz ve Mahmood, 2009). Literatürde karşılaşılan, anne ve baba tutumunun birlikte değerlendirildiği çalışmalarda ebeveyn tutumu ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu bulan çalışmalar vardır ve bu çalışmalarda algılanan demokratik ebeveyn tutumu ile anksiyete arasında negatif yönlü ve anlamlı, algılanan otoriter ebeveyn tutumu ile anksiyete arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu (Düzgün, 2003; Ulu, 2022, s. 57; Dokuzlu, 2016, s. 37) sonucuna ulaşılırken demokratik olarak algılanan ebeveynlerin anksiyete düzeyini anlamlı şekilde engelleyen, otoriter olarak algılanan ebeveynlerin ise daha da anlamlı şekilde anksiyete meydana getiren bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Düzgün, 2003). Ayrıca Dokuzlu (2016) tarafından yapılan çalışmada anksiyete düzeyi ile algılanan koruyucu ebeveyn tutumu arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir (s. 37). Şanlı Kula ve Saraç (2016) tarafından yapılan bir çalışmada da algılanan ebeveyn tutumunu demokratik olarak ifade eden grubun anksiyete düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumunu otoriter olarak ifade eden gruba göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda anksiyete düzeyinin algılanan anne ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği,

ancak algılanan baba ebeveynlik tutumuna göre babalarını otoriter olarak algılayan grubun anksiyete düzeyinin babalarını demokratik olarak algılayan grubun anksiyete düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürdeki otoriter ebeveyn tutumunun anksiyete ile pozitif yönde ilişkili olduğuna ve demokratik ebeveyn tutumunun da anksiyete ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirten çalışmalarla paralellik gösterdiği, ancak bu ilişkinin babanın tutumu üzerinden gerçekleşiyor olabileceğini ortaya koyduğu görülmektedir.

Bu durum otoriter ailelerde söz konusu olan baskı ve kısıtlamalar sebebiyle oluşan gergin aile ortamının anksiyete düzeylerinin yüksek olması, demokratik ailelerde ise söz hakkına sahip olma, kurallara karşı daha esnek bir tutum ve zorlama dışında irade ile hareket etmenin desteklendiği hoşgörülü aile ortamından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca baba figürünün anksiyete ile ilişkili olmasında, baba figürünün daha sert çizilen imajı ve kültürel olarak babanın ailenin reisi olarak kabul edilmesinden gelen otorite figürü olması etkili olmuş olabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri, kendilerini tanımlama durumuna göre incelendiğinde; literatürde bu karşılaştırmaların yapıldığı bir sonuca ulaşılmazken çalışmalarda kişilerin algılanan üzerinden değil kişilik testi ile gruplandırılmaları sonrasında karşılaştırıldıkları görülmektedir. Bireylerin kendilerini tanımlamaları da genel özellik ve tutumları üzerinden olacağından testlerin yansıtacağı kişilik özellikleri ile paralel olacağı düşünülebilir.

Literatüre bakıldığında, kişilik özellikleri içe dönük olarak bulunan kişilerin dışa dönük olanlara göre anksiyeteye daha yatkın oldukları ifade edilmiştir (Chatterjee ve Kacker, 2020). Bu çalışmada elde edilen bulgular, anksiyete düzeyinin kendini tanımlamaya göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucunu ortaya koymaktadır. Kişilik özelliklerinin anksiyete gibi bazı durumlara yatkınlık gösterme eğilimi olsa bile örneğin dışa dönük bireyler etkinlikler ve dışarı ile olan iletişimle baş etme mekanizmasına sahipken içe dönük kişilerin kendi içlerindeki potansiyeli kullanma eğilimleri daha yüksek olabilir. Böylece yatkınlıkla ortaya çıkan fark baş etme şekliyle ortadan kalkabilir.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, yaşa göre incelendiğinde; literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yaşa göre farklılık

göstermediğini ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmüştür (Belge, 2019, s. 44; Ersöz vd., 2016, Coşkun, 2019, s. 86; Dugas vd., 2001; Freeston vd., 1994; Buhr ve Dugas, 2002). Bununla birlikte MS hastalarının katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada yaş ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasından pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Gümüş ve Sezgin, 2016).

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaş arasındaki ilişkiye dair tek bir çıkarım olmadığı görülmekte olup bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaş arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koyduğu görülmektedir. Literatürdeki farklılık ise sağlık gibi kişinin hayatında işlevselliğini ve varlığını tehlikede hissettiren durumlarla ilgili olabilir. Yani belirsizliğe tahammülsüzlük sağlık problemleri söz konusu olduğunda artış gösterebilir.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, biyolojik cinsiyetlerine göre incelendiğinde; literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin biyolojik cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çok sayıda çalışma olduğu görülmüştür (Buhr ve Dugas, 2002; Freeston vd., 1994; Carleton vd., 2014; Erguvan, 2015, s. 50; Ersöz vd., 2016; Belge, 2019, s. 41; Coşkun, 2019, s. 42; Geçgin ve Sahranç, 2017). Bununla birlikte kadınların erkeklere göre belirsizlikten kaçınma puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koyan bir çalışma (Terzi, 2004) ve ergenlerle yapılan başka bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Barahmand, 2008).

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin biyolojik cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve biyolojik cinsiyet arasındaki ilişkiye dair farklı nitelikleri olan katılımcı grubu ve ölçeklerle yapılmış çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılabildiği görülmekte olup bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koyduğu

görülmektedir. Bu sonuçlara bakarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaş ve cinsiyet arasındaki kombinasyonlardan etkilenebileceği, farklı ölçeklerle de farklı sonuçlara ulaşılabileceği, çalışmalar arasındaki farklılığın bu sebeplerden olabileceği ve bu çalışmaya da yansıdığı çıkarımı yapılabilir.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, eğitim durumuna göre incelendiğinde; literatürde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmüştür (Belge, 2019, s. 46; Ersöz vd., 2016; Geçgin ve Sahranç, 2017). Bununla birlikte MS hastaları ile yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ve alınan eğitim süresi arasında negatif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Gümüş ve Sezgin, 2016).

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular, literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile eğitim durumu arasında bir ilişki olmadığını belirten çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koymaktadır. Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye dair katılımcıların hastalık gibi başka değişkenler kapsamında değerlendirildiğinde farklı sonuçlara ulaşılabileceği görülmektedir. Bu da eğitim düzeyi yüksek kişilerin kriz anlarını yönetme konusundaki bilgi ve uygulama düzeylerinin daha yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, aylık kişisel gelir durumuna göre incelendiğinde; literatürde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin aylık kişisel gelir durumuna göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmüştür (Belge, 2019, s. 51; Erguvan, 2015, s. 52; Ersöz vd., 2016; Gümüş ve Sezgin, 2016; Coşkun, 2019, s. 53). Geçgin ve Sahranç (2017) da çalışmasında algılanan gelir düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin gelir düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelir düzeyi

arasındaki ilişkiye dair anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koyan çalışmaların olduğu ve bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koyduğu görülmektedir. Çalışmanın katılımcı grubunun çoğunluğu düzenli geliri olan kişilerden oluşmaktadır. Bu durum bir fark çıkmamasında etkili olabileceği gibi gelir düzeyinin etkili bir faktör olmaması da söz konusu olabilir. Ayrıca bu çalışma için düzenli geliri olmadığını belirten grubun da düzenli olmasa da sürekli ihtiyaçlarını karşılayabildiği gelirlerinin olması mümkündür ve bu durum farkın oluşmasını engellemiş olabilir.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde; literatürde yer alan çalışmaların genellikle medeni durum üzerinden ve evli ile bekar grupları karşılaştırılarak yapıldığı görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin medeni duruma göre farklılık göstermediğini (Belge, 2019, s. 42; Ersöz vd., 2016; Coşkun, 2019, s. 44) ancak MS hastaları ile yapılan bir çalışmada evlilerin bekarlara göre daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi gösterdiklerini (Gümüş ve Sezgin, 2016) ortaya koyan çalışmalar literatürde yer almaktadır. MS gibi kronik rahatsızlıkların ve evli olmanın aile içindeki sorumluluk ve roller üzerinde değişikliklere sebep olabilecek olması ve bazı kronik rahatsızlıklardaki yüksek risk barındıran bilinmez süreç belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde anlamlı bir farklılık olmasına sebep oluyor olabilir.

Literatürden farklı olarak bu çalışmada medeni hal durumu değil romantik ilişki içinde olup olmama durumu karşılaştırılmıştır. Böylece bekar olup eşi-partneri olan ve olmayan grubun da ayrıştırılıp duygusal ilişkide bulunma haline göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin ilişki durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi de anksiyete ile de paralel olarak evli veya ilişki içinde olup olmamaktan ziyade ilişkinin niteliği ile ilişkili olabilir.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, çocukluk çağında algılanan anne veya baba ebeveynlik tutumuna göre incelendiğinde; literatürde Coşkun (2019) yaptığı çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin annenin

ebeveynlik tutumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşırken (s. 68) aynı çalışmada babanın ebeveynlik tutumuna göre de belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (s. 71).

Literatürde karşılaşılan, anne ve baba tutumunun birlikte değerlendirildiği başka çalışmalarda ebeveyn tutumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde anlamlı farklılık bulan çalışmalar olduğu görülmüş ve bu çalışmalarda ebeveynlerinin tutumunu koruyucu olarak ifade eden grubun, ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak ifade eden gruba göre daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gösterdiği belirlenmiştir (Erguvan, 2015, s. 57; Geçgin ve Sahranç, 2017).

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin algılanan baba ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak algılanan anne ebeveynlik tutumuna göre annelerini otoriter olarak algılayan grubun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin annelerini demokratik olarak algılayan grubun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Otoriter anneler kabul görenin dışındaki davranış ya da durumlara karşı tepkili olurken kişilerin güvende hissetme duygularını zedeleyebilir ve belirsizlik karşısında tahammülleri daha düşük olabilir. Demokratik anneler ise farklılıklara açık ve destekleyici olabilirken belirsizlikler daha tahammül edilebilir olabilir. Ayrıca bu sonuca göre duygusal zekâ babadan çok annenin tutumu ile ilişkili bir yeti olabilir.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, kendilerini tanımlama durumuna göre incelendiğinde; literatürde pandemi döneminde yapılan bir çalışmada dışa dönük kişilik özelliğinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönlü olarak öngörebilen bir değişken iken içe dönük kişilik özelliğinin ise pozitif yönlü öngörebilen bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gokuladas, 2021).

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin kendini tanımlamaya göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bu durum kişilerin kişisel özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden çok belirsizlikle nasıl başa çıktıkları ile ilişkili olmasından kaynaklanıyor olabilir. Başka bir deyişle dışa dönük olmak yeni

deneyimlerle karşılaşmayı kolaylaştırır da bu özellik belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkilemiyor olabilir. Yapılan bir çalışma deneyimlere açık olmanın belirsizlik yönelimli olma ile ilişkiliyken dışa dönüklükle ilişkili olmadığını ortaya koymuştur (Hodson ve Sorrentino, 1999).

Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, yaşa göre incelendiğinde; literatürde, duygusal zekâ düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların (Coşkun, 2019, s. 85; Nurkan, 2020, s. 74; Tambağ vd., 2014; Gürbüz ve Yüksel, 2008; Kabar, 2017, s. 69) ve yaş artıkça duygusal zekânın arttığını ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmüştür (Karakuş, 2013; Yabancı vd., 2018; Asi Karakaş ve Küçükoglu, 2011). Bunların yanında Kong ve Zhao (2013) genç yetişkinlerin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında duygusal zekâ ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan ancak anlamlılık derecesine oldukça yakın negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır.

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda duygusal zekâ düzeyinin yaş ile negatif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında duygusal zekâ ve yaş arasındaki ilişkiye dair tek bir çıkarım olmadığı görülse de anlamlı negatif yönlü bir ilişkiye dair herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu çalışma literatüre var olanların dışında yeni bir bilgi sağlamıştır.

Bu çalışmada kişilerin psikolojik rahatsızlıklarına ya da yaşamsal olaylarına dair herhangi bir kriter göz önüne alınmamış olup anksiyete düzeyleri de sınıflandırılmamıştır. Katılımcıların güncel veya geçmişten gelen travmatik yaşantıları ya da patolojik bir süreçlerinin olma ihtimali göz önüne alındığında duygusal zekâ düzeyleri bakımından farklılık göstermiş olabilirler. Duygusal zekânın hem fiziksel hem de akıl sağlığı ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu (Fernandez-Abascal ve Martin-Diaz, 2015), ayrıca başka bir çalışmada da duygusal zekânın farklı faktörlerinin farklı kişilik bozuklukları ile negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Leible ve Snell, 2004). Üstelik herkes için zor bir süreç olan covid-19 gibi hem duygusal iletişimlerin sınırlandığı hem de psikolojik rahatsızlıkları tetikleyebilecek bir yaşamsal dönem henüz yeni geride bırakılmaktadır. Bu dönem herkesi etkilese de hem daha yaşlılar için daha fazla risk

faktörü barındırması hem de ebeveyn olan kişilerin daha koruyucu ve kollayıcı rolleriyle daha fazla sorumluluklar almaları daha fazla hasar görmelerine de sebep olmuş olabilir. Bununla birlikte teknolojik gelişmeler de gün geçtikçe insan hayatında daha fazla yer almaya başlarken artan yaşla okul hayatından çekilme ve iş ortamlarının da ev odaklı süreçlere dönmesi, makinalarla olan mekanik ilişkinin artması da duygusal zekâ düzeyinin yaşamsal süreçte negatif yönde değişmesinde etkili olabilir. Nitekim bebekler dünyaya kendilerini korumayı sağlayacak kimi duygusal davranışları kullanabilir halde gelirlerken (ağlama, gülme) yaşlarıyla birlikte özellikle ebeveynleri ile iletişim kurmak için güçlü tercihler gösterirler (Passer ve Smith, 2009, s. 572). Yaşamsal koşullar, öğrenme ve gelişimi sekteye uğratabilecek yönde evriliyor olabilir. Nitekim güncel durumda savaşlar, küresel iklim krizi, salgın hastalıklar ve hava olaylarına ya da yer altı olaylarına ait afetler de insanoğlunun duygusal yanını olumsuz olarak etkilemektedir.

Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, biyolojik cinsiyetlerine göre incelendiğinde; literatürde duygusal zekâ düzeyinin biyolojik cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar (Gençiri, 2020, s. 42; Nurkan, 2020, s. 71; Kabar, 2017, s. 66) olduğu gibi erkeklerin duygusal zekâlarının kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunduğu çalışmalar da yer almaktadır (Tambağ vd., 2014; Kong ve Zhao, 2013; Shi ve Wang, 2007; Kumar, 2021; Asi Karakaş ve Küçüköğlu, 2011). Bunlarla birlikte literatürde kadınların duygusal zekâlarının erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunduğu çalışmaların olduğu da görülmüştür (Coşkun, 2019, s. 42; Erdoğan, 2008; Schutte vd., 1998; Gürbüz ve Yüksel, 2008; Sevindik vd., 2012).

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda duygusal zekâ düzeyinin biyolojik cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığında duygusal zekâ ve biyolojik cinsiyet arasındaki ilişkiye dair tek bir çıkarım olmadığı görülmekte olup bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde duygusal zekâ ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koyduğu görülmektedir. Bu durum duygusal zekânın cinsiyet faktöründen oldukça sınırlı ya da hiç etkilenmediğini, cinsiyet genetiğinin dışındaki biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel faktörlerin daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, eğitim durumuna göre incelendiğinde; literatürde duygusal zekâ düzeyinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar (Nurkan, 2020, s. 78; Kabar, 2017, s. 75; Asi Karakaş ve Küçükoğlu, 2011) olduğu gibi duygusal zekânın eğitim seviyesi ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koyan çalışmalar da olduğu görülmüştür (Gürbüz ve Yüksel, 2008). Üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcılar duygusal zekâlarının desteklenmesi amacıyla bir programa dahil edilmiştir. Uygulanan program sonrasında katılımcıların duygusal zekâlarında olumlu değişim görüldüğü sonucuna ulaşılmış, özellikle üniversitenin ortamı ve imkanları sebebiyle bu tür programlar için daha elverişli olabileceği belirtilmiştir (Gilar-Colbi vd., 2018). Yapılan bir meta-analiz neticesinde de duygusal zekânın geliştirilebileceği sonucuna varılmıştır (Mattingly ve Kraiger, 2018).

Bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde duygusal zekâ ile eğitim durumu arasında fark olduğunu ortaya koyan çalışmalarla paralel olduğu, üniversite ve üzerinde eğitim almış kişilerin lise eğitimi almış kişilere göre daha yüksek duygusal zekâyâ sahip oldukları sonucunu ortaya koyduğu görülmektedir. Duygusal zekâ özellikle kapsadığı faktörlere yönelik etkinlik ve eğitsel programlarla gelişebilirken ileri düzey eğitim bu gelişimin daha hızlı ve kolay olmasında da etkili bir etmen oluyor olabilir. Bu çalışmada ilkökul düzeyi katılımcı sayısının düşük olması varsa bu gruba dair farklılık durumunun ortaya çıkmamasında etkili olmuş olabilir.

Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, aylık kişisel gelir durumuna göre incelendiğinde; literatürde duygusal zekâ düzeyinin gelir durumuna göre fark göstermediğini ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmüştür (Coşkun, 2019, s. 52; Turan, 2015, s. 67). Bununla birlikte ailenin gelir durumu baz alınarak yapılan bir çalışmada da duygusal zekâ düzeyi ile ailenin gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (Gençiri, 2020, s. 45). İyi düzeyde gelir ile duygusal zekâ düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Asi Karakaş ve Küçükoğlu, 2011; Nurkan, 2020, s. 75).

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgulara duygusal zekâ düzeyinin aylık gelir durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığında duygusal zekâ ve gelir durumu arasındaki ilişkiye dair tek bir çıkarım olmadığı görülmekte olup bu çalışmada elde edilen bulguların, literatürde duygusal zekâ ile gelir durumu arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalarla paralel bir sonucu ortaya koyduğu görülmektedir. İyi düzeyde gelir eğitim, sosyal ortam ya da gelişimsel destekleyici aktivitelerden daha fazla yararlanabilme imkanlarını da sağlayabilmektedir. Bu seçenekler kullanıldığında iyi gelir yüksek duygusal zekâ düzeyi ile bağlantılı olabilir. Bu çalışmanın grubu ise sosyoekonomik ve sosyokültürel anlamda benzer özellikler taşıması sebebiyle bir farklılık göstermemiş olabilir.

Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde; literatürde yer alan çalışmaların genellikle medeni durum üzerinden ve evli ile bekar grupları karşılaştırılarak yapıldığı görülmüştür. Literatürde, duygusal zekâ düzeyinin medeni duruma göre farklılık göstermediğini (Coşkun, 2019, s. 43; Nurkan, 2020, s. 72; Kabar, 2017, s. 73; Asi Karakaş ve Küçükoğlu, 2011) ve evlilerin bekarlara göre anlamlı olarak daha yüksek duygusal zekâ düzeyi gösterdiklerini ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır (Turan, 2015, s. 65).

Literatürden farklı olarak bu çalışmada medeni hal durumu değil romantik ilişki içinde olup olmama durumu karşılaştırılmıştır. Böylece bekar olup eş-partneri olan ve olmayan grubun da ayrıştırılıp duygusal ilişkide bulunma haline göre duygusal zekâ düzeyi incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgulara duygusal zekâ düzeyinin ilişki durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zekâ bir yeti olarak düşünüldüğünde romantik ilişkinin duygusal bir eylem olarak duygusal zekâyâ etkisi olabileceği düşünülmektedir; ancak her ilişkinin barındırdığı öğeler, duygusallık düzeyi ve iletişim şekli ile önceliklerinin farklı olabileceği dikkate alındığında ilişkinin farklı dinamikleri ilişki içinde olup olmamaya göre daha etkili bir faktör olabilir.

Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, çocukluk çağında algılanan anne veya baba ebeveynlik tutumuna göre incelendiğinde; literatürde Coşkun (2019) yaptığı çalışmasında duygusal zekâ düzeyinin annenin ebeveynlik tutumuna göre farklılık

göstermediği sonucuna ulaşırken (s. 67) aynı çalışmada babanın ebeveynlik tutumuna göre de duygusal zekâ düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (s. 70).

Literatürde karşılaşılan diğer çalışmalarda anne ve babanın tutumu birlikte değerlendirilmiş olup duygusal zekâ düzeyinin algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmüştür (Tambağ, 2014; Tekin Bender, 2006, s. 174). Buna ek olarak başka bir çalışmada ise ebeveynlerinin tutumlarını demokratik olarak ifade eden grubun duygusal zekâ düzeyinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Erdoğan, 2008).

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda duygusal zekâ düzeyinin çocukluk çağında algılanan anne ebeveynlik tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Annelerini demokratik olarak algılayan kişilerin, annelerini otoriter veya ilgisiz olarak algılayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Otoriter veya ilgisiz anneler ile duygu alışverişlerinin kısıtlı ve sınırlı olması, duygusal zekâ düzeyi üzerinde olumsuz etkiye sahip olabilir. Ayrıca ebeveyn tutumlarını tanımlayan kavramlar da oldukça farklılık göstermektedir. Bir çalışmada buyurucu ebeveynliğin pozitif yönlü olarak duygusal zekâyı öngörmeyi sağladığı ve izin verici ebeveynliğin ise duygusal zekânın azlığı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Reyes-Wapano, 2021). Başka bir çalışmada ise otoriter ebeveynliğin en yüksek duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkili olduğu, izin verici ve baskıcı ebeveynliğin daha düşük duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkili olduğu, ihmal edici ebeveynliğin ise en düşük duygusal zekâ düzeyleri ile ilgili olduğu belirtilmiştir (Cameron vd., 2020). Bu anlamda kavramların barındırdığı özelliklerin net olmayarak farklı sınıflandırmaların olması literatürde farklı sonuçlara ulaşılmasında etkili olmuş olabilir.

Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, kendilerini tanımlama durumuna göre incelendiğinde; literatürde, duygusal zekâ düzeyinin kendini dışa dönük olarak tanımlayanlarda kendini içe dönük olarak tanımlayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmüştür (Erdoğan, 2008). Buna ek olarak Sevindik vd. (2012) sağlık yüksek okulu öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında; katılımcıların kendilerini tanımlamalarına göre duygusal zekâ

düzeyini incelemiş ve kendini içe dönük olarak tanımlayanların kendini girişken-konuşkan ve sessiz-sakin olarak tanımlayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada elde edilen verilere dayanarak ulaşılan bulgularda duygusal zekâ düzeyinin kendini tanımlamaya göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmış ve kendini dışa dönük olarak tanımlayanların duygusal zekâ düzeyleri kendini içe dönük olarak tanımlayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu durum içe dönük bireylerin daha kendi kendine ve diğerlerine mesafeli bir yaşam şeklini benimseyebilecek oldukları düşünüldüğünde, duygusal zekâ yetilerini kullanabilecekleri durumlarla da daha az karşılaşmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu durum duygusal zekâ düzeylerinin düşük olmasından ziyade potansiyellerinin ortaya çıkmamış olmasından kaynaklanıyor olabilir; çünkü bu durum ölçek yanıtlarında hem kendilerine hem de ilişkilerine yönelik duygusal zekâyâ yönelik maddeleri deneyimsizlikleri sebebiyle daha düşük puan alacak şekilde yanıtlamalarına sebep olmuş olabilir. Nitekim içe dönük olmak iletişimi sınırlandıran bir özellik olduğundan içe dönük kişilerin sınırlı ilişkileri onların duygusal zekâlarını kullanıp geliştirmeye yönelik öğrenmelerine de engel olabilir.

SONUÇ

Temelde yetişkinlerde anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü ortaya koymayı hedefleyen bu araştırma sonucunda yetişkinlerde anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygusal zekânın kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal zekâ ve anksiyete düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin duygusal zekâ ve anksiyete düzeylerini, duygusal zekâ düzeyinin de anksiyete düzeyini yordadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların anksiyete düzeylerinin; biyolojik cinsiyete göre ve çocukluk çağında algılanan baba ebeveynlik tutumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılırken yaşa göre, eğitim durumuna göre, aylık kişisel gelir durumuna göre, romantik ilişki durumuna göre, çocukluk çağında algılanan anne ebeveynlik tutumuna göre ve kendini tanımlama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin; çocukluk çağında algılanan anne ebeveynlik tutumuna göre ve kendini tanımlama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılırken yaşa göre, biyolojik cinsiyete göre, eğitim durumuna göre, aylık kişisel gelir durumuna göre, romantik ilişki durumuna göre ve çocukluk çağında algılanan baba ebeveynlik tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin; yaşa göre, eğitim durumuna göre, çocukluk çağında algılanan anne ebeveynlik tutumuna göre ve kendini tanımlama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılırken, biyolojik cinsiyete göre, aylık kişisel gelir durumuna göre, romantik ilişki durumuna göre ve çocukluk çağında algılanan baba ebeveynlik tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre sunulabilecek öneriler de aşağıda sıralanmıştır:

1. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekânın anksiyeteyi yordadığı belirlendiği üzere, toplumda belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltacak ve duygusal zekâyı artıracak etkinlik, organizasyon ve aktivitelerin yapılması ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azalması ve duygusal zekâ düzeylerinin artması anksiyete düzeylerinin de azalması sağlanabilir.

2. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete düzeyleri yüksek kişilerin tespit edilmesi için taramalar yapılarak bu kişilerin ruh sağlığı uzmanları ile irtibatları kolaylaştırılıp uzmanlara başvuru için teşvik edilmeleri sağlanabilir.

3. Duygusal zekâ düzeyleri düşük kişilerin tespiti için taramalar yapıp bu kişilerin uzman kişilerce desteklenmesi sağlanabilir.

4. Duygusal zekâ düzeyinin yüksek olması kişilerin yaşantılarına olumlu katkı sağlayacağından bu zekâ türünün geliştirilmesi için eğitim ve psikoloji alanları projelerle desteklenebilir.

5. Bu araştırmanın örneklemini 18 ve üstü yaşta yetişkin 402 katılımcı ile sınırlıdır. Gelecek çalışmalarda örneklem sayısı yükseltilerek çalışmanın genellenebilirliği üzerine daha fazla bilgi toplanabilir.

6. Araştırmada karşılaştırılan gruplarda yer alan katılımcı sayıları eşit veya birbirine daha yakın tutularak daha net sonuçlar elde edilebilir.

7. Araştırma sosyal medya kullanımı olmayan ve yaş değişkeninin daha homojen dağıldığı gruplarla tekrarlanabilir.

8. Farklı niteliklerdeki örneklem grupları ile çalışmalar sürdürülerek elde edilen modelin bu gruplarda da geçerli olup olmadığı sınanabilir.

9. Araştırmada katılımcılar tarafından yanıtlanan öz-değerlendirme türünde ölçekler kullanılmıştır. Daha geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edebilmek için uzman bir görüşmeci tarafından bireysel görüşmelerin de yapıldığı yöntemler veya nitel araştırma yöntemleri de kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Altun Kobul, F., Özyazıcı, Ö., Özgöl, M., Eyüboğlu, S., Özaydın, B. B. ve Çoğalan, Y. (2022). What is the role of egocentrism and emotional intelligence in explaining the intolerance of uncertainty. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 699-711. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.963549>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5. baskı). American Psychiatric Publishing.
- Amirifard, N., Payandeh, M., Aeinfar, M., Sadeghi, M., Sadeghi, E. ve Ghafarpor, S. (2017). A survey on the relationship between emotional intelligence and level of depression and anxiety among women with breast cancer. *International Journal of Hematology-Oncology and Stem Cell Research*, 11(1), 54-57.
- Anderson, K. G., Dugas, M. J., Koerner, N., Radomsky, A. S., Savard, P. ve Turcotte, J. (2012). Interpretive style and intolerance of uncertainty in individuals with anxiety disorders: a focus on generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(8), 823-832. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.08.003>
- Arkusha, I. A., Zakharova, K. V., Zinchuk, M. S. ve Avedisova, A. S. (2022). Clinical variants and types of course of separation anxiety disorder in adults. *Neuroscience and Behavioral Physiology*, 52(3), 336-342. <https://doi.org/10.1007/s11055-022-01245-z>
- Asi Karakaş, S. ve Küçükoğlu, S. (2011). Bir eğitim hastanesinde çalışan hemşirelerin duygusal zekâ düzeyleri. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 14(3), 8-13.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. S. ve McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 555-562. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00114-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00114-4)

- Bahar, A. ve Taşdemir, H. S. (2008). Dahili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarda anksiyete ve depresyon. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 9-17.
- Baldwin, D. S., Gordon, R., Abelli, M. ve Pini, S. (2016). The separation of adult separation anxiety disorder. *CNS Spectrums*, 21(4), 289-294. <https://doi.org/10.1017/s1092852916000080>
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Barahmand, U. (2008). Age and gender differences in adolescent worry. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 778-783. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.006>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Ek sayı), 13-25.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. ve Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A. ve Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the intolerance of uncertainty scale. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1198-1208. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
- Bishop, S. J. (2007). Neurocognitive mechanisms of anxiety: An integrative account. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(7), 307-316. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.05.008>

- Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S. ve Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Social Science & Medicine* (1982), 66(6), 1334-1345. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.12.019>
- Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.04.007>
- Boelen, P. A., Reijntjes, A. ve Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.888755>
- Bomyea, J., Ramsawh, H., Ball, T. M., Taylor, C. T., Paulus, M. P., Lang, A. J. ve Stein, M. B. (2015). Intolerance of uncertainty as a mediator of reductions in worry in a cognitive behavioral treatment program for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 90-94. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.004>
- Borden, J. W., Peterson, D. R. ve Jackson, E. A. (1991). The Beck anxiety inventory in nonclinical samples: initial psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 13(4), 345-356. <https://doi.org/10.1007/bf00960446>
- Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions, and origins of worry. G. Davey ve F. Tallis (Ed.), *Worrying perspectives on theory, assessment and treatment* (s. 5-33). John Wiley & Sons.
- Borkovec, T. D. ve Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28(2), 153-158. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90027-g](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90027-g)
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J. ve Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645. <https://doi.org/10.1002/jclp.21965>

- Boyatzis, R. E., Goleman, D. ve Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). R. Bar-On, ve J. D. Parker (ed), *Handbook of emotional intelligence* (s. 343-362). San Francisco: Jossey-Bass.
- Brenes, G. A. (2006). Age differences in the presentation of anxiety. *Aging & Mental Health*, 10(3), 298-302. <https://doi.org/10.1080/13607860500409898>
- Brown, M., Robinson, L., Campione, G. C., Wuensch, K., Hildebrandt, T. ve Micali, N. (2017). Intolerance of uncertainty in eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, 25(5), 329-343. <https://doi.org/10.1002/erv.2523>
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Buhr, K. ve 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. ve 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>
- Cameron, M., Cramer, K. M. ve Manning, D. (2020). Relating parenting styles to adult emotional intelligence: A retrospective study. *Athens Journal of Social Sciences*, 7(3), 185-198. <https://doi.org/10.30958/ajss.7-3-3>
- Canbaz, S., Sünter, A. T., Aker, S. ve Pekşen, Y. (2007). Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1), 15-19.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, R. N., Collimore, K. C. ve Asmundson, G. J. G. (2010). “It’s not just the judgements-It’s that I don’t know”: Intolerance of uncertainty as a predictor

- of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189-195.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.10.007>
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E. ve Antony, M. M. (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5), 463-470. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.04.006>
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M. ve Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468-479. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J. ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Chatterjee, T. ve Kacker, P. (2020). Personality style and its relation with level of anxiety. *International Journal of Social Rehabilitation*, 5(2), 17-20. https://doi.org/10.4103/ijosr.ijosr_3_19
- Chen, C. Y. ve Hong, R. Y. (2010). Intolerance of uncertainty moderates the relation between negative life events and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 49(1), 49-53. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.006>
- Cherniss, C. (2000, 15 Nisan). *Emotional Intelligence: What it is and why it matters* [Bildiri sunumu]. Proceedings of the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology. New Orleans: LA.
- Cobb, C. D. ve Mayer, J. D. (2000). Emotional intelligence: What the research says. *Educational Leadership*, 58(3), 14-18.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.

- Counsell, A., Furtado, M., Iorio, C., Anand, L., Canzonieri, A., Fine, A., Fotinos, K., Epstein, I. ve Katzman, M. A. (2017). Intolerance of uncertainty, social anxiety, and generalized anxiety: Differences by diagnosis and symptoms. *Psychiatry Research*, 252, 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.046>
- Çelik, H. C. ve Acar, T. (2007). Kronik hemodiyaliz hastalarında depresyon ve anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 12(1), 23-27.
- Çetinkaya, Ö. ve Alparslan, A. M. (2011). Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1), 363-377.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Dokuzlu, E. (2016). *18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumunun kişinin kaygı düzeyleri ve bağlanma tipi ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve 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. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. <https://doi.org/10.1023/a:1005553414688>
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1648-9>

- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- Dugas, M. J., Marchand, A. ve Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 329-343.
- Düzgün, Ş. (2003). Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1-2), 149-162.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zekânın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ersöz, F., Ersöz, T. ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232.
- Erşan, E. E., Şencan, D., Gürbüz, H. C., Deveci, H. ve Karadağ, A. (2014). Fibromiyaljili hastaların anksiyete düzeylerinin incelenmesi. *Literatür Sempozyum Dergisi*, 1(3), 32-39.
- Fergus, T. A. ve Bardeen, J. R. (2013). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Evidence of incremental specificity in relation to health anxiety. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 640-644. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.016>
- Fernandez-Abascal, E. G. ve Martin-Diaz, M. D. (2015). Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-14. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00317
- Frank, G. K. W., Roblek, T., Shott, M. E., Jappe, L. M., Rollin, M. D. H., Hagman, J. O. ve Pryor, T. (2012). Heightened fear of uncertainty in anorexia and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 45(2), 227-232. <https://doi.org/10.1002/eat.20929>

- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. [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(1), 108-143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
- Gana, K., Martin, B. ve Canouet, M.-D. (2001). Worry and anxiety: Is there a causal relationship? *Psychopathology*, 34(5), 221-229. <https://doi.org/10.1159/000049314>
- Gardner, H. (1999). *Disciplined mind : What all students should understand*. Simon & Schuster.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- Gençiri, C. (2020). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zekâ ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and references*, Boston: Pearson.
- Gilar-Corbí, R., Pozo-Rico, T., Sánchez, B. ve Castejón, J. L. (2018). Can emotional competence be taught in higher education? A randomized experimental study of an emotional intelligence training program using a multimethodological approach. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01039>
- Gokuladas, V. K. (2021). Predictability of big-five factors on intolerance of uncertainty: A case from middle adulthood category of people in the southern India during pandemic period. *International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 441-463. <https://doi.org/10.25215/0903.046>
- Goleman, D. (1996). *Duygusal zekâ (Neden IQ'dan daha önemlidir?)*. Varlık.

- Greenberger, D. ve Padesky, C. A. (2002). *Evinizdeki terapist*. (Çev. D. Dağyaran). Altın Kitaplar.
- Grenier, S., Barrette, A.-M. ve 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>
- Gümüş, K. ve Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Journal of International Social Research*, 9(47), 475-486
- Gürbüz, S. ve Bayık, M. E. (2018, 2-3 Kasım). *Aracılık modellerinin analizinde modern yaklaşım: baron ve kenny yöntemi artık terk edilmeli mi?* [Bildiri sunumu]. Örgütsel davranış kongresi, Isparta.
- Gürbüz, S. ve Yüksel, M. (2008). Çalışma ortamında duygusal zekâ: İş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(2), 174-190.
- Hayes, A. F. ve Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behavioral*, 98, 39-57. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.11.001>
- Hekimoğlu, E. C. ve Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a kaygı. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 336-367.
- Hewitt, S. N., Egan, S. ve Rees, C. (2009). Preliminary investigation of intolerance of uncertainty treatment for anxiety disorders. *Clinical Psychologist*, 13(2), 52-58. <https://doi.org/10.1080/13284200802702056>
- Hodson, G. ve Sorrentino, R. M. (1999). Uncertainty orientation and the big five personality structure. *Journal of Research in Personality*, 33(2), 253-261. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2244>
- Ijaz, T. ve Mahmood, Z. (2009). Relationship between perceived parenting styles and levels of depression, anxiety, and frustration tolerance in female students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 24(1-2), 63-78.

- İşleyen, H. M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kabar, M. (2017). *Lise öğretmenlerinin işe bağlılık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Karakuş, M. (2013). Emotional intelligence and negative feelings: A gender specific moderated mediation model. *Educational Studies*, 39(1), 68-82. <https://doi.org/10.1080/03055698.2012.671514>
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Khawaja, N. G. ve Chapman, D. (2007). Cognitive predictors of worry in a non-clinical population. *Clinical Psychologist*, 11(1), 24-32. <https://doi.org/10.1080/13284200601151778>
- Killgore, W. D. S., Sonis, L. A., Rosso, I. M. ve Rauch, S. L. (2016). Emotional intelligence partially mediates the association between anxiety sensitivity and anxiety symptoms. *Psychological Reports*, 118(1), 23-40. <https://doi.org/10.1177/0033294115625563>
- Klein, D. F. (1964). Delineation of two drug-responsive anxiety syndromes. *Psychopharmacologia*, 5(6), 397-408. <https://doi.org/10.1007/bf02193476>
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Kong, F. ve Zhao, J. (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 197-201. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.028>
- Korkmaz, H. ve Güloğlu, B. (2021). The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout covid-19

- pandemic. *Personality and individual differences*, 179, 2-7.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952>
- Kumar, P., Agarwal, S., Khwairakpam, S. ve Modi, D. R. (2021). Relationship between emotional intelligence and anxiety among young adults. *Asian Pacific Journal of Health Sciences*, 8(4), 150-154.
<https://doi.org/10.21276/apjhs.2021.8.4.30>
- Ladouceur, R., Talbot, F. ve Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *Behavior Modification*, 21(3), 355-371. <https://doi.org/10.1177/01454455970213006>
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Rhéaume, J., Blais, F., Boisvert, J.-M., Gagnon, F. ve Thibodeau, N. (1999). Specificity of generalized anxiety disorder symptoms and processes. *Behavior Therapy*, 30(2), 191-207.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(99\)80003-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(99)80003-3)
- Ladouceur, R., Gosselin, P. ve 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)
- Laposa, J. M., Collimore, K. C., Hawley, L. L. ve Rector, N. A. (2015). Distress tolerance in OCD and anxiety disorders, and its relationship with anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.04.003>
- Laugesen, N., Dugas, M. J. ve Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31, 55-64. <https://doi.org/10.1023/A:1021721332181>
- Leach, L. S., Butterworth, P., Olesen, S. C. ve Mackinnon, A. (2012). Relationship quality and levels of depression and anxiety in a large population-based survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 417-425.
<https://doi.org/10.1007/s00127-012-0559-9>
- Leible, T. L. ve Snell, W. E. (2004). Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 37(2), 393-404. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.011>

- Mahoney, A. E. J. ve McEvoy, P. M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 212-222. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.622130>
- Mattingly, V. ve Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140-155. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002>
- Mayda, A. S., Yılmaz, M., Bolu, F., Deler, M. H., Demir, H., Doğru, M. F., ... Guksu, S. (2014). Bir tıp fakültesi 4, 5 ve 6. sınıf öğrencilerinde gelecek ile ilgili kaygı durumunun değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 7-13.
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.63.6.503>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. ve Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1528-3542.1.3.232>
- McEvoy, Peter M. ve Erceg-Hurn, David M. (2016). The search for universal transdiagnostic and trans-therapy change processes: Evidence for intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 96-107. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.002>
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- Meeten, F., Dash, S. R., Scarlet, A. L. S. ve Davey, G. C. L. (2012). Investigating the effect of intolerance of uncertainty on catastrophic worrying and mood.

- Behaviour Research and Therapy*, 50(11), 690-698.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.08.003>
- Metzger, R. L., Miller, M. L., Cohen, M., Sofka, M. ve Borkovec, T. D. (1990). Eorry changes desicion making: The effect of negative thoughts on cognitive processing. *Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 78-88.
- Michael, T., Zetsche, U., ve Margraf, J. (2007). Epidemiology of anxiety disorders. *Psychiatry*, 6(4), 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2007.01.007>
- Morin, C.M., Landreville, P., Colecchi, C., McDonald, K., Stone, J. ve Ling, W. (1999). The Beck anxiety inventory: Psychometric properties with older adults. *Journal of Clinical Geropsychology*, 5(1), 19-29.
<https://doi.org/10.1023/A:1022986728576>
- Nolidin, K., Downey, L. A., Hansen, K., Schweitzer, I. ve Stough, C. (2013). Associations between social anxiety and emotional intelligence within clinically depressed patients. *Psychiatric Quarterly*, 84(4), 513-521.
<https://doi.org/10.1007/s11126-013-9263-5>
- Norr, A. M., Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P. ve Schmidt, N. B. (2015). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as potential risk factors for cyberchondria. *Journal of Affective Disorders*, 174, 64-69.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.023>
- Norr, A. M., Oglesby, M. E., Capron, D. W., Raines, A. M., Korte, K. J. ve Schmidt, N. B. (2013). Evaluating the unique contribution of intolerance of uncertainty relative to other cognitive vulnerability factors in anxiety psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 136-142.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.063>
- Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ocaktan, M. E., Keklik, A. ve Çöl, M. (2002). Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na bağlı sağlık ocaklarında çalışan sağlık personelinde Spielberger durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 21-28. https://doi.org/10.1501/tipfak_0000000705

- Özer, Z., Şenuzun, F. ve Tokem, Y. (2009). Miyokart enfarktöslü hastalarda anksiyete ve depresyonun incelenmesi. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 37(8), 557-562.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2020). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Nobel Tıp Kitapevleri
- Passer, M., Smith, R., Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E. ve Vliek, M. L. W. (2004). *Psychology: The science of mind and behavior*. The McGraw Hill.
- Petrides, K. V. (2010). Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 136-139. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01213.x>
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Pitman, S. R. ve Knauss, D. P. (2020). Contemporary psychodynamic approaches to treating anxiety: Theory, research, and practice. Y. Kim (Ed.), *Anxiety disorders. advances in experimental medicine and biology içinde* (s. 451-464). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0_23
- Remes, O., Brayne, C., van der Linde, R., ve Lafortune, L. (2016). A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and Behavior*, 6(7), 1-33. <https://doi.org/10.1002/brb3.497>
- Ren, L., Wei, Z., Li, Y., Cui, L.-B., Wang, Y., Wu, L., Wei, X., Peng, J., Li, K., Jin, Y., Li, F., Yang, Q. ve Liu, X. (2021). The relations between different components of intolerance of uncertainty and symptoms of generalized anxiety disorder: A network analysis. *BMC Psychiatry*, 21(1). 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03455-0>
- Rettie, H. ve Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the covid-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427-437.

- Reyes-Wapano, M. R. (2021). Does parenting style predict emotional intelligence? *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 5(7), 649-657. <http://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2021.5732>
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akin, A. ve 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.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. ve Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. ve Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>
- Sevindik, F., Uncu, F. ve Dağ, D. G. (2012). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 26(1), 21-26.
- Shi, J. ve Wang, L. (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 377-387. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.012>
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A. ve 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>
- Sorrentino, R. M. ve Roney, C. J. (1986). Uncertainty orientation, achievement-related motivation, and task diagnosticity as determinants of task

- performance. *Social Cognition*, 4(4), 420-436.
<https://doi.org/10.1521/soco.1986.4.4.420>
- Sorrentino, R. M., Short, J.-A. ve Raynor, J. O. (1984). Uncertainty orientation: Implications for affective and cognitive views of achievement behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(1), 189-206.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.46.1.189>
- Spearman, C. (1927). *The abilities of man: Their nature and measurement*. Macmillan Company.
- Sternberg, R. J. (1984). Toward a triarchic theory of human intelligence. *The Behavioral and Brain Sciences*, 7, 269-315.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/S0140525X00044629>
- Strongman, K. (1995). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4-10.
- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M. ve Parker, J. D. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(1), 57-68.
- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., McCabe, R. E. ve Parker, J. A. (2011). Emotional intelligence in social phobia and other anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 69-78. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-4542-1>
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6, 117-135.
- Şanlı Kula, K. ve Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T. ve Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 Pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592-605.
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>

- Tallis, F., Eysenck, M. ve Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, 12, 21-27. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90128-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90128-X)
- Tambağ, H., Kaykunoğlu, M., Gündüz, Z. ve Demir, Y. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 11(1), 41-46.
- Tatar, A., Tok, S. ve Saltukoğlu, G. (2011). gözden geçirilmiş schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 21(4). 325-338. <https://doi.org/10.5455/bcp.20110624015920>
- Tekin Bender, M. (2006). *Resim-iş eğitimi öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaratıcılık ilişkileri* [Doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Terzi, A. R. (2004). Üniversite öğrencilerinin güç mesafesi ve belirsizlikten kaçınma algıları üzerine bir araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 65-76.
- Tezelli, S. ve Dimaç, B. (2021). Öğretmen adaylarında duygusal zekâ, sosyal kaygı ve öznel iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişki. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 51-60.
- Thayer, J. F., Friedman, B. H. ve Borkovec, T. D. (1996). Autonomic characteristic of generalized anxiety disorder and worry. *Society of Biological Psychiatry*, 39, 255-266. [https://doi.org/10.1016/0006-3223\(95\)00136-0](https://doi.org/10.1016/0006-3223(95)00136-0)
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Topakkaya, A. ve Urtekin, G. (2022). Varoluş felsefesinde bir problem olarak: Kaygı. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi (FLSF)*, 34, 279-299. <https://doi.org/10.53844/flsf.1137548>
- Tunay Akan, Ş. ve Barışkın, E. (2017). Kültür ve cinsiyet bağlamında Berkeley duygu ifadesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik ölçütleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28, 43-50.

- Tunca, R. D. ve Akdemir, D. (2020). Seçici konuşmazlık tanısı konan bir çocukta çok eksenli tedavi. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 27(2), 120-123.
- Turan, M. (2015). *Öğretmenlerin duygusal zekâ ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Tükel, R. (2002). Panik bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 5(3), 5-13.
- Türkçapar, M. H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonunu tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ulusuy, M., Şahin, N. H. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck anxiety inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 12(2), 163-172.
- Watson, J. B. ve Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1-14.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0069608>
- White, R. G. ve Gumley, A. I. (2009). Postpsychotic posttraumatic stress disorder: Associations with fear of recurrence and intolerance of uncertainty. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(11), 841-849.
DOI: 10.1097/NMD.0b013e3181bea625
- World Health Organization. (2023). *ICD-11*. 2 Aralık 2023 tarihinde <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> adresinden edinilmiştir.
- Yabancı, C., Akça, F. ve Ulutaş, E. (2018). Çevrimiçi mahremiyet kaygısı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences*, 54, 191-218.
<http://dx.doi.org/10.26650/CONNECTIST406310>
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı bilimsel araştırma*. Detay Yayıncılık.

Zebb, B. J. ve Beck, J. G. (1998). Worry versus anxiety: Is there really a difference. *Behavior Modification*, 22(1), 45-61.
<https://doi.org/10.1177/01454455980221003>

Zinbarg, R. E., Williams, A. L. ve Mineka, S. (2022). A current learning theory approach to the etiology and course of anxiety and related disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 233-258.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072220-021010>

İnternet Kaynakları

Castrillón, F. (2014, 19 Kasım). Translating angst: Inhibitions and symptoms in Anglo-American psychoanalysis. *European Journal of Psychoanalysis*, 1(2). <https://www.journal-psychoanalysis.eu/articles/translating-angst-inhibitions-and-symptoms-in-anglo-american-psychoanalysisfernando-castrillon/>

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onay Yazısı

Tarih ve Sayı: 10.05.2023-102610



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-102610
Konu : Leyla Çakır'ın "Yetişkinlerde Anksiyete
ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük
Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın
Aracı Rolü" Başlıklı Revize
Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı
Hk.

10.05.2023

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 09.05.2023 Tarihli ve 74966756- - 380 Sayılı
Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2020039026 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi
Leyla Çakır'ın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ebadi danışmanlığında hazırladığı "Yetişkinlerde Anksiyete ile
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracı Rolü" başlıklı tez çalışmasının
04.05.23 tarihli 2023/4 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. Düzeltmelerin
yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte
onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSL37Z9133 Pin Kodu :71522

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSL37Z9133&eS=102610>

Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu

Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul

Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90

e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr

Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Cevat Gerni

Unvanı: Başkan



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2: Demografik Bilgi Formu

1. Biyolojik Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız:
3. Eğitim durumunuz: Hiç resmi eğitim almadım ()
İlkokul-Ortaokul (1.- 8. sınıf) ()
Lise (9. - 12. Sınıf) ()
Lisans, önlisans, yüksek lisans, doktora ()
4. Aylık Kişisel Gelir: Düzenli gelirim yok ()
0 – 11500TL ()
11501 – 23000TL ()
23001TL ve üstü ()
5. Romantik İlişki durumunuz : İlişkisi var (evli, nişanlı, sözlü, sevgili) ()
İlişkisi yok (bekar, romantik beraberliği yok) ()
6. Çocukluk çağında annenizin ebeveynlik nasıl tanımlarsınız: Demokratik ()
Otoriter ()
İlgisiz ()
7. Çocukluk çağında babanızın ebeveynlik nasıl tanımlarsınız: Demokratik ()
Otoriter ()
İlgisiz ()
8. Kendinizi nasıl tanımlarsınız: İçer dönük ()
Dışa dönük ()

Ek-3: Beck Anksiyete Envanteri

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek et- kilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama kat- lanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zor- landım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:.....

designed by Emrah SONGUR M.D.

Ek-4: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2.	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3.	Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4.	Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5.	Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirlere.					
6.	Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7.	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
8.	Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9.	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
10.	Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.					
11.	Hissettiğim duyguların farkında olurum.					
12.	Genellikle iyi şeyler olmasın beklemem.					
13.	Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.					
14.	Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					
15.	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16.	Başkalarını hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
17.	Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.					
18.	Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
19.	Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.					
20.	Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.					
21.	Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					

22.	İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.					
23.	Yeni fikirler gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.					
24.	Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.					
25.	Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.					
26.	Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					
27.	Hissettiğim duyguların farkındayım.					
28.	İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.					
29.	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.					
30.	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
31.	Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					
32.	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.					
33.	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.					
34.	Sorunları çözüş biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.					
35.	Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım, çünkü başarısız olacağıma inanırım.					
36.	Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					
37.	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
38.	İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
39.	Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.					
40.	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					
41.	Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.					

Ek-5: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

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

Lütfen aşağıdaki cümlelerin her biri için size en uygun gelen ifadeyi işaretleyiniz	(1) Bana hiç uygun değil	(2) Bana çok az uygun	(3) Bana biraz uygun	(4) Bana çok uygun	(5) Bana tamamen uygun.
Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.					
Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.					
İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.					
En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.					
Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.					
Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.					
Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.					
Belirsizlik yaşadığımda pek iyi çalışmam.					
Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.					