T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ENDİŞE İLE İLGİLİ OLUMLU İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rabia ADIGÜZEL

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

İSTANBUL- 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ENDİŞE İLE İLGİLİ OLUMLU İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rabia ADIGÜZEL

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

"Bu tez ___/____/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir."

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

Rabia ADIGÜZEL

08.08.2022

ÖNSÖZ

Tez sürecimde ilgisini ve desteğini beraber çalıştığımız ilk andan itibaren hissettiğim, dağıldığım anlarda beni bir kelimesi ile toparlayan, değerli tez danışmanım Dr. Volkan DEMİR'e teşekkürlerimi sunarım.

Bana her zaman inanan ve benim de kendime inanmamı sağlayan, iç sesimi güçlendirmemde her koşulda yanımda olan, hayattaki duruşunu kendime örnek aldığım sevgili hocam Sümeyye ARSLAN'a teşekkür ederim. Ayrıca üzerimde emeği olan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

İnsanın zihninin kendine karşıt olduğu bazı anları bu tez sürecinde yaşadığım zamanlarda, bana her zaman somut örneklerimi hatırlatan, her koşulda vaktini ayıran ve bu süreçte beni her zaman destekleyen sevgili arkadaşım Ebru KUTLAR'a teşekkür ederim.

Veri toplama noktasında insanlara ulaşmamda bana yardımcı olan tüm arkadaşlarıma, yakınlarıma, kampçılarıma ve danışman hocama çok teşekkür ederim.

Kendini yetiştirmenin ve eğitimin, hayat boyu devam ettiğini, bu eğitimin insanın çıkmazlarına yol olabileceğini ve buradan beslenmem gerektiği fikrini zihnime ilk düşüren kişi, sevgili annem Medine ADIGÜZEL'e beni bu zihniyet ile yetiştirdiği için teşekkür ederim. Hayatım ve eğitim yolculuğum boyunca yürüdüğüm bu yolda maddi ve manevi olarak yanımda olan sevgili ablam, ağabeyim ve babama teşekkür ederim.

Rabia ADIGÜZEL

08.08.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE **8**
1.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük 8
1.1.1. Belirsizlik 8
1.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımlanması 9
1.1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatoloji 12
1.1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruminasyon 12
1.1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Diğer Değişkenler 13
1.1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlükle İlgili Araştırma 13
1.2. Endişe İle İlgili Olumlu İnançlar 17
1.2.1. Endişenin Tanımlanması 17
1.2.2. Endişe 18
1.2.3. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar 19
1.2.4. İlgili Araştırmalar 20
1.2.5. Kaygı (Anksiyete) 22
1.2.5.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu 23
1.3. Akılcı Olmayan İnançlar 26
1.3.1. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) 26
1.3.2. ABC Modeli 28
1.3.3. İnançlar 30
1.3.3.1. Akılcı İnançlar 30
1.3.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar 31
1.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Araştırmalar 32

BÖLÜM 2: YÖNTEM 37
2.1. Araştırmanın Modeli 37
2.2. Araştırmanın Örneklemi 37
2.3. Veri Toplama Araçları 38
2.3.1. Demografik Bilgi Formu 38
2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ- 12) 38
2.3.3. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (GTİÖ- KF) 39
2.3.4. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği 40
2.4. Verilerin İşlenmesi 40
2.5. Verilerin Analizi 40

BÖLÜM 3: BULGULAR 41
3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistikleri 41
3.1.1. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Değerleri 43
3.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinin Bartlett Küresellik Testi ve Kaiser- Meyer-Olkin (KMO) Testi İstatistikleri 45
3.2. Ölçeklerin Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular 46
3.3. Ölçeklerin Faktör Analizine İlişkin Bulgular 50
3.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu Faktör Analizi Bulguları 50
3.3.2. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Faktör Analizi Bulguları 52
3.3.3. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği Faktör Analizi Bulguları 55
3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli 57
3.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili Olumlu İnançları Pozitif Olarak Anlamlı Düzeyde Etkilemektedir 61
3.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Akılcı Olmayan İnançları Anlamlı Düzeyde Etkilemektedir 61
3.4.3. Akılcı Olmayan İnançlar, Endişe ile İlgili Olumlu İnançları Anlamlı Düzeyde Etkilemektedir 62

3.4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki ilişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü Vardır 62

BÖLÜM 4: TARTIŞMA 64

4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Verilerin Tartışma ve Değerlendirilmesi 64

4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Verilerin Tartışma ve Değerlendirilmesi 68

4.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Verilerin Tartışma ve Değerlendirilmesi 70

4.4. Akılcı Olmayan İnançların, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne Yönelik Elde Edilen Verilerin Tartışma ve Değerlendirilmesi 75

SONUÇ VE ÖNERİLER 78

KAYNAKÇA 80

EKLER 118

ÖZGEÇMİŞ 125

KISALTMALAR

ADDT **:** Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

BDT **:** Bilişsel Davranışçı Terapi

BTÖ **:** Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

BTÖ-12 **:** Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu

GTİÖ-KF **:** Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 38
Tablo 2. Ölçeklerin Betimletici İstatistikleri 41
Tablo 3. Ölçeklerin Güvenirlik Cronbach Alfa Değerleri 43
Tablo 4. Ölçek Alt Boyutlarının Güvenirlik Cronbach Alfa Değerleri 44
Tablo 5. Ölçeklerin Bartlett ve KMO Testi Değerleri 45
Tablo 6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişlerine İlişkin Korelasyon Analizleri 49
Tablo 7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu Yol Katsayı Değerleri 50
Tablo 8. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun Yol Katsayı Değerleri 53
Tablo 9. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinin Yol Katsayı Değerleri 56
Tablo 10. c' Yolunun İncelenmesi 61
Tablo 11. a Yolunun İncelenmesi 61
Tablo 12. b Yolunun İncelenmesi 62
Tablo 13. Aracı Rolünün İncelenmesi 63
Tablo 14. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar ile ilişkide Genel Tutum ve İnançlar Aracı Rolüne İlişkin Uyum Değerleri 63

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı 51
Şekil 2: Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı 54
Şekil 3: Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı 57
Şekil 4: Araştırmanın Aracılık Modeli 59
Şekil 5: Araştırma Modeli Yol Diyagramı 60

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü- Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü	
Tezin Yazarı: Rabia ADIGÜZEL	**Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR
Kabul Tarihi: 08.08.2022	**Sayfa Sayısı:** v (ön kısım) + 117 (tez) + 7(ekler)
Anabilim Dalı: Psikoloji	**Bilim Dalı:** Klinik Psikoloji

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu, 18-30 yaş aralığındaki 403 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya dair veriler, "Demografik Bilgi Formu", "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)", "Genel Tutum ve İnanışlar ölçeği (GTİÖ-KF)" ve "Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği" kullanılarak ölçülmüştür. Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS ve AMOS paket programı kullanılarak yapılmıştır. SPSS eklentisi AMOS aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile değişkenlerin uygunluğu incelenmiş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü değerlendirmek amacıyla yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

Elde edilen verilerde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançları pozitif düzeyde anlamlı olarak etkilediği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı olmayan inançları pozitif düzeyde anlamlı olarak etkilediği, akılcı olmayan inançların endişe ile ilgili olumlu inançları pozitif düzeyde anlamlı olarak etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Aracı değişkene dair yapılan analiz verilerinin sonucunda, akılcı olmayan inançların belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazındaki araştırmalarla birlikte tartışılmış, gelecekte yapılabilecek çalışmalar adına öneriler verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançlar, akılcı olmayan inançlar

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The Mediating Role of Irrational Beliefs in the Relationship Between Intolerance to Uncertainty and Positive Beliefs About the Anxiety	
Author: Rabia ADIGÜZEL	**Supervisor:** Dr. Lecturer Volkan DEMİR
Date: 08.08.2022	**Nu. of pages:** v (pre text) + 117 (main body) + 7(app.)
Department: Psychology	**Subfield:** Clinical psychology

It is examined in research that the mediating role of the irrational beliefs in the relationship between intolerance to uncertainty and positive beliefs about the anxiety. The sample group of the research is comprised by 403 university students among the ages of 18-30. The data regarding the research is measured by using the "Demographic Information Form", Intolerance to Uncertainty Scale (BTS-12)", General Attitudes and Beliefs Scale (GTIO-SF)" and Positive Beliefs About the Anxiety Scale. The evaluation of the data obtained in the research was made by using SPSS and AMOS package program. Through SSPS add-on AMOS package program, confirmatory factor analysis (CFA) with the suitability of variables is examined, the structural equation model is used with the aim of evaluating the mediating role of the irrational beliefs in the relationship between intolerance to uncertainty and positive beliefs about the anxiety.

In the obtained data, it is found that intolerance to uncertainty affects positive beliefs about anxiety by meaningful with positive degree, intolerance to uncertainty affects irrational beliefs by meaningful with positive degree, irrational beliefs affects positive beliefs about the anxiety by meaningful with positive degree. As a result of the analyzed data regarding the mediator variable, it is seen that irrational beliefs has a mediating role in the relationship between intolerance of uncertainty and positive beliefs about anxiety. The obtained results from the research are discussed together with the studies in the

Keywords: Intolerance of uncertainty, irrational believe, positive beliefs about anxiety

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacına, önemine, sınırlılıklarına ve denencelerine yer verilmiştir. Değinilen bu unsurlar ayrıntılı şekilde aktarılmaya çalışılmıştır.

Kasperson (2008)'ın yaptığı tanıma göre, "belirsizlik kavramı, bir durumun sonucunun öngörülememesi veya bilinememesi olgusudur. Olayların ve sonuçların gerçekleşme olasılıklarının, herhangi bir öngörüyle tahmin edilememesi durumu" olarak da tanımlamıştır. Günlük yaşamımız, içerisinde birçok öngöremeyeceğimiz durum barındırmaktadır. Dolayısıyla belirsizlik, hayatın her noktasında karşımıza çıkabilen bir olgudur (Aktaran Kasap, 2020: 5).

Belirli olmayan ve belirsizlik içeren olaylar insanda çoğunlukla kaygı oluşturan olaylardır. İnsanın bu olaylarda nasıl reaksiyon göstereceği çeşitlilik barındırmaktadır (Geçgin ve Sahranç, 2017: 740). Korkut ve Keskin (2015: 37)'e göre insan yapısı, doğası gereği geleceğini güvence altına alma ve kendini güvende hissetme eğilimi içerisindedir.

Burada ortaya çıkan ve araştırmanın ilk değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olaylara karşı gösterilen çeşitli reaksiyonları temsil etmektedir (Erol, 2020:1). Belirsizlik içeren anların tehdit olarak görülmesi belirsizliğe tahammülsüzlük olarak aktarılmaktadır (Budner, 1962: 29). Günlük yaşam olaylarında belirsiz durumlara karşı verilen bazı "bilişsel, duygusal ve davranışsal" tepkiler vardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumlarla karşı karşıya gelindiğinde yaşam sorunlarına verilen bu tepkileri temsil eden duygusal, bilişsel ve davranışsal yönden "zayıf yönelime" katkıda bulunan geniş bir yapıdır (Freeston ve diğerleri, 1994: 799).

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi fazla olan kişiler belirsizliği; stresli, sorun oluşturan, kişiyi eyleme geçmekte eksik hissettiren, negatif ve geri durmayı gerektiren, adil olmayan durumlar şeklinde tarif etmektedir (Buhr ve Dugas, 2006: 223-231). Belirsizliğe tahammül edemeyen insanlar, belirsizliği, üzücü ve stresli bir durum olarak görmekte; olumsuz olarak algılamaktadırlar. Belirsizliğe tahammülü düşük olan bireylerin endişe yaşaması olağan bir durumdur. Dolayısıyla belirsizlik içeren bir durumda işlevsellik göstermekten kaçınmaktadırlar. Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi fazla olan kişilerin yaşadıkları anksiyete ve benzer negatif emosyonları yok etmek için işe yaramayan davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Bu sebeple belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerde strese neden olmakta ve hayat verimliliğini aza indirmektedir

(Barahmand ve Haji, 2014; aktaran Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021: 99). Oysa hayat belli oranda belirsizliği içerisinde barındırmaktadır. Bu sebeple belirsizliğe karşı endişe duyan insan, hayat içerisinde birçok durumu dayanılmaz olarak bulabilmektedir (Buhr ve Dugas, 2006: 223).

Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün bazı bozukluklara eşlik ettiğini gösteren çalışmalar vardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi fazla olan kişilerin, kaygı sevilerinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000a: 933). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kendine has bir özelliği olduğu, anksiyete ve duygu durum bozuklukları ile ilişkili problemlerde yer aldığı ifade edilmektedir (McEvoy ve Erceg-Hurn, 2016; Shapiro ve diğerleri, 2020; aktaran Kasap, 2020: 9). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresli hayat koşullarında depresyon, anksiyete ve umutsuzluğa negatif etki edeceği söylenmiştir (Ciarrochi ve diğerleri, 2005: 187).

Endişe sonrasında ne olacağı belli olmayan ya da birden fazla negatif sonucun olma ihtimalini barındıran durumlar hakkında, zihinsel olarak sorunu giderme çabası ve çoğunlukla denetlenemeyen fikir ve görüntü zinciri olarak tanımlanmıştır (Borkovec ve diğerleri, 1983: 10). Endişeli bireyler, bizzat tehdit edici bilgilere dikkat kesilirler ve belirsiz olayları tehdit edici olarak algılama eğilimindedirler (Mathews, 1990: 455). Araştırmanın ikinci değişkeni olan endişe ile ilgili olumlu inançlar, endişelenerek, olumsuz neticelerin önüne geçilebileceğine, suçlu hissetmeye dair yaşanacak emosyonun düzeyini en aza indirgeyeceğine ve dolayısıyla da negatif durumların tesirini düşük düzeylere getirerek hüsrana uğramanın önüne geçilebileceğine inanılan inançları temsil etmektedir (Freeston, 1994: 791).

Endişe ile ilgili olumlu inançların varlığı endişenin devamlılığına katkı sağlamaktadır (Francis ve Dugas, 2004: 406). Freeston ve diğerlerine (1994) göre endişe ile ilgili inançlar, endişe seviyesi ile bağlantılı görülmektedir (Dugas ve diğerleri, 1998: 216-217). Davey ve diğerleri (1996) endişe düzeyi fazla olan kişilerin fazla seviyede olumlu inançları olduğunu ifade etmiştir (Francis ve Dugas, 2004: 406). Yapılan çalışmalarda, yüksek düzeyde endişe yaşayan bireylerin, endişelenmenin olumlu etkilerine yönelik inançlara sahip oldukları ve bunun endişelenmeye iten reaksiyonları sıklaştırıp devamlılık sağlayacağı ifade edilmektedir (Francis ve Dugas, 2004: 405). Ancak buna rağmen bu kişilerin baş etme düzeylerinin oldukça düşük olduğu görülmüştür (Francis ve Dugas, 2004: 406).

Kaygı, tehlike içerebilecek durumla alakalı hissedilen eksiklikle ilgilidir (Beck ve diğerleri, 1985; aktaran Reuman ve diğerleri, 2015: 111). Sürekli kaygıyı en büyük etkileyen değişken belirsizliğe tahammülsüzlüktür (Sarı, 2007: 6). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sürekli kaygıyı yordayan noktaları endişe hakkındaki negatif inançların varlığı, kişinin kendisiyle ilgili denetim duygusunun az olması, belirsiz durumlarda kendisi hakkında yaptığı negatif yorumlar, endişenin sorunları giderme ve yönlendirmeye yarayacağına dair endişe ile ilgili olumlu inancın olduğu ifade edilmektedir (Sarı, 2007: 6-7). Endişe, kaygı ile ilgili bozuklukların önemli bir tamamlayıcısıdır (Einstein, 2014; aktaran Kasap, 2020: 1). Endişe, yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin duygusal karmaşıklığı düzenlemek için kullandığı bir yöntemdir (Newman ve diğerleri, 2013: 276). Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireyler, olumsuz olayların üstesinden gelmekte diğer insanlara göre daha çok zorluk yaşamaktadır. Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip olan bireylerin olumsuz inançlardan etkilenme düzeyleri daha kolaydır bu da belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkilemektedir (Newman ve diğerleri, 2013: 282). Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisine başlamadan önce endişe ile ilgili olumlu inançların ele alınması gerektiği ifade edilmektedir (Roemer ve Medaglia, 2001; Francis ve Dugas, 2001: 407). Brown ve diğerleri (1993) ve Roemer ve Borkovec (1993)'in ifadesinde yaygın anksiyete tanısı alan bireylerin, endişelenmenin, olumsuz etkilere karşı tedbir almayı desteklediğine rastlanmıştır (Dugas ve diğerleri, 1998: 216-217). O halde bu benzeri inançlar, korku duyulan durumun gerçekleşmemesiyle olumsuz biçimde sıklaşabilmektedir (Dugas ve diğerleri, 1998: 216-217). Endişeyi faydalı bir üstesinden gelme yöntemi şeklinde ele alan birey, endişe düzeyini düşürme noktasında gönülsüz durabilmektedir dolayısıyla endişe ile ilgili olumlu inançlar ele alınmadığında yaygın anksiyete bozukluğu tedavisinin etkisiz kalacağı ifade edilmektedir (Francis ve Dugas, 2004: 414). Laberge, Dugas ve Ladouceur (2000) yaptıkları çalışmada yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireylere uygulanan bilişsel davranışçı tedavi öncesinde ve tedavi sonrasında endişe ile ilgili olumlu inancın etraflıca yorumlanması amacıyla planlanmış bir seans yapılmıştır. Bulgulara göre endişe düzeyindeki düşüş, tedavi süresince endişe ile ilgili inançlar düzeyindeki düşüş ile yüksek boyutta bağlantılı bulunmuştur (Francis ve Dugas, 2004: 406). Bir başka ifadeyle endişe ile ilgili olumlu inançlardaki farklılığın düzeyi, yaygın anksiyete belirtilerindeki farklılığın düzeyiyle bağlantılı bulunmuştur. Bu sebeple, tedavide olumlu inançları

çalışmanın, endişe seviyelerinin düşmesiyle bağlantılı bulunabileceği ifade edilmektedir. Dolayısıyla endişe ve endişelenme reaksiyonu ile ilgili olumlu inançların etkili bir bağlantı içerisinde olduğunu belirtmektedir (Francis ve Dugas, 2004: 406).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında kuvvetli bir bağlantı vardır ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki değişiklik endişede de değişikliklere sebep olmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002: 942). Endişe ile ilgili olumlu inançların, belirsizliğe tahammülsüzlük ile bağlantısı olduğuna yönelik alanyazın çalışmaları mevcuttur (Laugesen, Dugas, Bukowski, 2003: 57; Sarı, 2007: 68-69; Karataş ve Uzun, 2018: 1269). Endişelenerek, büyük oranda olumsuz durumların yaşanma ihtimalini ya da oluşturabileceği neticeleri düşüreceği inançları, sorunların üstesinden gelme noktasında bireyin kendine yönelik düşük düzeydeki güven ve denetim inançlarıyla bağlantılı görülmektedir (Freeston, 1994: 801). Az kaygı seviyesine sahip bireylerin, endişelenmenin olumlu olduğuna inanmaları, çoğunlukla etkin bilişsel anlamayla (bilgi arayışı, akılcı değerlendirme, sorun çözme) bağlantılı bulunmaktadır (Freeston, 1994: 801). Bunun yanında fazla endişe düzeyine sahip bireyler, endişelenmenin olumlu olduğuna inanmaktadırlar. Çoğunlukla etkin sorun çözümü yerini pasif olarak sorunun üstesinden gelme yöntemlerine bırakmaktadır (Freeston, 1994: 801). O halde inançların, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar üzerinde değişikliklere sebep olacağı düşünülmektedir.

Albert Ellis'in 1950'li yıllarda kurduğu Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım "bireyde duygu, düşünce, davranış arası bağın karşılıklı nedensellik ilişkisiyle açıklandığı" bir terapi ekolüdür. Düşünce ve duygularımız kendi içimizde diyalog halinde içten gelen seslere dönüşme eğilimindedir. İçten gelen sesler, bizlerin inançlarını oluşturmaktadır. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, inançların, duygusal olarak işlevsel olanları akılcı inançlar, duygusal olarak işlevsiz olanları ise akılcı olmayan inançlar olarak ikiye ayırmaktadır (Gençtanırım ve Voltan- Acar, 2007: 28).

Bilişsel davranışçı kuramlardan olan ADDT (Ellis, 1999: 155), ruhsal problemlerle ilgili teorisini, akılcı inançlar ve bu araştırmanın da üçüncü değişkeni olan akılcı olmayan inançlar terimi ile ifade etmektedir (Turner, 2016: 2). Akılcı olmayan inançlara göre kişinin, kendi, diğerleri ve dünya hakkında var olan mantıksız, akılcı olmayan inançları ve fikirleri kaygı, depresyon ve düşmanlık gibi sağlıklı olmayan negatif emosyonlara neden olmaktadır (Dryden ve Ellis, 1988; aktaran Parmaksız, 2020: 28).

ADDT, altta var olan inançları ABC modeliyle ele alarak bireylerin emosyonlarına, reaksiyonlarına, bilişlerine ve mücadele şartlarına dair fikirleri üzerinde oynama yapmaktadır (Turner, 2016: 3). İnançları açıklayan ABC modeli (A) tetikleyen bir olay, (B) inançlar ve (C) sonuçlar anlamını ifade etmektedir (Dryden, 2011: 2). "A" Harekete geçiren durumlar, "B" akılcı olmayan inançlar ya da talepkarlık sebebiyle "C" sıkıntı veren emosyonel sonuçlara neden olmaktadır (Papageorgiou ve diğerleri, 2006: 1497). ABC modeli akılcı olmayan inançları bulmaya ve yerine akılcı inançları koymaya yönelik destek sağlamaktadır (Turner, 2016: 2).

Weitzman ve diğerleri, (2011) göre bireyler, akılcı olmayan inançlarının artıp, akılcı inançlarının azalmasının uzun süreli olumsuz etkileri olduğunu bilseler dahi bunu sürdürmektedirler (Armutlu, 2019: 25). ADDT (Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi) 'de akıcı olmayan inançların psikolojik sorunlara sebep olacağı düşünülmektedir. Akılcı olmayan inançların varlığının, kişinin temel ruhsal gereksinimlerinin doyurulmasının önünde engel olabileceği tahmin edilmektedir (Artıran, 2015: 4). Akılcı olmayan inançlar kesinlik içeren, katı düşüncelerden oluşmaktadır. Akılcı inançlar ise esnek ve kesin olmayan düşüncelerden oluşmaktadır (Harris, Davies ve Dryden, 2006: 108-109). Bilişsel katılık kişilerde kaygıya neden olabilir. Bununla alakalı kaygı duyan kişilerin olayın meydana gelebilecek tüm olasılıklarını öngörme ve bu olasılıkların tümü için düşünce olarak tedbir almaya çabalaması bireyi, zorlayıcı bir bilişsel gayret sürecine itmektedir (Ryzewicz, 2008; aktaran Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021: 99). Genel işlevsiz inançların endişeyi etkilediği bilinmektedir (Francis ve Dugas, 2004: 405). Ancak endişe ile ilgili olumlu inançların, endişe üzerinde eşsiz bir bağ kurduğu ifade edilmektedir (Francis ve Dugas, 2004: 405).

Özetle, belirsizlik içeren anlar kişilerde stres ve bunalmaya sebep olabilir. Bu anlar yaşandığında; endişe, anksiyete, korku gibi emosyonlar ortaya çıkmakta ve kişiyi negatif olarak etkilemektedir. Bu etkiden kaynaklı kişi, belirsiz anları tehlikeli olarak yorumlamaktadır (Budner, 1962: 29-30). Duyguların ortaya çıkmasında yaşanılan olay ya da kişiyi tetikleyen durumlardansa, bireyin olay ve tetikleyicilerle alakalı var olan inançları etkili olmaktadır. Bazı inançlar bazı duyguları meydana getirmektedir. Örneğin, normlara uyum sağlamakla ilgili esnek olmayan inançlar, "başkaları bana saygısızlık yapmamalı" inancına, bu da hayal kırıklığı ve kızgınlık duygusuna neden olabilmektedir (Beck, Emery ve Greenberg, 1985; aktaran Reuman ve diğerleri, 2015: 112).

Tüm bu bilgiler ışığında akılcı olmayan inançların endişe ile ilgili olumlu inançlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide etkisine bakılmış ve bu etkiden hareketle endişe ile ilgili olumlu inançlar ve belirsizliğe tahammülsüzlükte akılcı olmayan inançların aracı rolü incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Yapılan literatür taraması akılcı olmayan inançların, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançların gelişimi açısından risk oluşturabileceğini düşündürmüştür. Bu araştırmanın amacı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın alt problemleri şu şekilde belirlenmiştir.

Bu temel amaç çerçevesinde, aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü var mıdır?
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançları anlamlı biçimde etkilemekte midir?
3. Belirsizliğe tahammülsüzlük, akılcı olmayan inançları anlamlı biçimde etkilemekte midir?
4. Akılcı olmayan inançlar, endişe ile ilgili olumlu inançları anlamlı biçimde etkilemekte midir?

Araştırmanın Önemi

Daha önce bazı araştırmacılar tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe, endişe ile ilgili olumlu inançlar ve akılcı olmayan inançlar ikili gruplar halinde, ayrı ayrı incelenmiş olmakla birlikte (Anderson ve diğerleri, 2012: 827; Uzun, Gönültaş ve Akın, 2020: 191; Koerner ve Dugas, 2005: 61; Göç, 2017: 79; Karataş ve Uzun, 2018: 1267), yapılan literatür taraması sonucunda, Türk alanyazınında belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü değerlendiren bir araştırma bulunmamaktadır.

Bu çalışmanın önemi; belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlara sahip bireylerin akılcı olmayan inançları göz önünde bulundurularak olası

yordayıcı etkilerinin araştırılması açısından literatürde az sayıda ele alınan bir konu olması dolayısıyla, alanyazına katkıda bulunmasıdır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklemini 2021-2022 yılında eğitimine devam etmekte olan 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Sonuçlar, verilerin toplandığı bu çalışma grubu ile sınırlıdır. Bununla birlikte araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırma kapsamında kullanılan belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine yönelik bulgular; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formundan, endişe ile ilgili olumlu inançlar düzeylerine yönelik bulgular; Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve akılcı olmayan inanışlara ilişkin bulgular Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formundan elde edilen verilerle geçerlik ve güvenirlikleri ile sınırlıdır.

Araştırmanın Denenceleri

Araştırma soruları ve daha önce yapılan araştırma bulguları göz önünde bulundurularak oluşturulan hipotezler şunlardır:

H1: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü vardır. Bu yönde öne sürülen işlemsel hipotezler ise şöyle aktarılmıştır:

A. Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançları anlamlı biçimde etkilemektedir.
B. Belirsizliğe tahammülsüzlük, akılcı olmayan inançları anlamlı biçimde etkilemektedir.
C. Akılcı olmayan inançlar, endişe ile ilgili olumlu inançları anlamlı biçimde etkilemektedir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Bu bölümde belirsizlik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve tanımlamaları, psikopatoloji ile ilişkisi ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

1.1.1. Belirsizlik

Türk Dil Kurumunda belirsizlik kavramı "belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk" olarak tanımlanmaktadır (https://sozluk.gov.tr, 2022). Türkçede tek bir tanıma sahip olan belirsizlik İngilizcede birden fazla anlamda kullanılmaktadır. Dolayısıyla belirsizlik kavramının farklı tanımları bulunmaktadır (Kasap, 2020: 5).

Sarı (2007)'ya göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile anlatılmak istenen 'belirsizlik', anlaşılması zor, karmaşık ve çok fazla ifadeyi temsil eden olaylardır. Belirsizlik kavramının ileriki zamanla ilgili öngörülemeyen ve olumsuzluk oluşturan olayları ifade etmek için kullanıldığı görülmüştür (Kasap, 2020:5). Yani, ileriki zamanla alakalı beklentinin belirgin olmaması olarak da tanımlanmıştır (Sarıçam ve diğerleri 2014: 149). Frisch ve Baron (1988: 149) belirsizliğin, gelecekteki bir olayı kestirmeye yönelik duygu, düşünce ve sezgilere dayanan "öznel bir deneyim" olduğunu ve ne şekilde gerçekleşeceğine dair kesinlik içermeyen yargılar ile ilgili yetersiz bir bilgi algısı olduğunu ifade etmiştir.

Belirsizliğin hayatımızın bir parçası olduğunu bilsek dahi belirsizliği en aza indirgemeye yönelik bir çaba içerisinde oluruz (Keren ve Gerritsen, 1999: 170). Kasperson (2008)'ın tanımına göre belirsizlik, bir durumun oluşturacağı ihtimallerin önceden bilinememesi olarak tanımlanmıştır (Arslan, 2013: 6). Kagan (1972: 54) belirsizliği, bilişsel etkenlerin kendi aralarında oluşan anlaşamamanın veya bilişsel etkenler ile deneyimler arasındaki anlaşamamanın ortaya çıkardığı bir durum olarak tanımlamaktadır. Neuliep ve Ryan (1998) belirsizliği bilişsel bir cevap olarak görmekte ve insan davranışlarını öngörememe olarak tanımlamaktadır (Erol, 2020: 14). Crigger (1996)'a göre belirsizlik şu iki noktada eksiklik hissetme ile ilgilidir. Bunlardan ilki kişinin, bir olayı denetleyememekten dolayı ortaya çıkan eksik hissetme duygusu, ikincisi ise hayattaki eksiklikten dolayı ortaya çıkan bilişsel bir olay olarak tanımlandığı görülmüştür (Öz, 2011: 62). Humphreys ve Berkeley (1985) tetikleyicilerin kendi

aralarındaki etmenleri yorumlarken yaşadıkları sıkıntıları belirsizlik olarak tanımlamışlardır (Küçükkömürler, 2017: 331).

Bunder (1962: 29-30) belirsiz durumu şu şekilde ifade etmektedir: Bireylerin tahmin edebildiği delillerin olmadığı noktaları sınıflandırıp düzenleyemediği durumlardır. Bunder (1962: 29-30) üç belirsiz durumdan söz eder. Bunlar yeni, karmaşık ve çelişkili durumlardır. Bireylerin tahmin edilebilir deliller bulamadığı durumlar yeni durumlar, birden fazla delilin bulunduğu karmaşık durumlar ve her delilin farklı sonuçları öngördüğü çelişkili durumlardır. Curley, Yates ve Abrams (1986: 230), belirsizliği, bir durumun öngörülemeyen sonuçları hakkındaki olasılıkların belirsiz olması şeklinde tanımlamıştır.

Freeston ve diğerleri (1994: 792,799) günlük hayat olaylarında belirsiz durumlara karşı gösterilen bazı tepkiler olduğunu belirtmişlerdir. Bu tepkiler "bilişsel, duygusal ve davranışsal" tepkilerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise belirsiz durumlarla karşı karşıya gelindiğinde, hayat problemlerine gösterilen bu tepkileri temsil eden duygusal, bilişsel ve davranışsal yönden işlevsellik göstermeyen geniş bir yapı olduğunu belirtmiştir.

1.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımlanması

Belirsizliğin, belirsizliğe tahammülsüzlüğe doğru derinleştiği bu noktada belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ele alınmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük teriminin ilk defa alanyazında anılması Frenkel-Bruswick (1949)'in belirsizliğe tahammülsüzlüğü bir kişilik niteliği olarak tanımlamasıyla olmuştur (Öztürk, 2013: 26). Belirsizliğe tahammülsüzlük bir kişinin, belirsiz bir duruma dayanma noktasındaki eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Carleton, 2016: 39). Barrette ve Ladouceur (2005: 596, 598)'a göre ise belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekteki bir durumun değerlendirilmesi demektir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü "belirsiz anları tehdit kaynakları olarak yorumlamaya yönelik meyilli olma durumu" şeklinde tanımlayan Budner (1962: 29-30), belirsizliğe tahammül edemeyen insanların iki şekilde reaksiyon gösterdiklerinden bahsetmiştir. Bunlar boyun eğme ve inkârdır. Boyun eğme reaksiyonunu gösteren bireyler, olayları değiştiremeyeceklerine inanarak duruma razı gelmektedirler. İnkâr reaksiyonunu gösteren bireyler ise olayları değerlendirerek durumun varlığını onaylamamaktadırlar (Budner, 1962; Aktaran Erol, 2020: 1). O halde belirsizliğe

tahammülsüzlüğün, bireylerin yeni, karmaşık ve çelişkili durumları belli bir şekilde yorumlamaya yönelik meyillilik ve belirli cevap yöntemlerini gösterme eğilimi içinde olduğu düşünülebilir (Budner, 1962: 30).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olayların gerçekleşme ihtimalinden ayrı biçimde kişilerin, negatif reaksiyon gösterme yönelimi olarak tanımlanmıştır (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000a: 934). Belirsizliğe tahammülsüzlük, gerçekleşme ihtimali küçük olsa dahi kişinin olumsuz bir olayı tahammül edilemez olarak görme eğilimi şeklinde de ele alınır ve belirsizliğe tahammülü düşük olan kişiler günlük hayatta, olumsuz olayların varlığını yadsınamayacağı için birçok durumu kabul edilemez olarak algılama eğilimindedir (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001: 552).

Carleton (2012), belirsizliğe tahammülsüzlüğü, bireyin yaradılış özelliği olan mizacının, bilinmeyen durumlara karşı korku beslemesi olarak tanımlanmıştır (Carleton, 2016: 31). Yani belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin uzun süredir farkında olduğu "bilinmeyenin korkusu"dur (Carleton, 2012: 943). Carleton (2016: 31, 32)'a göre bilinmezlik, bilinç düzeyinde algılanan bilginin yokluğu olarak görülmektedir. Bireyde var olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinmezliğe yönelik korku ve kaygı, kişiyi öngörme ve denetleme girişimine yönlendirmektedir. Öngörü ve kontrol girişimi, bireyin "korkulan bilinmezliğin" etkisini azaltmaya yönelik bir çabadır. Bilinmezliğin artışı ve bireyin öngörü ve kontrol çabasından vazgeçmesi, bireyde, türlü duygusal ve davranışsal tepkilerin varlığını destekleyebilir. Bundan dolayı kaygı ve nevrotiklik üzerinde bilinmezlik korkusunun etki alanını kavramak önem taşımaktadır.

Buhr ve Dugas (2002: 933)'a göre belirsizliğe tahammülsüzlük, insanın etrafını gördüğü bir "filtre" olarak tanımlanmaktadır. Freeston ve diğerlerine (1994: 792) göre belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel, duygusal ve davranışsal bazı yönelimlere sebep olarak problem çözmeyi engelleyecek bir zemin sunmaktadır. Örneğin, belirsizliğin etkisini aza indirgese dahi probleme etki etmeyen dürtüsel davranışlar sergilemek, yararsız duygusal olayların varlığı ve kesin bir yargıya varmak için fazla kanıta ihtiyaç duymak, problem çözmeyi engelleyecek işlevsiz tepkilerdendir. Bhushan ve Amal (1986), belirsizliğe tahammülsüzlüğün varlığında ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve davranışsal bu üç tepkiyi şöyle ele almıştır (Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005: 594) ; (1) insanın, belirsiz olayları esnek olmayacak nitelikte karşılayıp ya hep ya hiç şeklinde algılama eğilimini gösteren ve bu tür karşılık vermeyi içeren bilişsel tepkiler, (2) insanın,

belirsiz olaylara bir reaksiyon olarak 'huzursuzluk, rahatsızlık, hoşlanmama, öfke ve kaygı' şeklinde gösterdiği duygusal tepkiler ve (3) insanın, belirsiz olaylara karşı inkar etmeyi ve kaçınmayı seçtiği davranışsal tepkiler.

Belirsizlikten kaçınma boyutunu ele alarak kültürlerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün tanımından bahseden alanyazın çalışmaları mevcuttur. Hofstede (1991), belirsizlikten kaçınma boyutu üzerinden toplumları, belirsizliğe tahammül düzeyi fazla ve belirsizliğe tahammül düzeyi az şeklinde sınıflandırdığından bahsetmiştir. Sınırları net olmayan olaylara karşı kişilerin, kendilerini rahat hissedip hissetmedikleri ve olayı tehlikeli bir durum olarak algılayıp algılamadıkları belirsizlikten kaçınma düzeyini belirleyen etkenler olarak sınıflandırılmıştır. Hofstede ve diğerlerine (1991) göre belirsizlikten kaçınma, kültürün bünyesindeki bireylerin "kestirilemeyen belirsiz ve öngörülemeyen durumları rahatsız edici bulma yönelimi" şeklinde tanımlanmıştır (Altay, 2004: 305-306). Barr ve Glynn (2003: 65) belirsizlikten kaçınmayı kültürün "tahmin edilemeyen gelecekle ilgili endişelerden kaçınma çabası" olarak tanımlamıştır. Toplumda yeniliklere karşı katılığın sebebi belirsizliğe tahammül etmeye yönelik düşük eğilimdir (Korkut ve Keskin, 2015: 37). Arbak (2005)'a göre Türkiye değişime dirençli bir kültüre sahiptir. Bunun temelinde belirsizliklere ve gelecekte karşılaşılabilecek olumsuzluklara yönelik duyulan endişe yatmaktadır (Korkut ve Keskin, 2015: 37).

Fourtounas ve Thomas (2016: 34), belirsizlik ile karşı karşıya kalındığında kişinin eyleme geçme noktasında zorluk yaşamasının (belirsizlik felci), öğrencileri erteleme davranışına ittiğini söylemektedir. Öğrencilerde okuma, yazma ve sınava çalışma gibi faaliyetlerin her bir aşamasının belirsizlik içermesi kişiyi erteleme davranışına sürükler. Bu sebeple belirsizlikle karşılan bireyler belirsizliğin rahatsız edici ve kaygı uyandırıcı yönünden kaçmak için erteleme davranışına yönelebilir.

Belirtilen açıklama dikkate alındığında belirsizliğin rahatsız edici ve kaygı uyandırıcı yönünün bireylerin davranışlarına etkisini daha yakından anlamak adına kaygı kavramının nasıl algılandığı anlamak önem taşımaktadır. Bu doğrultuda endişe ve kaygı kavramı yakından ele alınacaktır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışın kişinin hayatında bilişsel, duygusal ve davranışsal noktalarda etkisinin yüksek olması belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde bireyin akılcı olmayan inançlarının rolünü incelemeyi düşündürmektedir. Bu çalışmada bu kavramlar arası ilişki ileriki bölümlerde ele alınmıştır.

1.1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatoloji

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, insanlar arasında farklılık göstermektedir. Bazı insanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri daha düşüktür. Belirsizliğe tahammül edemeyen insanlar neyin gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine dair zihinsel simülasyon yapma ve belirsiz olayları problem olarak görme eğilimindedirler (Güvendiren, 2020: 22-23). Belirsizlik ile karşı karşıya kalındığında, insanda bulunan karar verme iradesi oldukça zayıflamaktadır (Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016: 216). Belirsiz ve bilinmeyen durumlar stres yapmak, bilişsel yönden kaçınma davranışı göstermek, madde bağımlılığına sahip olmak ve ruminasyon yapmak gibi bazı ruhsal bozukluklara sebebiyet vermektedir (Güvendiren, 2020: 22; Carleton, 2016: 31).

Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük ile alakalı alanyazında çalışmaları bulunan bazı değişkenler ele alınmıştır.

1.1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruminasyon

Belirsizlik, hayatın farklı noktalarında karşımıza çıkabilen bir olgudur. Örneğin, üniversite öğrencileri, yaptıkları ileriye yönelik planlamalar, romantik partner ve kariyer seçimleri gibi anlarda belirsizlik hissedebilmektedirler. Belirsizlik, kişi için sıkıntı verici olabilmekte ve belirsizliğe tahammülü düşük olan kişiler için 'endişe, stres ve olumsuz ruh hali' sebebi olabilmektedir. Dolayısıyla belirsizliğe tahammül edemeyen birey, yaşamda gerçekleşme ihtimalinin elinde olmadığı belirsiz zorunlu durumları, katlanılması güç bulma eğilimindedir (Liao ve Wei, 2011: 1220). Ruminasyon, kişinin problemler hakkındaki olumsuz düşüncelere cevap olarak, daha 'uzun tekrarlayan, olumsuz, kendine odaklı düşünce zinciri'dir (Papageorgiou ve Wells, 2001: 14). Ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili problemin üstesinden gelebilmek için kullanılan işlevsiz bir başa çıkma stilidir (Liao ve Wei, 2011: 1234). Ruminasyon düzeyi yüksek olanlar, belirsizlik karşısında daha fazla ruminasyon yapma eğilimindedirler. Bu, çoğunlukla başarısız sonuç vermekte ve daha da fazla ruminasyona neden olarak stres faktörünü ortaya çıkartmaktadır (Liao ve Wei, 2011: 1221). Dolayısıyla, ruminasyon düzeyindeki artışın, belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği söylenebilmektedir (Liao ve Wei, 2011: 1234). Belirsizliğin, bireylerin çoğunluğunu depresyona sürüklememesinin sebebi, sahip oldukları ruminasyon düzeylerindeki farklılıklardır. Düşük düzeyde ruminasyonun, belirsizliğe

tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkide tampon görevi gördüğü ifade edilmektedir (Liao ve Wei, 2011: 1233). Düşük ruminasyon düzeyine sahip olan bireylerin, uyarlanabilir başa çıkma stratejilerinin, belirsizlik ile ilgili sıkıntıyı aktif bir şekilde çözebileceği söylenmektedir (Ward ve arkadaşları, 2003; aktaran Liao ve Wei, 2011: 1233). Düşük ruminasyon düzeyine sahip bireyler, hayattaki belirsizlikleri kabul etmeye karşı yatkınlık içinde olduklarından daha az kaygı yaşamaktadırlar (Liao ve Wei, 2011: 1233).

1.1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Diğer Değişkenler

Araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, obsesif kompulsif bozukluk (Fergus ve Wu, 2010: 168; Boelen ve Carleton, 2012: 208; McEvoy ve Mahoney, 2012: 533), sosyal fobi (Boelen ve Reijntjes, 2009: 130; Carleton, Collimore ve Asmundson, 2010: 189; McEvoy ve Mahoney, 2012: 533), panik bozukluk (Norton ve diğerleri, 2005: 50; McEvoy ve Mahoney, 2012: 533; Carleton ve diğerleri, 2013: 328) gibi bozukluklar ile ilişkili olduğu çalışmalar mevcuttur.

1.1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlükle İlgili Araştırma

Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili alanyazında yapılmış sırasıyla yurt dışı ve yurt içi araştırmalara ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Carleton (2016: 33)'nın yaptığı çalışmaya göre bilinmezlik içeren bir durum ile karşı karşıya kalındığında, gösterilen tepki ortama, dikkate ve tecrübeye göre değişiklik göstermektedir. Örneğin; doğum gününde alınan bir hediyenin belirsizliğine karşı verilen tepki, hediyeyi veren kişinin kim olduğu bilgisine göre değişebilmektedir. Hediyeyi veren kişi yakın bir arkadaş ise bu, o bilinmezliği daha tahmin edilebilir kılar, ancak yakın olmayan birinden alınan hediyenin içeriğini öngörememek, belirsizlik seviyesini de etkileyecektir. Dolayısıyla birey, belirsizliği tahmin edemeyebilir, ancak ortam, dikkat ve tecrübeye göre tahmin edilebilir düzeyi değişebilir, bu da belirsizlik karşısında verilen tepkiyi etkiler.

Ellsberg (1961), insanların çoğunlukla "belirsizlik" içeren olasılıklar yerine, belirsizlik içermeyen, "bilinen" olasılıkları seçmeye yöneldiklerini ifade etmiştir. Yaptığı çalışmada bunu yazı tura ve rulet çarkı örnekleri üzerinden ele almıştır (Einhorn ve Hogarth, 1985: 434). Yazı tura örneğinde, öznel olasılıklar ve belirsizlik arasındaki ayrımı ele alarak, belirsizlik içermeyen olasılık örneklerinden bahsetmiştir. Örneğin; bir

paranın tura gelme olasılığı kesin şekilde %50'dir. Kişi için bu nesnel bir bilgidir. Çünkü başka bir tahminde bulunacak olasılık kesin şekilde yoktur. Ancak bir doktorun, hastasının kanser olabileceği tahmini özneldir. Çünkü bu tahmini değiştirecek birden fazla olasılık olabilir. Bu sebeple, olumsuz bir değerlendirme ihtimalinin bulunduğu durumlar, belirsizliğin etkisini yükseltmektedir (Frisch ve Baron, 1988: 149, 153). Ellsberg (1961) ele aldığı diğer çalışma olan rulet çarkı örneğinde, iki kutu bulunmaktadır. Kutululardan birinin içerisinde 100 adet boncuk bulunmaktadır ancak hangi oranda kırmızı hangi oranda siyah olduğu belli değildir. İkinci kutunun içinde ise 50 siyah, 50 kırmızı renkte boncuk mevcuttur. Kutudan çekilen boncuğun hangi renk olduğunu tahmin etmeye yönelik, 100 deneme hakkına sahip olunan bir bahse girildiğinde, katılımcıların, sayılarını bildiği boncukların bulunduğu kutuyu tercih ettikleri görülmüştür. Çünkü aynı renk seçme olasılığı neredeyse ucu ucuna yakın olacaktır. Dolayısıyla bilinmeyen ve kısmen bilinmeyen iki durum arasında, farklı miktarda belirsizlik düzeyi görülmektedir (Einhorn ve Hogarth, 1985: 434).

Badia ve diğerleri (1966: 847, 851), 80 kişinin katılımıyla 3 ayrı deney grubu oluşturmuştur. Araştırmada bir uyarı sinyali almadan verilen şoka ve bir uyarı sinyali alarak verilen şoka karşı ya da ani (öngörülebilir) ve gecikmeli (öngörülemeyen) şoka karşı insanların tercih davranışı incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların, öngöremedikleri şoklara karşı daha kaygılı oldukları görülmüştür. Dolayısıyla araştırmaya göre, belirsizlik içeren ve öngörülemeyen durumlara karşı kaygı beslemek beklenen bir durum olarak düşünülebilir.

Fourtounas ve Thomas (2016: 30), 110 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki alt boyutu olan öngörülebilirlik arzusu ve belirsizlik felcinin, kontrol edici davranışlar, erteleme ve genel kaçınma gibi uyumsuz davranışlar ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, iki belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutunun erteleme, genel kaçınma ve kontrol etme davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarından belirsizlik felcinin, travma sonrası stres bozukluğu, panik bozukluk, depresyon ve sosyal kaygı gibi psikopatolojiler ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Curley, Yates ve Abrams (1986: 230) daha önce yapılan çalışmalarda, deneye katılanların, var olan belirsiz durumlar arasından en az belirsizlik düzeyine sahip seçeneği tercih ettiklerini ifade etmiştir. Curley, Yates ve Abrams (1986: 230) bu çalışmada,

belirsizlikten kaçınma ile ilgili alanyazında öne çıkan beş hipotez ve altıncı öneriyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, incelenen hipotez ve öneri arasından sadece 'diğer-değerlendirme' hipotezinin desteklendiği gözükmektedir. Diğer-değerlendirme hipotezi; kişinin belirsizlik altında karar verirken, etrafındakilerin değerlendireceğini tahmin edip, onların en doğru bulacağı şeyi yaparak yetkin gözükmek istemesini ifade eder. Belirsizlik anında değerlendirileceğini bilmek, kişinin kararını etkilemektedir. Dolayısıyla, olumsuz değerlendirilme ihtimalinin olduğu anlarda, belirsizliğin gücü artmaktadır.

Sarı ve Dağ (2009: 261), yaptığı çalışmada 411 öğrencinin katılımıyla, üç farklı ölçeğin, Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesini amaçlamıştır. İçeriğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişenin sonuçları ölçeği ve endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeğini inceleyen çalışmanın sonucunda, Türk kültür örneklem gruplarına uygun, geçerlilik ve güvenilirlikleri sağlam ölçekler olduğunu göstermiştir. Sarıçam ve diğerleri (2014: 148), 593 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, Carleton, Norton ve Asmundson (2007: 105)'ın geliştirdiği Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği kısa formunu (BTÖ-12), Türkçeye uyarlamasını, geçerlilik ve güvenilirliğini test etmişlerdir. Araştırma sonucunda ölçeğin geçerli olduğu ve iki alt boyutunun uyumlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Geçgin ve Sahranç (2017: 739), 426 öğrenciyle yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi demografik değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip bireylerin, düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveyn tutumlarının belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesini etkilediği sonucuna da ulaşılmıştır. Öztürk (2013: 107), 623 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin, intihar olasılığı ve aile işlevselliğine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, intihar olasılığı ve aile işlevselliğinin sağlıksız olarak algılanması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yıldız (2017: 15, 189), 24 ortaokul öğrencisinin katılımıyla, güvenli bağlanma stili kazandırmanın belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme düzeyine katkısını araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, deney grubu ile güvenli bağlanma stili kazandırmaya yönelik verilen psikoeğitimin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerinde pozitif yönde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik ertelemenin azaldığı sonuçları elde edilmiştir. Kontrol grubuyla ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme davranışına yönelik bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, güvenli bağlanma stiliyle ilgili verilen psikoeğitim, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme düzeylerini aza indirmektedir. Armutlu (2019: 57, 82), 299 lisans ve yüksek lisans öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, ruminasyon, dürtüsellik ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini pozitif yönde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğuna dair çalışmalar olduğu görülmüştür (Güvenç, 2019: 31, 48, 49; Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021: 98). Ayrıca, Güvenç (2019: 31, 48, 49)'in yaptığı çalışmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özelliklerinin bazı alt başlıkları ile negatif, bazı alt başlıkları ile pozitif şekilde yordadığı görülmüştür.

Yıldız ve Güllü (2018: 113), 411 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitiminin benzerlik taşıması ve birbirlerini yordama gücü literatürdeki çalışmalar ile tutarlı sonuç vermiştir. Ayrıca araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi, depresyon ve anksiyete ile ilişkili bulunmuştur. Depresyon ve anksiyete belirtileri kontrol altında olsa bile, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi ilişkisinin devam ettiği görülmüştür. Akoğlu (2021: 136)'nun yapmış olduğu çalışmada otizm spektrum bozukluğunun gidişatında yaşanılan belirsizliğin, bakım veren kişilerde strese sebep olduğu ifade edilmektedir.

Erol (2020: 57, 79, 85), 431 lisans ve lisansüstü öğrencisinin katılımıyla yaptığı araştırmada, yetişkinlerdeki belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Elde edilen bulgular sonucunda,

belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilerarası kaygı arasında olumlu düzeyde anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçi olmaya yönelik davranışlar sergileyen bireylerin, ipucunun olmadığı belirsiz olaylara dayanma noktasında problem yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü demografik değişkenler ile de ele alan Erol (2020), gelir düzeyi düşük olan kişilerin, gelir düzeyi yüksek olan kişilere oranla belirsizliğe tahammül düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca, kardeş sayısı oranının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini olumlu düzeyde değiştirdiği görülmüştür.

Saatçı (2020: 32, 81), 324 öğrenci ile yaptığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik, kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve kendini engelleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Gümüşoğlu ve Aşçı (2020: 96), 210 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, zihinsel sağlamlık ve mükemmeliyetçiliğin, sporcunun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular ışığında, zihinsel sağlamlık düzeyi düşük olan ve mükemmeliyetçi niteliklere sahip olan sporcuların, belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek olduğu sonucu ortaya konmuştur.

Sonuç olarak alanyazındaki araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili oldukça fazla araştırma yapıldığını göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün etki ettiği birçok psikopatolojik alan olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar daha çok belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkilediği değişkenleri kapsamaktadır. Bu çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançlar ve endişe üzerindeki etkisi incelenmiş noktalardandır.

1.2. Endişe İle İlgili Olumlu İnançlar

Bu bölümde endişenin tanımlamalarına, endişe ile ilgili olumlu inançlara, ilgili araştırmalara, kaygı ve yaygın anksiyete bozukluklarına yer verilmiştir.

1.2.1. Endişenin Tanımlanması

Endişe; kaygı, gerilim ve endişe hislerinin olduğu, fiziksel belirtiler açısından kaslarda gerginlik, midede rahatsızlık dahil olmak üzere orta seviyede bilinçlilik ve geçmiş ya da şimdi dışında gelecekle ilgili duyulan endişe olarak tanımlanmaktadır

(Borkovec ve diğerleri 1983: 9). Budak (2013)'e göre ise endişe, "stresle doğrudan bağlantılı olduğu düşünülen tehlike, talihsizlik ya da bunların beklentisinin oluşturduğu iç sıkıntı ya da tedirginlik" olarak tanımlanmaktadır Çitfçi, 2013: 71).

Borkovec ve diğerleri (1983: 10), endişeyi, "birden fazla olumsuz sonuç olasılığı içeren veya sonucunun ne olacağı hakkında belirsizlik içeren, olumsuz biçimde etkilenmiş ve bir dereceye kadar denetlenemeyen düşünce ve imge zinciri" şeklinde tanımlamıştır. Endişe, gelecekle ilgili durumun belirsizlik içerdiği ve olumsuz sonuçlanacağına dair inanç olarak ifade edilmektedir (MacLeod, Williams ve Bekerian, 1991: 478). Barlow (1988) endişeyi iki şekilde ele almıştır. Bunlar; "kaygılı endişe" ve "gelecekteki durumlarla ilgili endişe" şeklindedir (MacLeod, Williams ve Bekerian, 1991: 478). Borkovec (1985) tanımına göre endişe, kaygının bilişsel bir unsurudur. Ancak bu tanımlar endişenin ne anlama geldiğini belirtmek açısından yetersiz bulunmuştur (MacLeod, Williams ve Bekerian,1991: 478). MacLeod, Williams ve Bekerian (1991: 478) bu tanımlarda benzer olan özellikleri birleştirmiş ve tek bir endişe tanımını ortaya çıkarmıştır. "Endişe, gelecekte yaşanılacak olaylarla ilgili durumun olumsuz olacağını, sonuçla ilgili belirsizlik içereceğini düşünmeyi içeren, bu süreçte de endişe duygularının eşlik ettiği bilişsel bir olgudur".

Endişe klinik ve klinik olmayan popülasyonda görülen insanın temel tecrübelerindendir (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001: 551). Yapılan çalışmalarda, klinik olmayan popülasyonun %38'inin günde minimum bir defa endişelendiği görülmüştür (Tallis, Davey ve Capuzzo, 1994; aktaran Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001: 551). Endişelenmek yüksek düzeyde olumsuz emosyonu engellemek adına yapılan ancak ortada olmayan olumsuz emosyonları da harekete geçirip devamlılığı sağlayan bir durum olarak ifade edilmiştir (Newman ve diğerleri, 2013: 275).

1.2.2. Endişe

Krohne (1989, 1993) önerdiği kaygıya teorik yaklaşımda, endişenin gerçekleşmesinin iki durumda olacağını ve aşırı endişe üzerinde oldukça uygulanabilir olduğunu söylemektedir. Bunlardan ilki, kişinin endişenin belirsiz olaylar ve sonuçları üzerinde kontrolü artırdığına inanması ve ikincisi endişenin görüntüden sözel dilsel moda geçiş, fizyolojik etkinliği azalttığıdır (Freeston ve diğerleri, 1994: 792). Borkovec ve Lyonfields (1993) göre endişe, dilsel ve sözel materyale geçiştir. Bu sayede bedensel

duyumlar azaltılabilmekte ve korkulu görüntüler yok edilebilmektedir (Freeston ve diğerleri, 1994: 792).

Endişe, çevresel ya da imgesel korku olarak görülen bir durum hakkında, kişinin gelecekte gerçekleşme ihtimali olabileceğini düşündüğü travmatik durumlar ve bunların gerçekleşmemesi adına alınan önlemler için zihinsel çözme girişimi olarak açıklanmaktadır. Endişe aralıksız olarak birbiri ardına gelen düşünce ve görüntülerin bir anına dikkat çekmektedir. Bu durum bazen aynı anda bazen de biri diğeri için tetikleyici olduğunda gerçekleşmektedir. Ardışık düşünce ve görüntü zinciri dışında, endişe sırasında başka emosyonları tetikleyen görüntüler de meydana gelebilmektedir. Gelen bu görüntüler, emosyonel reaksiyonların ortaya çıkmasına sebebiyet vermekte ve akla uygun adımlar atmak için daha çok miktarda tetikleyiciye sebep olmaktadır. Bunlar korku duyulan durumla ilgili olası sonuçları öngörmeye çabalamak ve olası sonuçlar için farklı başa çıkma stillerinin etkinliğini ölçmeye çabalamak gibidir. Endişe duyanlar ve duymayanlar, endişenin var olabilecek yararlarına bakmadan, faaliyete katılmayı kendilerine zorunlu görmekte ve dikkatin yoğun olduğu bu anların dışarıdan bir etken ile durulmadıkça, kendi kendine sonlandıramayacaklarını düşünmektedirler. Endişe yaşayan bireyler bir kere başladıkları düşünce zincirini sonlandırmakta, endişelenmeyenlere göre daha fazla zorlandıklarını ifade etmektedirler (Borkovec ve diğerleri, 1983: 10).

1.2.3. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar

Alanyazında endişenin olumlu olduğuna inanmaya yönelik inançlar şöyle ele alınmıştır; endişelenmek, problemlerin üstesinden daha iyi gelebilmek için bireyi motive eder, oluşabilecek negatif neticelerin önüne geçerek etkisini düşürür, kaygı ve korku gibi duyguların üstesinden gelmeye yönelik destek olur, kaygı ve etkilerinden koruyacak olumlu neticelere sebebiyet verir (Borkovec ve Roemer, 1995; Freeston, Rh´eaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994; aktaran Laugesen, Dugas, Bukowski, 2003: 56).

Freeston ve diğerlerinin (1994: 791) yaptığı çalışmaya göre bireyler endişelenmenin olumlu etkileri olduğuna inanılar. Endişenin olumsuz etkilerine karşın, olumsuz olaylarda başa çıkma stili olarak endişelenmek, bu yolu seçenlere fayda sağlayabilmektedir. Burada endişenin yarar sağladığına inanılan iki inanç incelenecek ve farklı şekilde pekiştiği aktarılacaktır. Birinci inançta, kişi olumsuz olayların etkilerini endişelenerek engelleyebileceğini düşünmekte ya da endişelenerek gerçekleşen olumsuz etkiden en az şekilde sıyrılacağına inanmakta ise endişelenmek kişiye kontrol hissi

vermekte ve kişi bunu yararlı bulmaktadır. Kontrol hissi, olumsuz sonuçların etkilerini en düşük seviyeye getirmek, suçluluğa dair emosyonu aza indirgemek, hayal kırıklıklarından sakınmak veya olabilecek daha çok olumsuz durumlar adına endişelenmemeyi temsil etmektedir. Endişelenmenin olası olumsuz sonuçları ya da etkilerinin azaltmaya yardımcı olduğu inancı, korkulan sonucun meydana gelmemesi nedeniyle kişide olumsuz pekiştirmeye sebep olmaktadır. Endişe, başa çıkma becerilerine yönelik bireyi daha fazla geliştirir ancak durumun gerçekleşme beklentisi daha uzun zaman aralığında olumsuz etki oluşturur (Girodo ve Stein, 1978; aktaran, Borkovec ve diğerleri, 1983: 10). İkinci inançta, endişenin yararlı olduğu inancı, daha iyi yollar keşfetmeye, kontrolü sağlamaya ve çözümler bulmaya yönelik yarar sağlayacağı düşüncesinden çıkmaktadır. Bu inanç, zaman zaman bilincine varılan başarılarda kısa aralıklarla pekişerek bazı çözüm yollarının ortaya çıkmasına sebebiyet verecektir. Bu durum, sorunun kendiliğinden hallolması ve hallolan çözümün endişeye yöneltmekle ya da zaman ve bilişle ilgili gayrete bağlı olarak gerçekleştiğine inanmaya itmektedir (Freeston ve diğerleri, 1994: 800).

Endişe ile ilgili olumlu inançlar, endişenin seviyesi ile bağlantılı bulunmuştur (Freeston ve diğerleri, 1994: 801). Yüksek düzeyde endişe gösteren bireylerdeki problemin sorunların üstesinden gelmeye yönelik becerilerdeki yoksunluk değil, düşük düzeyde olan algılanan denetim ile ilgili problem olduğu ifade edilmektedir. Bu bireyler, sorunların üstesinden gelme noktasında becerilerden noksan olduklarını düşünürler ancak sorunların üstesinden nasıl geleceklerine hakimlerdir yalnızca dikkatlerini negatif soruna odaklamalarından dolayı bu becerilerini kullanamadıkları ifade edilmiştir (Davey, 1994; Davey, Tallis ve Cappuzo, 1996; Dugas ve diğerleri, 1997; Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1995; aktaran Laugesen, Dugas, Bukowski, 2003: 56). Endişenin oluşumuna ve sürdürülmesine sebep olan etkenlerin incelenmesinin, endişenin temel bileşenlerini anlamak açısından önemli olduğunu belirtilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002: 932).

1.2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında yapılmış sırasıyla yurt dışı ve yurt içi araştırmalara ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Freeston ve diğerlerinin (1994) yaptıkları çalışmaya göre yetişkin bireylerde fazla düzeyde endişenin, orta düzeyde endişe ve düşük düzeyde endişe gösteren bireylere kıyasla daha faydalı bulunduğuna inanıldığı görülmüştür (Laugesen, Dugas, Bukowski, 2003: 56).

Borkovec ve diğerleri (1983: 9) yaptıkları çalışmada, endişe edenler ve endişe etmeyenler arasında, katılımcıların dikkatleri, monoton bir uyarana odaklama düzeyleri açısından değerlendirilmiştir. Endişe eden katılımcıların, endişe etmeyenlere kıyasla endişe anından önce yüksek düzeyde kaygı, düşmanlık ve depresyona sahip oldukları, olumsuz düşünce ihlali ve düşük düzeyde dikkat sıklığına odaklanmaya sahip oldukları görülmüştür.

Weinstein (1995: 847), 20 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada tehdit içeren durumlar karşısında bireylerin ne düzeyde işlem yaptıklarını incelemiştir. Araştırma sonucunda kaygı düzeyi yüksek bireylerin tehdit içeren olaylar karşısında fazla işlem yaptıkları, kaygı düzeyi düşük olan bireylerin ise nötr durumlar ile aynı düzeyde işlem kaynağı kullandıkları bilgisine ulaşılmıştır.

Weinberg ve Hajcak (2011: 842) yaptığı araştırmada yaygın anksiyete bozukluğunda duygusal uyaranlara verilen abartılı ve zayıf tepkilerin, uyanıklık kaçınma davranışlarıyla elektrokotikal kanıtı incelenmiştir. Araştırmada yaygın anksiyete bozukluğu belirtilerini karşılayan 21 kişi ve herhangi bir bozukluk taşımayan 25 kişilik kontrol grubuyla çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, nötr görüntülere kıyasla, hoş olmayan görüntülerin yaygın anksiyete bozuklukları belirtilerini gösteren grupta daha fazla olduğu görülmüştür.

Ainsworth, Bolderston ve Garner (2017: 72), 77 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, kabul ve dikkat temelli psikolojik müdahalelerin araya giren düşünceler ve endişe üzerindeki farklı etkilerini test etmiştir. Katılımcıları dikkat temelli, kabul temelli ve gevşeme kontrol grubu şeklinde üç gruba randomize etmişlerdir. Araştırma sonucunda, endişe sonrası olumsuz düşüncelerin kontrol grubuna kıyasla, dikkat ve kabul gruplarında daha az düzeyde görüldüğü ifade edilmiştir. Kabul egzersizinin endişeye müdahale ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Rewston ve arkadaşları (2007: 604), 65 yaş üstü 92 klinik ve klinik olmayan bireyin katılımıyla yaşlılarda endişeyi ruminasyondan ayırmaya yönelik bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada yaşlılarda endişe ve ruminasyonu ayırmanın olası olduğu sonucuna varılmıştır. Yılmaz (2014: 1), 328 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, kaygı ve depresyon semptomlarını açıklama noktasında ruminasyon ve endişenin kişisel ve toplum bazında etkisini araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ruminasyon ve endişenin, kaygı ve depresyona özel olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çiftçi, Öneren ve

Önem (2013: 65), 107 çalışanın katılımıyla yaptığı araştırmada, psikolojik pes ettirme davranışlarının çalışanların endişe düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda çalışanların endişe düzeylerinin maruz kaldıkları psikolojik pes ettirme davranışları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Mantar, Yemez ve Alkın (2011: 187) yaptığı çalışmada, anksiyete duyarlılığının psikiyatri alanındaki bozukluklarla etkileşiminin hangi noktada olduğu incelenmiştir. Araştırma sonucunda travma sonrası stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal fobi gösteren kişilerle daha fazla düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bunevicius ve arkadaşları (2013: 1), yaptığı araştırmada anksiyete bozukluklarının, koroner arter hastalıklarında (KAH) yaygın olarak görüldüğü ifade etmiştir.

1.2.5. Kaygı (Anksiyete)

Kaygı (anksiyete), tüm yaşayan varlıklarda oluşan bir emosyondur ve bireyler, her zaman yenilenen şekilde kaygıyı yaşamaktadırlar. İnsan düşüncelerin yanında emosyonlar da yaşayan bir varlıktır. Öfke, sevinç, üzüntü ve korku bu emosyonlardan bazılarıdır. Kaygı, korkunun kaynağı kaybolduğunda ortaya çıkan emosyonel tepki olarak tanımlanmıştır. Belirsiz bir durumla ilgili hissedilen korku, kaygı olarak tepki göstermektedir. Kaygı emosyonunu yaşayan bireyler, iç sıkıntısı yaşamaktadırlar (Kaya ve Varol, 2004: 31-32).

Kaygı kelimesinin temeli eski Yunanca'da "anxsietas" olduğu ve endişelenme, korkma, merak etme ifadelerini içerdiği görülmektedir (Kaya ve Varol, 2004: 32). Endişe, kaygı ile ilgili bozuklukların önemli bir tamamlayıcısıdır (Kasap, 2020: 6). Kaygı, bireylerin ana duygu ölçütlerindendir ve çok geniş bir yelpazeye sahiptir. Kaygı, insanların hayatta yaşadıkları sorunlarla birlikte stres oluşturarak bedensel ve ruhsal negatif etkiler barındıran bir durumdur (Ceviz ve diğerleri, 2020: 324). Kaygı, hayatı tehdit eden ya da tehdit olarak görülen içten ya da dıştan dolayı ortaya çıkan tehlike, tehlike ihtimali veya tehlike olarak görülen bir olaya yönelik hissedilen emosyondur (Güleç ve Köroğlu, 1997: 453; aktaran Ehtiyar ve Üngüren, 2008: 164).

Barlow (2002), kaygının kökeninde öngörülemezlik ve kontrol edilemezliğin olduğunu ifade etmiştir (Yılmaz, 2014: 2). Endler, Macrodimitris ve Kocovask (2000: 951), bir durumun etki düzeyini belirleyen şeyin, kişinin algılanan kontrolü olduğunu, algılanan kontrolün ise kaygı ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Düşük seviyedeki

algılanan kontrol, yüksek düzeydeki kaygı ile bağlantılı bulunmaktadır. Kaygı, bireylerin riskli olayların üstesinden gelmesine yardımcı olan, maruz kaldığı olaya uyum sağlamasına imkân veren bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (Özusta, 1995: 32; aktaran Tektaş, 2014: 246).

Kaygı hafiften başlayıp, orta ve şiddetli düzeylerde hissedilmektedir. Orta düzeyde kaygı motivasyon edinmede destek olmaktadır (Beşer ve Öz, 2003; aktaran Tektaş, 2014: 246). Doğan ve Baş (2003: 1), kaygı seviyesinin şiddetli olduğu durumlarda, bireyi olumsuz etkileyip, bireyin kendine olan güvenini kaybetmesine ve başarısız hissetmesine sebep olduğunu aktarmıştır.

1.2.5.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğu, tehdit içeren belirtiler ve güvenlik ihtiyacı arasında kurulan bir bağ olarak algılanmaktadır. Güvenlik ihtiyacı, güvende hissedecek yer ve zamana duyulan gereksinim ile alakalıdır. Güvenlik ihtiyacının korkuyu kısıtlayıcı yönü bulunmaktadır. Bu ihtiyacının eksik ya da işlevsiz olması güvende hissedilen ortam ve zamanın sınırlı olmasına neden olmaktadır. Güvenlik ihtiyacı yaygın anksiyete bozukluğunun üç ayırıcı maddesini açıklamaktadır. Bunlar; kaygının fazla bütünü ele alması, net bir uyulması gereken tedavi planının olmamasıdır. Yaygın anksiyete bozukluğu hastaları güvenlik ihtiyacına gereksinim duyan kişilerdir. Dolayısıyla yaygın anksiyete bozukluğu, başarısız bir girişimin belirtisi olarak kabul edilmektedir (Woody ve Rachman, 1994: 743).

Bireyin kişilerarası iletişiminde meydana gelen emosyonunun yoğunluğu ve buna verdiği reaksiyonlar, duygusal tepkisellik olarak tanımlanır (Mathew, 2008; aktaran Seçer, Halmatov ve Gençdoğan, 2013: 78). Emosyonel tecrübelerin sıklığı, depresyonlu bireylere oranla yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerde daha fazla rastlanmaktadır (Aldao ve diğerleri 2010; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 279). Duygusal tepkiselliğe meyilli olmak çoğunlukla kalıtımsaldır ve yaygın anksiyete bozukluğunun genetik değişkenliğinin büyük kısmını açıklayan bir yapıdır (Hettema ve diğerleri, 2006; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 279). Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip olan bireyler tehlikelere duyarlı biçimde yaklaşmaktadırlar. Bu sebeple çok yüksek düzeyde tetikte olmaya ve duyarlılığa sebep olmaktadır (Nisita ve diğerleri, 1990; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 285). Genetik ve beyin görüntüleme araştırmalarında yaygın anksiyete bozukluğuna sahip katılımcıların olumsuz duygusal tepkiselliğe meyilli oldukları

görülmüştür. O halde yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin kırılganlığa sahip oldukları söylenebilir (Newman ve diğerleri, 2013: 279).

Yaygın anksiyete bozukluğu olan bireyler, bilişsel ve emosyonel olarak aşırı eğilim içerisindedirler. Bireyin duygusal tepkiselliğini kontrol etmek için kullandığı yöntemlerden biri endişedir. Yaygın anksiyete bozukluğu, emosyonel istikrarsızlığın oluşturduğu problemleri çözümlemek için denetim ve kontrolü daha fazla hissetmek adına yapılan bilişsel bir yapıdır (Newman ve diğerleri, 2013: 279). Yaygın anksiyete bozukluğu, "devamlı olumsuz duygulanım ve nevrotiklik" şeklinde açıklanmıştır (Brown, Chorpita ve Barlow, 1998; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 279).

Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip olan bireyler, gerçekleşme ihtimali olan durumlarla ilgili, olumsuz sonuçları öngörmeyi ve olumsuz emosyonların birden yükselmesine karşı korku hissettiklerinden dolayı müdahaleci, olumsuz bir tutum göstermektedirler. Bu durumdan kaçınmak için devamlı biçimde olumsuz emosyonel duruma yönelmek, endişeyi meydana getirmektedir. Böylece endişe, olumsuz sorunların önüne geçmek için kullanılmaktadır (Newman & Llera 2011; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 282). Endişe, olumsuz duygusallığı oluşturan ve sürdürülmesine sebep olan, böylelikle karşıt emosyonel tecrübeleri aza indirgeyen onarıcı mekanizma şeklinde tanımlanmaktadır. Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip olan bireyler, olumsuz duygusal zıtlıkları doğru biçimde işleyemezler ve bunun önüne geçmek, onarmak için endişeyi, olumsuz durum meydana getirmek adına kullanmaktadırlar (Newman ve diğerleri, 2013: 283).

Borkovec, Alcaine ve Behar (2004) bilişsel kaçınma endişe teorisi, endişe ve duygusal işlev bozukluğu arasındaki bağı kavramamızda yardımcı olmuştur. Bilişsel Kaçınma endişe teorisi, duygusal reaksiyonların bazı özelliklerini olumsuz olarak indirgememek adına hissedilen iç ve dış tehditlere karşı bilişsel olarak kaçınma tepkisi göstermektedir. Bilişsel kaçınma modeli, endişenin olumsuz duygusallığına karşın kişinin kaçınma davranışı göstermesine ya da yok saymasına imkân sağlamaktadır (Newman ve diğerleri, 2013: 279).

Newman ve diğerleri (2013: 283), yaygın anksiyete bozukluğunun gelişiminde mizaç, çevre, bağlanma ve ebeveynlik tarzının etkin olduğunu ifade etmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğu bireylerin, yaşamlarına müdahale içinde oldukları ve uzman desteği arama girişiminde oldukları görülmüştür. İnsanların yaşam boyu 0,5 düzeyinde yaygın

anksiyete bozukluğu yaşadıkları ifade edilmiştir (Wittchen ve diğerleri, 1994; aktaran Newman ve diğerler, 2013: 277). Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişiler, negatif duygu durumların üstesinde gelmek ya da idare etmekte yüksek düzeyde güçlük çekmektedirler (Mennin ve diğerleri, 2005; aktaran Newman ve diğerler, 2013: 279). Yaygın anksiyete bozukluğu meslek problemleri, kişilerarası ve emosyonel düzenlemede zorluklar, bedensel sağlık problemleri gibi birden fazla alanda soruna sebep olmaktadır (Newman ve diğerleri, 2013: 279).

Yaygın anksiyete bozukluğu hastalarının, kaygılı olmayan ve sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylere kıyasla emosyonlarını daha az denetledikleri ve daha fazla tehlike içinde hissettikleri ifade edilmiştir (Llera ve Newman 2010; Turk ve diğerleri, 2005; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 279). Erickson ve Newman (2007) yaptıkları araştırmada, yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerin kontrol grubuna göre emosyonel ifadelere cevap olarak daha yüksek düzeyde endişe ve hüzün reaksiyonları verdiklerini ifade etmişlerdir (Newman ve diğerleri, 2013: 279). Yapılan başka bir araştırmada 9-13 yaş arasındaki bireylerin, yaygın anksiyete bozukluğu olmayan bireylere oranla olumsuz durumlara emosyonel olarak daha yüksek düzeyde reaksiyon gösterdikleri görülmüştür (Tan ve diğerleri 2012; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 279).

Yaygın anksiyete bozukluğu, tüm duygusal bozuklukların adımlarını merkezinde bulundurduğu için psikopatolojide temel bozukluk olarak anılmaktadır (Barlow 1988; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 276). Yaygın anksiyete bozukluğunun asıl maddesi olan endişenin, anksiyete, stres ve depresyon belirtileri ile aynı düzeyde bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Newman ve diğerleri, 2013: 276). Örneğin; yaygın anksiyete bozukluğu, birincil bozukluklarda travma sonrası stres bozukluğu, panik bozukluk, stres bozukluğu ve duygudurum bozukluklarının, ikincil bozukluklarda ise madde kötüye kullanımının ilk ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Ruscio ve diğerleri, 2007; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 276). Bu durum bazı araştırmacıların endişeyi, ruhsal bozuklukların altındaki ortak psikopatolojik süreçlerin saptanıp bunlara müdahale edilecek bir yol olarak görmelerine yol açmıştır. Yaygın anksiyete bozukluğuna en sık eşlik eden bozukluğun majör depresif bozukluk olduğu ifade edilmiştir (Kendler ve diğerleri 2007; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 276). Diğer anksiyete bozukluklarına göre ağrının yaygın anksiyete bozukluğu ile daha çok ilişkili olduğu görülmüştür (Beesdo ve diğerleri 2009; aktaran Newman ve diğerleri, 2013: 277). Dolayısıyla yaygın anksiyete bozukluğu

ve endişenin anlaşılması diğer psikopatolojik hastalıkların anlaşılmasına katkı sağlayacaktır (Newman ve diğerleri, 2013: 276).

1.3. Akılcı Olmayan İnançlar

Bu bölümde Akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT) kuramı, ABC modeli, akılcı ve akılcı olmayan inançlar, ADDT'nin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikopatoloji ile ilişkisine yer verilmiştir.

1.3.1. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT)

Davranışçılığın 1970'li yıllarda sarsılarak yerini bilişsel kurama bırakmasıyla bilişsel terapiler psikoloji dünyasına hâkim olmaya başlamıştır ve bilişsel kuramın temelini atan teorisyenler Aaron T. Beck ve Albert Ellis olmuştur (Şirin, 2013: 53). Akılcı davranış terapisi (ADT) (Günümüzdeki adıyla akılcı duygusal davranış terapisi- ADDT), 1955'te deney ve gözlemle elde edilen bilgiyi akıl ve mantıkla ifade eden bilişsel yönlendirici bir yaklaşımdır. Albert Ellis, filozofların, kişilerin bazen kendi kaygı, depresyon ve hostilitelerini oluşturduklarını ifade ettiklerini görmüştür. Ayrıca Epictetus'un (1890) "İnsanlar başlarına gelen olaylardan değil, bu olaylara verdikleri anlamlardan rahatsız olur" bakış açısından etkilenerek 1960'lı yıllarda Akılcı duygusal terapiyi (ADT) kurmuştur (Ellis, 2005: 946). 1960 yıllarında davranış terapisinin doğması ve insan davranışlarını çözümlemede bilişlerin etkisinin zamanla daha çok kabul edilmesi ADDT'nin etki açısından yerinde bir teknik olarak tanınmasını sağlamıştır (Dozois, Dobson ve Rnic, 2019: 11). Günümüzde bunun yerini bilişsel davranışçı terapi (BDT) almaktadır (Ellis, 1993: 199). BDT, psikolojik problemlerde kullanılan en etkili ve kanıta dayalı terapilerdendir. Neenan ve Dryden (1999) göre BDT, tek başına bir terapi ekolü değildir, BDT'nin içinde bulunan en az 20 farklı terapi ekolü bulunmaktadır (Macinnes, 2004: 685). Akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT), bilişsel davranışçı terapi çatısı altında bir araya getirilen terapilerin başında gelmektedir (Macinnes, 2004: 685). ADDT, merkezine akılcı ve akılcı olmayan inançları koymuştur. Bu yönüyle bilişsel davranışçı yaklaşımlardan ayrılmaktadır (Turner, 2016: 2) ancak ADDT, daima bilişsel davranışçı yönelimi içeren terapilerdendir (Ellis, 1999: 155).

ADDT, bilişsel (düşünme), duygusal (hissetme) ve davranışsal (hareket etme) süreçlerin tamamını kapsayan ve birleştiren bir süreçtir. "Akılcı" terimi deneye dayanan ve mantığa uygun biliş ve her zaman etkileme gücünün olduğu, kendini destekleyen biliş

olarak iki anlama gelmektedir (Ellis, 1999: 158). ADDT, bireyin fikirleri ve duygularının anlamlı düzeyde birbiriyle bağlantılı olduğunu kabul etmektedir. Ellis'in ABC modeline göre belirtiler, bireyin (A) tecrübe ve durumlarla bağlantılı, (B) akılcı olmayan inanç yöntemlerinin, (C) sonuçlarıdır. ADDT'de terapinin hedefi duygusal problemlerin altında olan akılcı olmayan inançları tespit etmek ve onları değiştirmektir (Dozois, Dobson ve Rnic, 2019: 11).

ADDT teorisi, insan problemlerinin büyük bir kısmının başarı, onay ve beğeni için sağlıklı istekleri zorunlu tutmaktan ve sıkıntı haline getirmekten kaynaklandığı ifade etmektedir. İnsanlar başarısızlık, şansızlık ve olumsuzluk içeren durumlara sağlıklı ve sağlıksız biçimde duygu ve davranış yoluyla tepki vermektedir (Turner, 2016: 1). ADDT, yalnızca duygu ve davranışa sebep olan durumlarla ilgili değildir. ADDT'nin temel ilkesi insanların olaylara kendine özgü anlamlar yükleyerek duygusal, davranışsal ve çıkarımsal tepkilere neden olmasıdır (Beck ve diğerleri, 1979; aktaran Macinnes, 2004: 693). Çıkarımsal tepki, bir durum karşısındaki gösterinden duygusal tepkinin bilişsel bir tepkiye sebep olmasıdır (Dryden, 1995; aktaran Macinnes, 2004: 685). Örneğin, kaygı gibi olumsuz duygusal tepkiyi veren kişi, tehdit ya da tehlike çıkarımını yapacaktır (Ellis, 1994; Macinnes, 2004: 685-686). O halde Dryden (2001) göre tüm duygusal tepkiler, çıkarımsal tepkilere neden olmaktadır (Macinnes 2004: 685).

ADDT, insani problemlerin oldukça kompleks olduğunu, bedensel ve psikolojik etkilerin yanında çevresel etkilerinin de olduğunu ifade etmektedir (Ellis, 1999: 158). ADDT, akılcı olmayan inançlara ve akıl sağlığına bir çare bulmanın yanında akılcı inançları ve akıl sağlığını güçlendirebilecek engelleyici bir yaklaşımdır (Turner, 2016: 3). ADDT'nin amacı duygusal ve davranışsal işlevi ilerletmek ve devam ettirmektir (Turner, 2016: 3). ADDT, insanların yaşam kalitelerini yükseltmeyi, psikolojik problemlerini gidermeyi ve sağlıklı olmalarına destek olmayı hedeflemektedir. ADDT'de, akılcı olmayan inançların sesi kısılır ve akılcı inançları pekiştirilerek güçlendirilir (Dryden, 2001; aktaran Macinnes, 2004: 686). ADDT, danışanın akılcı olmayan inançlarını sürekli bölerek, bireyi destekleyerek, rasyonel düşünce ve eylemlere yönlendirerek tecrübeler sunarak duygusal ve davranışsal yöntemleri aktif biçimde danışana öğretir (Ellis, 1999: 158). Bireyin var olan inançları incelenerek mücadele şartları, bilişleri, duyguları, davranışlarına yönelik değerlendirmeler revize edilir (Turner, 2016: 3).

Etkili bulunan bu terapi, bir bakıma, danışanın kanıtlarını öğrendiği inançlardan çıkarmakta ısrar ederek bütünüyle farkındalık kazanmasını sağlamaktadır. ADDT bu zorunluluk, güçlük ve beraberinde gelen temel akılcı olmayan inançların "deneysel, mantıksal, sezgisel ve bilişsel" savunmalarda kullanmada uzmanlaşmıştır (Ellis, 1999: 158). Akılcı duygusal davranış terapisi, hasta ve terapistler için işlev gören, etkili bir tedavi yöntemidir (Ellis, 1999: 155). Ellis ve Dryden'a (1997) göre ADDT, klinik uygulamada görülen en yaygın kullanılan, işlevselliği deneysel incelemelerde görülen tedavi biçimlerinden biridir (Browne, Dowd ve Freeman, 2010: 149). Duygusal ve davranışsal çıkarımlara iten nokta kişinin inançlarıyla ilgilidir. ADDT, duygusal ve davranışsal çıkarımlara iten inançları ABC modeliyle açıklamaktadır (Turner, 2016: 2).

1.3.2. ABC Modeli

ABC modeline göre (A) tetikleyen durum ya da problem, (B) duygular, (C) davranışlar yani sonuçları ifade etmektedir. Bireylerin, (C) işe yaramayan tepkilerine sebep olanın, (A) dışarıdaki durumlar olmadığını, (B) bireylerin akılcı olmayan inançları olduğu ifade edilir. ABC modelinde bilişsel yorumlamalar duygulara etki etmektedir (Turner, 2016: 2). Başka bir değişle, ABC insanın problem teorisinde; (A) birey, istenmeyen tetikleyici olay yaşar, (B) bu tetikleyiciyle ilgili akılcı ve akılcı olmayan inançlar edinir, birey (rB) akılcı inançlarıyla, (aC) uyumlu duygusal ve davranışsal sonuçlar oluşturur ya da (rB) akılcı olmayan inançlarıyla, (iC) uyumsuz ve yararsız sonuçlar oluşturur (Ellis, 1993: 199). A'nın C'yi etkiliyor olması B yüzündendir. Yani (A) (soğuk biliş) tetikleyen durum ya da problemin, (C) duygusal ve davranışsal sonuca neden olması, (B) (sıcak biliş) duygular yani akılcı ve akılcı olmayan inançlar sebebiyledir (Turner, 2016: 2).

Daha ayrıntılı ele alacak olursak "A" bireyin bizzat yaşadığı eylemlerden olabileceği gibi zihinde de gerçekleşebilmektedir. Bu durum ABC modelinin ortaya çıkmasını sağlayan bağlamı temsil etmektedir (Dryden, 2011: 134). Maultsby (1975), "A"ya kamera gözetimi demiştir ve "A", bireylerin çıkarımlarını kapsamamaktadır (Aktaran Dryden, 2011: 134). "B", duygusal sıkıntının, çoğunlukla, problemin olduğu anlarda bireyde var olan akılcı olmayan inançları ifade eden düşüncelerdir (Dryden, 2011: 135). "C" sıkıntı veren emosyonel sonuçlardır ve "D", danışanın belirli akılcı olmayan inançlara meydan okumasına yardım edilen, inancını destekleyecek somut argümanı olup olmadığı, akılcı mı yoksa realiteyle tutarlı mı olduğu ve inancın fayda mı yoksa yarar mı

sağladığını bireyden düşünmesi istenilen süreçtir. Akılcı olmayan inanca karşı gelindiğinde, danışan ve terapist arasındaki terapötik ittifak doğrultusunda, kuramla orantılı, işlevsel yeni inanç "E" biçiminde isimlendirilen akılcı bir inanç üretilir (Dryden, 2009; aktaran Turner, 2016: 2-3). Bu düşüncenin sonucu, bireyin benzer olaylarda sağlıklı biçimde cevaplayabilmesi için farklı bir miktar akılcı inancı öğrenmesi gerektiğidir (Dryden, 2011: 135). "C", "A" ile ilgili "B"de var olan inançların sonuçlarını temsil eder. Yani, A X B = C şeklinde gösterilir. "C" bilişsel, emosyonel ve davranışsal sonuçlar barındırmaktadır. İnançlar, kişinin hangi duyguyu neden yaşadığı hakkında bilgi veremez. Duyguları farklı biçimde yaşamamıza neden olan şey bireylerin, "A"daki çıkarımlardaki ana konudur. "A" da yapılan çıkarımlar, yaşanacak duygunun ne olduğunu sınırlandırırken, sonuçta yaşanacak olan duygunun sağlıklı mı sağlıksız mı olacağını sınırlandıramaz. Bunu belirleyecek olan şey inançlardır. Bu yüzden "C"deki negatif duyguyu anlamak için "A" daki çıkarımların ana konusunu ve "B"deki inançları kavramımız gerekir. ADDT'de akılcı olmayan inançların çarpıtılmış ve katı olan fazla düşüncelerden oluştuğuna dair bir örneğe göre, eğer güzel tamamlamam gerektiğine inanırsam ve güzel tamamlayamama olasılığı ile karşılaşırsam, "C" noktasındaki fikirlerim, güzel tamamlayamama ile ilgili daha çarpık fikirleri içerecektir. Oysa alternatif bir akılcı inancı öğrenmiş olsaydım çarpıtılmış bir sonuca varmamış olurduk (Dryden, 2011: 136).

Bunun formüle edilmiş hali şöyledir;

A x B = C yani, çıkarımsal ana konu X inanç = Duygu

A x iB = C yani, çıkarımsal ana konu X akılcı olmayan inanç = Sağlıksız alternatif endişe

A x rB = C yani, çıkarımsal ana konu X akılcı inanç = Sağlıklı alternatif endişe

ABC modeli, duyguları yani akılcı ve akılcı olmayan inançları (B) bulmaya yönelik hizmet ederek tedavide yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle bilimsel olarak geçerli bulunan ABC modelinin, danışanların rahat anlaması ve akılda kalıcı etkisiyle terapiyi kolaylaştırdığı söylenmektedir (Turner, 2016: 2).

1.3.3. İnançlar

ADDT'nin diğer bilişsel terapilerden farklı olarak iki ana ilke olan akılcı olmayan ve akılcı inançlara sahip olduğu görülmüştür. ADDT, akılcı ve akılcı olmayan inançları birbirinden ayırır. ADDT'de akılcı olmayan inançlar mantıksız, fazlaya kaçan, sıkı ve realiteyle örtüşmeyen inançlardır, akılcı inançlar ise değişken, mantıklı, aşırı olmayan ve realiteyle örtüşen inançlardır (Turner, 2016: 2).

Akılcı ve akılcı olmayan inançlar "sıcak" biliş ya da yorumlayıcı biliş olarak anılmaktadır (Ellis, 1994; David ve McMoahon 2001; Abelson ve Rosenberg, 1958; David ve diğerleri, 2005; Aktaran, Turney, 2016: 2). Türkçapar (2018) göre akılcı ve akılcı olmayan inançlar farkında olarak incelenmesi kolay olmayan şemalar ya da temel inançlara benzetilen "derin" bilişlerdir (Şentürk, 2020: 45). Akılcı duygusal terapi ile insanın ruhsal sorunlarının çoğunlukla akılcı ve akılcı olmayan inançlardan türediği söylenmektedir (Türkçapar, 2018; aktaran Şentürk, 2020: 45). ADDT, akılcı olmayan inançları aza indirgemek ve akılcı inançları teşvik etmek için yollar göstermektedir ve ABC modeli de bunlardan birini temsil etmektedir (Turner, 2016: 1).

1.3.3.1. Akılcı İnançlar

Psikolojik olarak sağlıklı olmanın temelinde dört akılcı inanç yatmaktadır. Bunlar tercih, korkunç olmayan inanç, yüksek hayal kırıklığı toleransı ve kendini ya da diğerlerini koşulsuz kabul inançlarıdır (Macinnes, 2004: 685). Dryden (2001; aktaran Macinnes, 2004: 686) dört akılcı inancı şöyle ele almaktadır:

1. Tercih inancı; talep etmek yerine bir şeyin nasıl olması gerektiği yönündeki esnek düşünceleri ifade etmektedir. Bu inançlar bireyin kendisiyle, diğer insanlarla ya da dünyayla ilgili olabilmektedir. Örneğin, "güzel tamamlamak isterim ancak böyle yapmak zorunda değilim" şeklindedir.
2. Korkunç olmayan inanç; gidişatın kötü olmasının, daha da kötü olmasından iyi olduğunu ifade etmektedir. Örneğin, "güzel tamamlamak istiyorum ama tamamlamak zorunda değilim, güzel tamamlamazsam kötü olur ama bu korkunç değil" şeklindedir.
3. Yüksek hayal kırıklığı toleransı inancı; tercihi yerine getirememek rahatsız etse de dayanılabileceğine dair inancı ifade etmektedir. Örneğin, "güzel tamamlamak

istiyorum ancak tamamlamak zorunda değilim, güzel tamamlamadığımda tahammül etmesi zor ama tahammül edebilirim" şeklindedir.

4. Kendini ya da diğerlerini koşulsuz kabul inancı; kendinin ya da diğer insanların aldanabileceğini ve bütünsel olarak yorumlanamayacaklarını ifade etmektedir. Örneğin, "güzel tamamlamak istiyorum ancak tamamlamak zorunda değilim, güzel tamamlamadığımda başarısız değilim, bu durumda güzel tamamlamayan aldanabilen bir insanım".

1.3.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar

Ellis (1991,1999), Kendall ve diğerleri (1999) göre bireylerin negatif durumları sıkıntı verici bulmaları "Ben daima 'yetkin, yeterli olan, başarılı bulunan ve sevilen' biri olmalıyım, aksi halde 'değersiz bulunan ve beceriksiz görülen' biri olurum" şeklindeki akılcı olmayan inançları benimsemeleriyle ilgilidir (Papageorgiou ve diğerleri, 2006: 1497). Ellis (1962), kişide var olan işlevsiz inanç ya da bilişsel durumların, çelişkili emosyon ve davranışlarla bireyi olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Kişi, olduğundan farklı gösterilen, gerçek anlamından saptırılmış, eksiksiz olarak görülen akılcı olmayan inançlardan birine inanmaktadır. Birey, olanaksız bulduğu ideallerini yaşamak için bu tür inançları kullanarak davranışlar sergiler. Bireyin idealleştirdiği hedefler uğruna bu tarz katı inançlara meyil etmesi başarısızlık, yüksek düzeyde kaygı, hostilite, kendisini ya da çevreyi suçlama gibi reaksiyonlara neden olur. Böylece amacına ulaşamamış, işlevsiz davranışlarla sonuca bağlanır (Alden ve Safran, 1978: 358).

Duygusal problemlerin merkezinde, bireylerin dünya, diğer insanlar ve kendileri hakkında sahip oldukları dört akılcı olmayan inancın olduğu ifade edilmektedir. Bunlar talepkarlık, korkunçluk, düşük hayal kırıklığı toleransı ve kendini ya da diğerlerini küçük düşürme inançlarıdır (Macinnes, 2004: 685). Ellis ve Dryden (1997; aktaran Browne, Dowd ve Freeman, 2010: 149) ve Dryden (2001; aktaran Macinnes, 2004: 686) akılcı olmayan inançları dört başlıkta ayrıntılı olarak incelemektedir.

1. Talepkarlık inancı; bireyin düşüncesi noktasında sabit fikirli olmasını ifade etmektedir. Yapılacakların nasıl olması gerektiği ile ilgili kesinlik içermektedir. Talepler, bireyin kendisine, diğer insanlara ya da dünyaya yönelik olmaktadır. Örneğin, "güzel tamamlamalıyım".
2. Korkunçluk inancı; bireyin geçmiş, şimdi ya da gelecekle ilgili olayların sonuçlarını büyütmesini ifade etmektedir. Yapılacakların

felaketleştirilmesi ve korkunç bulunmasını içermektedir. Örneğin, "güzel tamamlamalıyım, tamamlayamazsam bu korkunçtur".

3. Düşük hayal kırıklığı inancı; bireyin durumu dayanılmaz yapan bazı olaylara ya da durumlara karşı tahammülsüz olmasıyla ilgilidir. Yapılacaklar umulduğu gibi devam etmediğinde dayanılmaz bulunmasını içermektedir. Örneğin, "güzel tamamlamalıyım ve tamamlayamazsam buna tahammül edemem".
4. Kendini ya da diğerlerini küçümseme inançları; aşırı genellemeyi içermektedir. Birey nitelik, tavır ya da hareketi isteklerine ya da değer düzeyine göre yorumlamakta, ardından bu yorumlamaları bütün kişiliklerine adapte etmektedir. Eylemleri baz alarak değerler hakkında genel hüküm vermeyi içermektedir. Örneğin, "güzel tamamlamalıyım ve o kadar güzel tamamlayamazsam başarısızım"

Akılcı olmayan inançlar, mantıksız, deneysel olmayan ve inanç öğretilerinden çıkan yorumlanan fikirlerdir (Browne, Dowd ve Freeman, 2010: 149). Akılcı olmayan inançlar, kişinin hayatında bazı noktalarda problemlere sebep olmaktadır. Bunlar sağlıklı olmayan negatif emosyonlar, zihin sağlığını kamçılayan davranışlar, psikolojik ve fizyolojik problemlerdir (Turner, 2016: 1).

Ellis (1979b) göre terapötik teknikler, kişinin akılcı olmayan inançlarını değiştirmeye destek olmak için oluşturulmuş "bilimsel inceleme, meydan okuma, karşıt düşüncenin akılcı- deneysel yolu"dur (Dozois, Dobson ve Rnic, 2019: 11-12). Kişiler, akılcı olmayan düşünce öbeklerini güçlü biçimde muhafaza ettikleri için etkin biçimde değiştirmek, sağlam revizyon gerektirmektedir (Dozois, Dobson ve Rnic, 2019: 11). ADDT terapistleri de bazı teknikleri var olan duruma göre kullanmaktadırlar (Ellis, 1979b; aktaran, Dozois, Dobson ve Rnic, 2019: 11,12).

1.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Araştırmalar

ADDT'nin, akılcı olmayan inançlarının psikolojik (Thyer, Papsdorf ve Kilgore, 1983: 31; Harris, Davies ve Dryden, 2006: 101; Browne, Dowd ve Freeman, 2010: 149; Turner, 2016: 7) ve fizyolojik (Harris, Davies ve Dryden, 2006: 101) sorunlara yol açtığı ifade edilir. Bu bölümde öncelikle psikolojik problemler ardından fizyolojik problemler ele alınacaktır.

Akılcı duygusal davranış terapisinin merkezinde, ruhsal problemler bulunmaktadır (Harris, Davies ve Dryden, 2006: 101- 102). Akılcı duygusal davranış terapisinin felsefesini inceleyen Maclnnes (2004: 685, 693), inançların, emosyon ve sonuçlara etki ettiğini ifade eder. Yani akılcı olmayan inançların, işlevselliği az emosyon ve sonuçlarına, akılcı inançların ise işlevsel emosyon ve sonuçlarına neden olduğunu söylemektedir.

Uyumsuzluk kuramına göre (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989), hayatındaki olumsuz durumların nedenini sürekli çevresel faktörlere bağlayan ve kendine yönelik olumsuz çıkarımlarda bulunan kişilerin, maruz kaldıkları olaylar karşısında çaresiz hissettikleri ifade edilir. Negatif durumlar karşısında olumsuz benlik şeması olanların, olmayanlara göre işlevi olmayan davranışlar sergileme (örneğin; bireyin öz saygısını diğerlerinin kabulüne bağlamakla ve mükemmel olmakla mümkün olacağını düşünmek) olasılıkları daha yüksektir. Olumsuz bilişsel tarzı benimseyen ve stresli durumlara yönelik negatif çıkarımları daha fazla düşünmeye meyilli olan kişiler, depresyon belirtilerini daha çok göstermektedirler (Spasojevi ve diğerleri, 2004: 46-47).

Can (2009: 77, 99) 750 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada akılcı olmayan inançların kendine saygı karar verme ile ilişkisi incelenmiştir. Akılcı olmayan inançların varlığının, kendine saygılı karar verme düzeyini düşürdüğü, karar verme yöntemlerinden "temkinli, kaçınan, erteleyen ve panik karar verme yöntemlerini ise artırdığı bulunmuştur.

Akılcı olmayan inançların depresyon ile pozitif yönde uyumlu bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Nelson, 1977: 1190; Silverglade ve diğerleri, 1994: 199; Marcotte, 1996: 934; McDermut ve diğerleri, 1997: 459; Phillips, Tiggemann ve Wade, 1997: 939; Browne, Dowd ve Freeman, 2010: 149; Bridges ve Harnish, 2010: 862; Turner ve diğerleri, 2018: 174). Abramson, Alloy ve Metalsky (1995) ve Alloy ve diğerlerinin (1999, 2003) ifadesine göre negatif bilişsel düşünme biçimlerine sahip olan bireylerin, pozitif bilişsel düşünme biçimleri olan bireylere göre stresli durum karşısında çelişkili çıkarımlar yapmaya yönelik yönelimlerinden dolayı depresyon yaşama olasılıkları daha fazladır (Spasojevic ve diğerleri, 2004: 46). Robinson ve Alloy (2003), bireylerin olumsuz durumlarla karşı kaşıya geldiklerinde negatif bilişlere odaklanmanın depresyona yol açacağını söylemektedir (Spasojevic ve diğerleri, 2004: 46). ADDT'ye göre majör depresyonu olan bireyler akılcı olmayan inançları kabul etmektedirler (Macavei, 2005:

79). Göller (2010: 58, 113) 412 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, ergenlerin akılcı olmayan inançlarının depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, bireylerde bulunan depresyon ve kaygı düzeyinin "duygusal sorumsuzluk" alt faktörü dışında akılcı olmayan inançlardan etkilendiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca üst bilişsel inançlar ile depresyon bağlantılı bulunmuştur (Eser, 2019: 72).

Hamarta ve diğerleri (2009: 25) 601 kişinin katılımıyla yaptığı araştırmada, kişinin kendilik algısı ve akılcı olmayan inançlarının stresin üstesinden gelme becerilerine olan etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, akılcı olmayan inançların varlığının sorun odaklı üstesinden gelme becerileri arasında negatif bir ilişki olduğu, akılcı olmayan inançların, soruna odaklanmış sorun çözme becerileri ve kaçınmayı etkilediği görülmüştür. Visla ve diğerleri (2016: 8), stresli durumlar, yaş, eğitim düzeyi, klinik durumlar ve akılcı olmayan inançların düzeyinin birbirini etkilediği söylemektedirler.

Sarı ve Korkut Owen (2016), 434 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmada, bağlanmanın alt faktörlerinden olan ilişki tatmini ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların, bağlanma alt faktörlerinden "aşırı beklenti" ve "farklı düşünmek" ile ilişki tatmini arasında pozitif düzeyde, "cinsiyet farklılıkları" alt faktörünün ise ilişki tatmini ile negatif düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Fernie ve diğerleri, (2017) erteleme eyleminin, amaç odaklı olmayan akılcı olmayan inançlardan oluştuğunu ifade etmektedir. ADT, erteleme eylemine yönelik iki temel akılcı olmayan inancı ele almaktadır. Bunlardan ilki bireylerin, sorumlulukların üstesinde gelebileceklerine dair kendilerinden emin olmamaları ve ikincisi, başaramama olasılığı karşısında toplumsal açıdan meydana gelebilecek negatif çıkarımlardan ürkmeleridir. Zarick ve Stonebreaker (2009)'e göre erteleme davranışı sergileyen bireyler, öngörülebilen mantıksız davranışlara sahiptirler (Armutlu, 2019: 29-30, 33).

Yılmaz (2019: 48, 72) 672 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, liseli öğrencilerin meslek seçimine yönelik tereddütlerini açıklamada akılcı olmayan inançların meslek tercihlerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, akılcı olmayan inançların alt boyutlarından mükemmeliyetçilik, özsaygı ve dışsal kontrolün meslek seçimi noktasında kararsızlığa iten yordayıcılardan olduğu görülmüştür.

Parmaksız (2020: 157), 221 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, akılcı olmayan inançlar, vücut algısı ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır.

Araştırma sonucunda, akılcı olmayan inançlar ile vücut algısı arasında olumsuz düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, akılcı olmayan inançlar ile yeme davranışı arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani bireylerde akılcı olmayan inançlarının seviyesi yükseldikçe, vücudundan hoşnut olma düzeyinin düştüğü ve yeme davranış skorlarının yükseldiği görülmüştür. Akılcı olmayan inançlar, yeme davranışını istatistiksel olarak anlamlı yordayarak yeme davranışı seviyesini yükseltmektedir. Lichtenberg, Johnson ve Arachtingi (1992: 157) 122 kişinin katılımıyla yaptıkları çalışmada, bedensel hastalıkların sıklık düzeyi ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, aralarında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar bulimia nervoza (Phillips, Tiggemann ve Wade, 1997: 939) ile ilişkili bulunmuştur.

Harris, Davies ve Dryden (2006: 101-108- 109) yaptıkları araştırmada, akılcı olmayan inançların psikolojik ve fizyolojik etkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, katı ve esneklik içermeyen akılcı olmayan inançların kaygı düzeyini yükselttiği, esnek ve kesin olmayan akılcı inançların ise kan basıncı düzeyine etki etmediği ya da düşürdüğü ve endişe düzeyini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. O halde düşüncelerdeki katılığın fizyolojik katılığa, düşüncelerdeki esnekliğin ise fizyolojik esnekliğe etkisi olduğu ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalarda akılcı olmayan inançlarla psikolojik (Browne, Dowd ve Freeman, 2010: 149) ve fizyolojik (Harris, Davies ve Dryden, 2006: 101) problemlerin ilişkili olduğu bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların kaygı, depresyon, girişkenlik problemleri ve kalp rahatsızlıklarıyla pozitif olumlu ilişkisi olduğu görülmüştür. Papageorgiou ve diğerleri (2006: 1497), akılcı olmayan inançların kardiyovasküler hastalıklar için problem olacağını söylemiştir. Silverglade ve diğerleri (1994: 199) 203 katılımcıyla yaptığı çalışmada, 129 astımlı ve 74 sağlıklı ergenin astım düzeyi ve akılcı olmayan inanç, kaygı, depresyon ve hostilite arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen veriler astım hastalığının düzeyi ile bireylerin akılcı olmayan inançları ve kaygı, depresyon ve hostilitenin doğru orantıda ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Akılcı olmayan inançların sporcu psikolojisine etkisi ile ilgili alanyazın çalışmaları mevcuttur. Araştırmalarda akılcı olmayan inançları ve sporcuların psikolojilerinin pozitif düzeyde anlamlı yordandığı görülmüştür (Yamauchi ve Murakoshi, 2001: 67; Elko ve Ostrow, 1991: 235; Si ve Lee, 2008: 319; Turner ve Barker,

2014: 75; Turner ve Moore, 2015: 187; Cunningham ve Turner, 2016: 1). Turner ve Moore (2015: 187), sporcularda akılcı olmayan inançlar ve tükenmişlik düzeyindeki değişiklik ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda akılcı olmayan inançların emosyonel ve bedensel tükenmeyi yordadığı bulunmuştur. Craciun (2013: 274) yaptığı araştırmada, bilişsel davranışçı terapi (BDT) hakkında verilen psikoeğitimin gençlerde akılcı olmayan inanç, mükemmeliyetçilik ve gerginlik üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda BDT hakkında verilen psikoeğitimin, akılcı olmayan inançlar, mükemmeliyetçilik yönelimi ve gerginlik üzerinde pozitif yönde olumlu etki ettiği görülmüştür.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, örneklemi, veri toplama araçları, verilerin işlenmesi ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı etkisinin araştırıldığı bu çalışmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2016; aktaran Kılıç ve Tunç, 2020: 6250). Belirsizliğe tahammülsüzlük bağımsız değişken, endişe ile ilgili olumlu inançlar bağımlı değişken ve akılcı olmayan inançlar aracı değişken olarak belirlenmiştir.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 yılları arasında öğrenim gören ve gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılara internet üzerinden ulaştırılan forma toplamda 418 kişi katılmıştır ancak 16 kişi yaş sınırlamasının dışında olması sebebiyle cevapları araştırmaya dahil edilmemiştir. Dolayısıyla üniversite öğrencileri arasında kolay ulaşılabilir örnekleme ile seçilen 353'ü kadın (%87,78), 49'u erkek (%12,22), olmak üzere toplamda 402 kişinin katılımıyla çalışma yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalamasının 22 olduğu görülmüştür. Yapısal eşitlik modelini kullanan uzmanlar belirlenecek örneklem büyüklüğünün 200 ile 500 aralığında olmasının yerinde olduğunu söylemişlerdir (Kline,1994: 111-112). Bu bilgiye bakılarak seçilen örneklem hacminin yeterli düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Katılımcılara dair demografik özellikler Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	**Yüzde**	**Sayı**
Kadın	%87,78	353
Erkek	%12,22	49
Yaş	**Yüzde**	**Sayı**
18-24	%81,34	327
25-34	%18,66	75
Eğitim Durumu	**Yüzde**	**Sayı**
Önlisans	%24,37	98
Lisans	%66,41	267
Lisans Üstü	%9,22	37
Herhangi Bir Psikolojik Tedavi Almış Katılımcı	**Yüzde**	**Sayı**
Tedavi Almış	%11,69	47
Tedavi Almamış	%88,31	355

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla, Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ- 12), Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (GTİÖ- KF) ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve son 6 ay içerisinde bir tedavi (ilaç, terapi vb.) alıp almadıklarına dair soruları içeren bir bilgi formudur. Araştırmaya katılan bireylere uygulanan bu form Ek: 2'de bulunmaktadır.

2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ- 12)

Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeğinin (BTÖ), orijinal Fransızca versiyonu Freeston ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilmiştir (Kasap, 2020: 10). Ölçeğin, 27 maddesi ve beş alt boyutu bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeğinin Fransızca versiyonu, alanyazındaki boşluğu doldurmak amacıyla Vallerand (1989) tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Buhr ve Dugas (2002: 932) tarafından ise İngilizce modeli değerlendirilmiştir. Carleton, Norton ve Asmundson, (2007: 105), orijinal Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini 12 madde ve iki alt boyut şeklinde kısaltmışlardır.

En iyi ölçüm sonuçlarını veren ve bu araştırmada da kullanılan bu çalışmada boyutlar, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı şeklindedir. İleriye yönelik kaygı; kişinin ileriki zamanla alakalı belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesini tartmaktadır. Engelleyici kaygı ise bireyin belirsizliğe duyduğu tahammülsüzlüğün harekete geçmesini engelleme seviyesini ölçmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeğini (BTÖ- 12) Türkçe formuna uyarlayıp, geçerlilik ve güvenilirliğinin yapılması Sarıçam ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (Sarıçam ve diğerleri, 2014: 155). Ölçek 12 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipini yansıtmaktadır ve madde işaretleri "1) Bana hiç uygun değil, 2) Bana çok az uygun, 3) Bana biraz uygun, 4) Bana çok uygun 5) Bana tamamen uygun" şeklindedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeği Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğinde yapılan analiz sonucunda ölçeğin kısa formunun, iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .88 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı "ileriye yönelik kaygı" için .84, "engelleyici kaygı" için .77 olarak saptanmıştır (Sarıçam ve diğerleri, 2014: 154). Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik değeri .74 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının test-tekrar test güvenirlik değerleri "ileriye yönelik kaygı" için .75, "engelleyici kaygı" için .71 olarak saptanmıştır (Sarıçam ve diğerleri, 2014: 154) (Ek: 3).

2.3.3. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (GTİÖ- KF)

Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği orijinal versiyonunu Burgess (1986) geliştirmiş, kısa formuna ise Lindner ve diğerleri (1999) dönüştürmüştür (Artıran, 2019: 847). Orijinal versiyonunda 96 madde bulunan ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik yapılmış kısa formunda 26 madde bulunmaktadır (Artıran, 2019: 847). Artıran (2019)'ın Türkçe'ye uyarladığı formunun kullanıldığı ölçek 5'li likert tipini yansıtmaktadır ve madde işaretleri "1) Hiç katılmıyorum, 2) Nadiren katılıyorum, 3) Biraz katılıyorum, 4) Katılıyorum 5) Tamamen katılıyorum" şeklindedir. Ölçeğin orijinali de Türkçe formu da yedi alt boyuta sahiptir (Artıran, 2019: 845). Bunlar "rasyonellik, kendini değersizleştirme, başarmak akılcı olmayan inanışlar, onaylanma akılcı olmayan inanışlar, konfor arayışı, adalet beklentisi, başkalarını değersizleştirme" şeklindedir (Artıran, 2019: 852). Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun Türkçe iç tutarlılık Cronbach alfa katsayı değeri .84 bulunmuştur (Artıran, 2019: 845). Dolayısıyla ölçeğin Türkçe formu geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Artıran, 2019: 854) (Ek: 4).

2.3.4. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği

Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar ölçeğinin orijinal formu Fransızcadır ve Freeston ve diğerleri (1994) tarafından endişeye dair olumlu inançları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Sarı ve Dağ, 2009: 262). Daha sonra Holowka ve diğerleri (2000) tarafından İngilizce formuna dönüştürme aşamasında Penn State Endişe Ölçeği, Beck Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri-II'den yararlanılmıştır (Sarı ve Dağ, 2009: 263). Sarı ve Dağ (2009)'ın Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini yaptığı Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar ölçeğinin 25 maddesi, üç alt boyutu bulunmaktadır (Sarı ve Dağ, 2009: 263). Bunlar "endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır", "endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller" ve "endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur" şeklindedir (Sarı ve Dağ, 2009: 263). Ölçek 5'li likert tipini yansıtmaktadır ve madde işaretleri "1) Benim için hiç doğru değil, 2) Benim için nadiren doğru, 3) Benim için biraz doğru, 4) Benim için doğru, 5) Benim için tamamen doğru" şeklindedir. Endişe ile İlgili Olumlu İnanç Ölçeği iç tutarlılık Cronbach alfa değeri .93 olarak hesaplanmıştır (Sarı ve Dağ, 2009: 263). Endişe ile İlgili Olumsuz İnançlar Ölçeği Türkçe formu geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda kullanılmaya uygun bulunmuştur (Sarı ve Dağ, 2009: 269) (Ek: 5).

2.4. Verilerin İşlenmesi

Çevrimiçi ortamda hazırlanan ölçekler ve demografik bilgi formu, internet aracılığıyla Google Form üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılardan alınan araştırmanın gönüllülük esasına dayandığına dair bilgileri içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek: 1) onayından sonra ilgili diğer ölçeklerle çalışmaya geçilmiştir. Araştırmaya katılım ortalama 10-15 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan bireylerden elde edilen bulguların istatistiksel analizinde, AMOS paket programından yararlanılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS ve AMOS paket programı kullanılarak yapılmıştır. SPSS eklentisi AMOS ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile parametrelerin uygunluğu incelenmiş, değişkenlerle yapısal eşitlik modeli çalışılmıştır.

3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistikleri

Tablo 2.

Ölçeklerin Betimletici İstatistikleri

		N	$\bar{x}$	SS
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form	***İleriye Yönelik Kaygı***	402	24,23	5,377
	Engelleyici Kaygı	402	16,74	4,972
Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu	***Rasyonellik İnancı***	402	7,31	3,020
	Kendini Değersizleştirme İnancı	402	17,3733	4,469
	Başarmanın İrrasyonel İnancı	402	13,85	3,634
	Onaylanma İrrasyonel İnancı	402	8,09	3,388
	Konfor Arayışı	402	14,85	3,283
	Adalet Beklentisi	402	16,80	3,119
	Başkalarını Değersizleştirme	402	10,21	2,918
Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği	***Endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır***	402	40,82	13,566
	Endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller	402	15,08	5,822
	Endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur	402	14,01	5,019

Tablo 2'de görüldüğü üzere araştırmaya dahil edilen ölçeklerden Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12), Genel Tutum ve inanışlar Ölçeği Kısa Formu, Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğine ait alt boyutların istatistiksel bulguları ifade edilmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formunun alt boyutlarından olan ileriye yönelik kaygı alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 24,23, standart sapması ss= 5,377 şeklinde, engelleyici kaygı alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 16,74, standart sapması ss= 4,972 şeklinde sonuçlanmıştır. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun alt boyutlarından rasyonellik inancı alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 7,31, standart sapması ss= 3,020 şeklinde, kendini değersizleştirme alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 17,3733, standart sapması ss= 4,469 şeklinde, başarmanın irrasyoneli inancı alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 13,85, standart sapması ss=3,634 şeklinde, onaylanma irrasyonel inancı alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 8,09, standart sapması ss= 3,388 şeklinde, konfor arayışı alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 14,85, standart sapması ss= 3,283 şeklinde, adalet beklentisi alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 16,80, standart sapması ss= 3,119 şeklinde, başkalarını değersizleştirme alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 10,21, standart sapması ss= 2,918 şeklinde sonuçlanmıştır. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinin alt boyutlarından endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 40,82, standart sapması ss= 13,566 şeklinde, endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 15,08, standart sapması ss= 5,822 şeklinde, endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$= 14,01, standart sapması ss= 5,019 şeklinde sonuçlanmıştır.

Likert tipi sorular için puanlamalarda iki farklı görüş bulunmaktadır. Bu görüşlerden biri likert tipi sorular aralı (interval) veri değildir şeklindedir. Bahsedilen kodlama sisteminde kullanılan rakamlar arasında eşit bir aralık söz konusu değildir (Goldstein ve Hersen, 1984: 52; aktaran Clason ve Dormody, 1994: 31-32). Likert tipi sorular ordinal (sıralı) veri olarak kabul edildiğinden bu sorulardan elde edilen verilerin analizinde parametrik olmayan istatistiksel testlerin kullanılması gerekmektedir (Boone ve Boone, 2012: 3). Diğer bir görüş ise, likert verisinin sürekli veri şeklinde mi yoksa kesikli veri şeklinde mi yorumlanacağı ile ilgilidir. Bu yorumlama, verilen normal dağılım incelendikten sonra "varsayımsal" ya da "fiili" olarak yapılabilmektedir. Likert

ölçek verileri "sıralı" olma niteliğine karşı normallik varsayımı, yanıt kategorisi sayısı, çarpıklık ve basıklık gerekleri gibi belli kriterleri tamamlamasından dolayı bu veriler üzerinde de faktör analizi uygulanabilmektedir (Grace- Martin, 2019; aktaran Şencan ve Fidan, 2020: 644).

Bazı araştırmacıların ifadelerine göre likert maddeleri normal dağılım niteliği belirtmese dahi örneklem hacmi 25'i geçtiğinde varyans analizleri kullanılabilmektedir (Alemayehu ve diğerleri, 2017: aktaran Şencan ve Fidan, 2020: 644). Araştırmacıların bu duruma sebep gördükleri noktanın, varyans analizi ve çoklu normallik varsayımını dirençle karşılayan güçlü hesaplama tekniklerinin olması olduğu ifade edilmektedir (Şencan ve Fidan, 2020: 644). Costello ve Osborna'ya (2005) göre, ölçeğe dair gözlem sonuçları "sürekli veri" özelliğinde kabul edilmişse ve "çoklu normallik" niteliğini kapsıyorsa faktör analizi uygularken parametrik yöntemler ile çalışılır (Şencan ve Fidan, 2020: 644). Bu görüşlere rağmen verileri eşit aralıklı ölçek tipinde varsayıp test edeceğiz.

3.1.1. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Değerleri

Anketlerin güvenirlilik analizi, ankette yer alan değişkenlerden yararlanılarak iç tutarlık katsayısı Cronbach alfa değerlerine bakılarak yapılmıştır. Cronbach alfa değeri, ölçme aracında yer alan değişik soruların aynı niteliği ölçerken birbirlerini ne oranda tamamladıklarını ifade etmektedir. Araştırmada kullanılan ölçeklere dair güvenirlik Cronbach alfa değerleri Tablo 3'de aktarılmıştır.

Tablo 3.
Ölçeklerin Güvenirlik Cronbach Alfa Değerleri

	α
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)	0,871
Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (GTİÖ-KF)	0,880
Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği	0,956

0,80 ≤ α <1,00

Tablo 3'de görüldüğü üzere araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu için α= 0,871, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu için α= 0,880, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği için α= 0,956

olarak hesaplanmıştır. Değerler incelendiğinde ölçeklerin yüksek derecede güvenilir oldukları açıkça görülmektedir. Analizde Cronbach Alfa iç tutarlılık testlerinde soru sayılarının 20'ye yakın olması beklenir. Alt boyutlarda soru sayılarının azlığı bu α değerlerinin düşük çıkmasına sebebiyet verebilmektedir (Kula Kartal ve Mor Dirlik, 2016: 1873).

Ölçeklerde yer alan alt boyutların olması nedeni ile her boyut için soruların iç tutarlılıkları ayrı olarak incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarına yönelik iç tutarlılık Cronbach alfa katsayı değerleri Tablo 4'de aktarılmıştır. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği adına yapılan analize dair verilerde, öz değer 1'in üstünde üç boyut olduğu görülmüştür (Sarı ve Dağ, 2009: 266).

Tablo 4.

Ölçek Alt Boyutlarının Güvenirlik Cronbach Alfa Değerleri

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	
Alt Boyutları	**Cronbach alfa (α)**
İleriye yönelik kaygı	0,762
Engelleyici kaygı	0,850

Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği	
Alt Boyutları	**Cronbach alfa (α)**
Endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır	0,939
Endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller	0,852
Endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur	0,840

Genel Tutum ve İnançlar Ölçeği	
Alt Boyutları	**Cronbach alfa (α)**
Rasyonellik İnancı	0,516
Kendini Değersizleştirme	0,912
Başarmak irrasyonel inançları	0,771
Onaylanma irrasyonel inanışları	0,763
Konfor arayışı	0,707
Adalet beklentisi	0,756
Başkalarını değersizleştirme	0,664

Cronbach alfa katsayısının sonucu $0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir, $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir, $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir, $0,80 \leq \alpha < 1$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir şeklinde olarak kabul edilmektedir (Leontitsis ve Pagge, 2007: 336). Tablo 4'deki Cronbach alfa

değerlerine baktığımızda rasyonellik inancı alt boyutunun 0,516 olarak hesaplandığını görmekteyiz. Dolayısıyla rasyonellik inancı düşük güvenirlik göstermiştir. Rasyonellik inancı maddelerini incelediğimizde pozitif yönlü korelasyonları olduğu görülmüş ve rasyonellik inancın alt boyutu soru sayısının az olmasının alfa değerini düşürdüğü gözlenmiştir. Benzer şekilde başkalarını değersizleştirme alt boyutunun Cronbach alfa değeri de 0,664 olarak hesaplanmıştır ve bu alt boyuta yönelik ölçekte 3 soru bulunmaktadır. Dolayısıyla bu alt boyutun da soru sayısının az olmasının alfa değerini düşürdüğü gözlenmiştir. Genel olarak ölçeklerin alt boyutlarının iç tutarlılıklarının mevcut olduğu görülmektedir.

3.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinin Bartlett Küresellik Testi ve Kaiser- Meyer-Olkin (KMO) Testi İstatistikleri

Bu bölümde verilerin korelasyon matrisinin istatistiki olarak anlamlılığını araştırmak amacıyla yapılan Bartlett küresellik testi sonuçlarına ve örneklem yeterliliğini araştırmak amacıyla yapılan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 5.
Ölçeklerin Bartlett ve KMO Testi Değerleri

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	Bartlett Testi Anlamlılık	P=0,00
	KMO Değeri	0,880
Genel Tutum ve İnançlar Ölçeği	Bartlett Testi Anlamlılık	P=0,00
	KMO Değeri	0,877
Durumluk- Süreklilik Kaygı Envanteri	Bartlett Testi Anlamlılık	P=0,00
	KMO Değeri	0,937
Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği	Bartlett Testi Anlamlılık	P=0,00
	KMO Değeri	0,963

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: 0,80 ve üzeri

Bartlett Küresellik Testi Anlamlılık: p<0,05

Tablo 5'de görüldüğü üzere araştırmada kullanılan ölçeklerin örneklem yeterliliğini ölçmek amacıyla kullanılan KMO istatistik değeri Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu için 0,880, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu için 0,877 ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği için 0,963 olarak hesaplanmıştır. Değerler incelendiğinde ölçeklerin KMO istatistiği 0,80'den büyük ve örneklem yeterliliği için çok iyi durumda oldukları görülmektedir. Ayrıca araştırmada kullanılan verilerin korelasyon matrisinin istatistiki olarak anlamlılığını araştırmak amacıyla yapılan Bartlett küresellik testi sonucunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği için p= 0,00 olduğu görülmektedir. Sonuçları ele aldığımızda Bartlett testi anlamlılıklarının 0,05'den küçük olduğu görülmüştür. Dolayısıyla faktör analizi için uygun bulunmuştur.

3.2. Ölçeklerin Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmada bulunan ana değişkenlerin kendi aralarındaki korelasyon analizinin sonuçları, değişkenlerin alt boyutları üzerinde ele alınarak incelenmektedir. Tablo 6'daki bulgulara göre, ileriye yönelik kaygı ile engelleyici kaygı (rho= .643, p<0,01), kendini değersizleştirme (rho= .276, p<0,01), başarmak irrasyonel inanışları (rho= .530, p<0,01), onaylanma irrasyonel inanışları (rho=.421, p<0,01), konfor arayışı (rho= .477, p<0,01), adalet beklentisi (rho=.395, p<0,01), başkalarını değersizleştirme (rho=.350, p<0,01), endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı (rho=.364, p<0,01), endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.30, p<0,01), endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.372, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. İleriye yönelik kaygı ile rasyonellik inancı (rho= .084, p=0,09) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Engelleyici kaygı ile rasyonellik inancı (rho=.122, p<0,05), kendini değersizleştirme (rho=.327, p<0,01), başarmak irrasyonel inançları (rho=.463, p<0,01), onaylanma irrasyonel inanışları (rho=.381, p<0,01), konfor arayışı (rho=.520, p<0,01), adalet beklentisi (rho=.348, p<0,01), başkalarını değersizleştirme (rho=.326, p<0,01), endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı (rho=.321, p<0,01), endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.271, p<0,01) ve endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.281, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Rasyonellik inancı ile

kendini değersizleştirme (rho=.333, p<0,01), başarmak irrasyonel inançları (rho=.145, p<0,01), onaylanma irrasyonel inanışları (rho=.308, p<0,01) ve konfor arayışı (rho=.104, p<0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Rasyonellik inancı ile adalet beklentisi (rho=-.49, p=0,33), başkalarını değersizleştirme (rho=.048, p=0,33), endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı (rho=.020, p=0,693), endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.040, p= 0,422) ve endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.0,036, p=0,47) ve ile arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmüştür. Kendini değersizleştirme ile başarmak irrasyonel inançları (rho=.334, p<0,01), onaylanma irrasyonel inanışları (rho=.585, p<0,01), konfor arayışı (rho=.264, p<0,01), başkalarını değersizleştirme (rho=.172, p<0,01), endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı (rho=.285, p<0,01), endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.370, p<0,01) ve endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.328, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kendini değersizleştirme ile adalet beklentisi (rho=-.03, p=0,5) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Başarmak irrasyonel inanışları ile onaylanma irrasyonel inanışları (rho=.493, p< 0,01), konfor arayışı (rho=.528, p<0,01), adalet beklentisi (rho=.493, p<0,01), başkalarını değersizleştirme (rho=.379, p<0,01), endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı (rho=.283, p<0,01), endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.245, p<0,01) ve endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.256, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Onaylanma irrasyonel inanışları ile konfor arayışı (rho=.433, p<0,01), adalet beklentisi (rho=291, p<0,01), başkalarını değersizleştirme (rho=.358, p<0,01), endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı (rho=.239, p<0,01), endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.261, p<0,01) ve endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.279, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Konfor arayışı ile adalet beklentisi (rho=.472, p<0,01), başkalarını değersizleştirme (rho=.300, p<0,01), endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı (rho=.189, p<0,01), endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.164, p<0,01) ve endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.203, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Adalet

beklentisi ile başkalarını değersizleştirme (rho=.402, p<0,01), endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı (rho=.196, p<0,01), endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.148, p<0,01) ve endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.179, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Başkalarını değersizleştirme ile endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı (rho=.308, p<0,01), endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.289, p<0,01) ve endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.262, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır inancı ile endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı (rho=.778, p<0,01) ve endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.754, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller inancı ile endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur inancı (rho=.742, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 6.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişlerine İlişkin Korelasyon Analizleri

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Belirsizliğe T. Ölçeği	**1** İleriye yönelik kaygı	**1**											
	2 Engelleyici kaygı	**0,643 ****	**1**										
Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği	**3** Rasyonellik İnancı	**0,084 p=0,09**	**0,122 ***	**1**									
	4 Kendini Değersizleştirme	**0,276 ****	**0,327 ****	**0,333 ****	**1**								
	5 Başarmak irrasyonel inançları	**0,530 ****	**0,463 ****	**0,145 ****	**0,334 ****	**1**							
	6 Onaylanma irrasyonel inanışları	**0,421 ****	**0,381 ****	**0,308 ****	**0,585 ****	**0,493 ****	**1**						
	7 Konfor arayışı	**0,477 ****	**0,520 ****	**0,104 ***	**0,264 ****	**0,528 ****	**0,433 ****	**1**					
	8 Adalet beklentisi	**0,395 ****	**0,348 ****	**-0,49 p=0,33**	**-0,03 p=0,5**	**0,493 ****	**0,291 ****	**0,472 ****	**1**				
	9 Başkalarını değersizleştirme	**0,350 ****	**0,326 ****	**0,048 p=0,33**	**0,172 ****	**0,379 ****	**0,358 ****	**0,300 ****	**0,402 ****	**1**			
Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği	**10** Endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır	**0,364 ****	**0,321 ****	**0,020 p=0,693**	**0,285 ****	**0,283 ****	**0,239 ****	**0,189 ****	**0,196 ****	**0,308 ****	**1**		
	11 Endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller	**0,30 ****	**0,271 ****	**0,040 p=0,422**	**0,370 ****	**0,245 ****	**0,261 ****	**0,164 ****	**0,148 ****	**0,289 ****	**0,778 ****	**1**	
	12 Endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur	**0,372 ****	**0,281 ****	**0,036 p=0,47**	**0,328 ****	**0,259 ****	**0,279 ****	**0,203 ****	**0,179 ****	**0,262 ****	**0,754 ****	**0,742 ****	**1**

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

3.3. Ölçeklerin Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Veri çözümlemeleri SPSS ve AMOS paket programı ile incelenmiştir. İlk adım olarak boyutlara ait ölçüm modelleri değerlendirilmiştir.

3.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu Faktör Analizi Bulguları

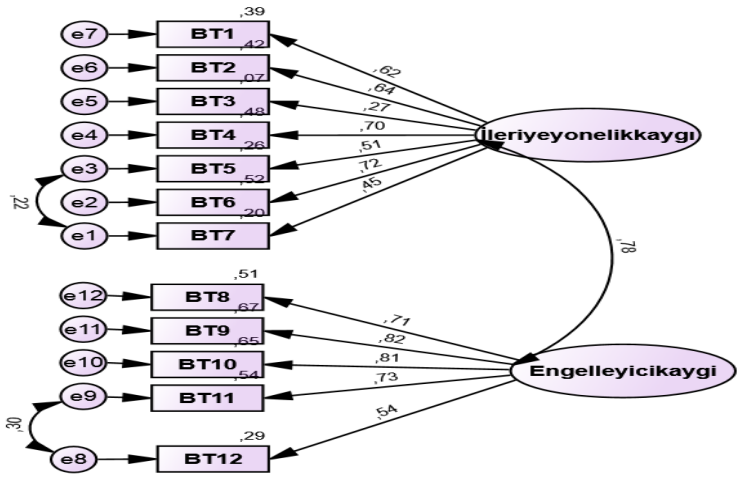
İleriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere alt boyutların örtük değişkenleri için doğrulayıcı faktör analizi araştırmasında uyum kriterlerinden p<0,01 $\chi^{2/sd}$ = 4,89 orta düzey, RMR= 0,84 AGFI= 0,845 GFI=0,897 değerleri ise kabul edilebilir düzeyde sonuç vermiştir. Ancak NFI= 0,861 CFI=0,886 RMSA= 0,89 değeri ile kötü uyum göstermektedirler. Ölçüm modellerinde uyum değerleri istenilen sınırlar içerisinde olmasına rağmen, ileriye yönelik kaygı alt boyutu altında yer alan 5. ve 7. maddelerin ve engelleyici kaygı alt boyutu altında yer alan 11. ve 12. maddelerin hata terimlerini ilişkilendirerek AMOS modifikasyon indeksi incelenmiş ve model tekrarlanmıştır. Yeni modelde p<0,01 $\chi^{2/sd}$= 4,21 orta düzey, RMR= 0,084 AGFI= 0,870 GFI= 0,915 NFI= 0,900 CFI= 0,909 ve RMSA= 0,079 olarak kabul edilebilir uyum gözlenmiş ve tüm yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen yol katsayılarının hem standartlaştırılmış hem de standartlaştırılmamış analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu Yol Katsayı Değerleri

Maddeler	Path	Faktörler	β_0	β_1	S.E.	C.R.	P
BT7	<---	İleriye yönelik kaygı	0,446	1			
BT6	<---	İleriye yönelik kaygı	0,719	1,674	0,209	8,019	<0,001
BT5	<---	İleriye yönelik kaygı	0,511	1,165	0,149	7,806	<0,001
BT4	<---	İleriye yönelik kaygı	0,696	1,713	0,216	7,926	<0,001
BT3	<---	İleriye yönelik kaygı	0,269	0,637	0,144	4,433	<0,001
BT2	<---	İleriye yönelik kaygı	0,644	1,346	0,175	7,692	<0,001
BT1	<---	İleriye yönelik kaygı	0,624	1,241	0,164	7,585	<0,001
BT12	<---	Engelleyici kaygı	0,543	1			
BT11	<---	Engelleyici kaygı	0,734	1,388	0,116	11,952	<0,001
BT10	<---	Engelleyici kaygı	0,806	1,457	0,137	10,657	<0,001
BT9	<---	Engelleyici kaygı	0,82	1,603	0,149	10,739	<0,001
BT8	<---	Engelleyici kaygı	0,715	1,421	0,142	10,036	<0,001

β_0:Standart yol katsayıları β_1.Standart olmayan yol katsayıları



Şekil 1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı

Ölçeğin geçerlilik durumu incelendiğinde ileriye yönelik kaygı alt boyutu için AVE= 0,4, CR= 0,75 ve engelleyici kaygı alt boyutu için AVE= 0,533 CR=0,84 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ile engelleyici kaygı alt boyutu için verilerin daha geçerli olduğu görülmektedir. Benzeşme geçerliliği AVE değerinin 0,5'den büyük olması, bileşik güvenilirlik CR değerinin ise 0,7'den büyük olması beklenir. Bu değerler ile bakıldığında Tablo 8'de görüldüğü üzere engelleyici kaygı alt boyutu için verilerin daha geçerli olduğu ifade edilebilir. İleriye yönelik kaygı alt boyutunun AVE<0,5 olması zayıf geçerliliği olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formunun doğrulayıcı faktör analizi diyagramı şekil 1'de gösterilmiştir.

3.3.2. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Faktör Analizi Bulguları

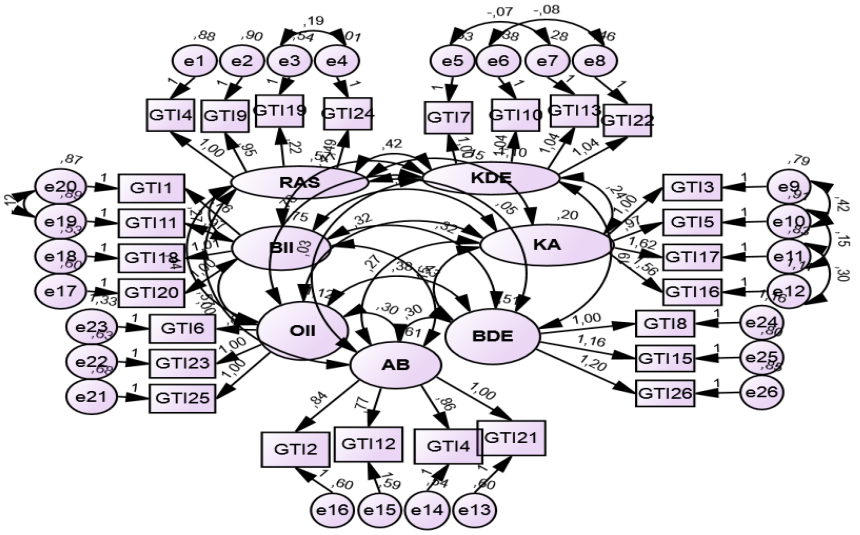
Ölçeğin alt boyutları olan rasyonellik inancı (RAS), kendini değersizleştirme (KDE), başarmak irrasyonel inançları (Bİİ), onaylanma irrasyonel inançları (Oİİ), konfor arayışı (KA), adalet beklentisi (AB) ve başkalarını değersizleştirme (BDE) olmak üzere alt boyutların örtük değişkenleri için doğrulayıcı faktör analizi araştırmasından uyum kriterleri $\chi^{2/sd}$= 2,694 iyi düzey, RMR= 0,095 AGFI= 0,85 RMSEA= 0,065 GFI= 0,875 olarak kabul edilebilir düzeyde sonuç vermiştir. Ancak NFI= 0,829 CFI= 0,884 değeri ile kabul edilebilir düzeyin altında uyum göstermektedir. Ölçüm modellerinde uyum değerleri istenilen sınırlar içerisinde olmasına rağmen konfor arayışı alt boyutu altında yer alan 3. ve 5. maddelerin, konfor arayışı ve kendini değersizleştirme alt boyutu altında yer alan 5. ve 7. maddelerin, konfor arayışı alt boyutu altında yer alan 16. ve 17. maddelerin, kendini değersizleştirme alt boyutu altında yer alan 10. ve 22. maddelerin, rasyonellik inancı alt boyutu altında yer alan 19. ve 24. maddelerin, başarmak irrasyoneli inancı alt boyutu altında yer alan 1. ve 11. maddelerin hata terimleri ilişkilendirerek AMOS modifikasyon indeksi incelenmiş ve model tekrarlanmıştır. Yeni modelde p<0,01 $\chi^{2/sd}$= 2,197 iyi düzey, RMR= 0089 AGFI= 0,872 GFI= 0,901 NFI=0,902 CFI= 0,920 ve RMSA= 0,055 olarak kabul edilebilir uyum gözlenmiş ve tüm yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen yol katsayılarının hem standartlaştırılmış hem de standartlaştırılmamış analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8.

Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun Yol Katsayı Değerleri

Maddeler	Path	Faktörler	β_0	β_1	S.E.	C.R.	P
G.T.i4	<---	RAS	0,629	1			
G.T.i9	<---	RAS	0,602	0,946	0,135	7,008	<0,001
G.T.i19	<---	RAS	0,134	0,221	0,108	2,053	0,04
G.T.i24	<---	RAS	0,346	0,488	0,1	4,871	<0,001
G.T.i7	<---	KDE	0,822	1			
G.T.i1	<---	KDE	0,869	1,036	0,056	18,645	<0,001
G.T.i13	<---	KDE	0,9	1,039	0,05	20,699	<0,001
G.T.i22	<---	KDE	0,848	1,037	0,059	17,668	<0,001
G.T.i3	<---	KA	0,453	1			
G.T.i5	<---	KA	0,417	0,975	0,113	8,612	<0,001
G.T.i17	<---	KA	0,625	1,622	0,219	7,403	<0,001
G.T.i16	<---	KA	0,552	1,555	0,238	6,523	<0,001
G.T.i21	<---	AB	0,71	1			
G.T.i14	<---	AB	0,676	0,864	0,075	11,538	<0,001
G.T.i12	<---	AB	0,618	0,771	0,072	10,649	<0,001
G.T.i2	<---	AB	0,644	0,837	0,077	10,796	<0,001
G.T.i20	<---	BII	0,746	1			
G.T.i18	<---	BII	0,771	1,012	0,07	14,39	<0,001
G.T.i11	<---	BII	0,665	0,971	0,081	12,052	<0,001
G.T.i1	<---	BII	0,58	0,763	0,074	10,343	<0,001
G.T.i25	<---	OII	0,789	1			
G.T.i23	<---	OII	0,799	0,998	0,065	15,454	<0,001
G.T.i6	<---	OII	0,599	0,814	0,071	11,433	<0,001
G.T.i8	<---	BDE	0,553	1			
G.T.i15	<---	BDE	0,679	1,16	0,146	7,947	<0,001
G.T.i26	<---	BDE	0,681	1,2	0,15	7,992	<0,001

β_0:Standart yol katsayıları β_1:Standart olmayan yol katsayıları



Şekil 2. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı

Ölçeğin geçerlilik durumu incelendiğinde rasyonellik inancı (RAS) boyutu için AVE= 0,2 CR= 0,48 olarak, konfor arayışı (KA) boyutu için AVE= 0,30 CR= 0,58 olarak, kendini değersizleştirme (KDE) boyutu için AVE= 2,19 CR= 0,919 olarak, adalet beklentisi (AB) boyutu için AVE= 0,77 CR= 0,75 olarak, başarmak irrasyonel inançları (Bİİ) boyutu için AVE= 0,93 CR= 0,786 olarak, onaylanma irrasyonel inancı (Oİİ) boyutu için AVE= 0,504 CR= 0,674 olarak, hesaplanmıştır. Benzeşme geçerliliği AVE değerinin 0,5'den büyük olması, bileşik güvenilirlik CR değerinin ise 0,7'den büyük olması beklenir. Bu değerler ile bakıldığında rasyonellik inancı (RAS) alt boyutu ve konfor arayışı (KA) alt boyutu dışında olan alt boyutlardan başarılı veriler elde edilmiştir. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun doğrulayıcı faktör analizi diyagramı şekil 2'de gösterilmiştir.

3.3.3. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği Faktör Analizi Bulguları

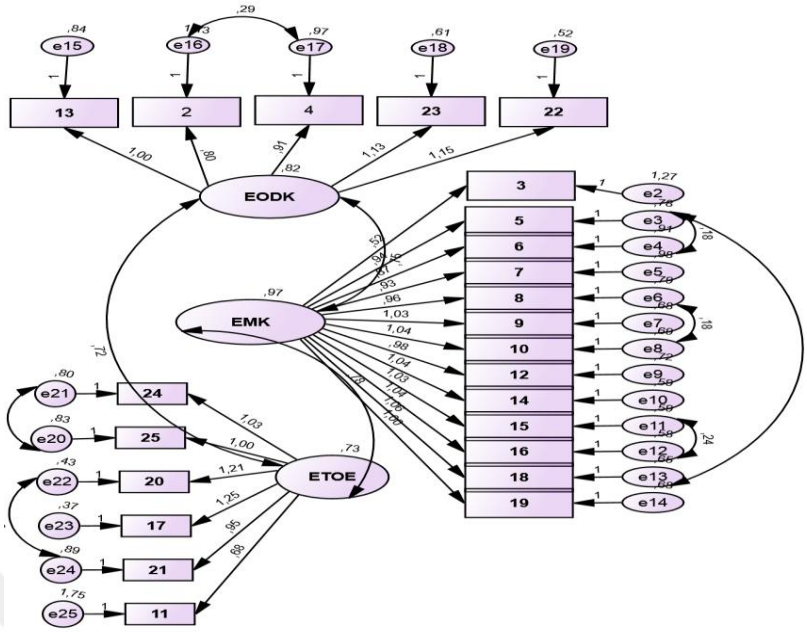
Ölçekte 3 adet alt boyut bulunmaktadır. Motivasyon, tehlike önleyici, duygusal koruyucu olmak üzere örtük değişkenleri için doğrulayıcı faktör analizi araştırmasında uyum kriterleri $\chi^{2/sd}$ = 3,977 orta düzey RMR = 0,092 RMSA= 0,86 olarak kabul edilebilir düzeyde sonuç vermiştir. Ancak AGFI= 0,75 GFI= 0,791 NFI= 0,847 CFI= 0,880 değeri ile kötü uyumu göstermektedirler. Bu nedenle AMOS modifikasyon indeksi incelendi ve 1. Madde modelden çıkarıldı. Doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak analizde çıkartılan maddelerle bir uyum elde edilemediği için ilgili maddeler, açıklayıcı faktör analizi yöntemi kullanılarak denetlenip çıkartılarak modelin uyum iyiliği sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca 5. ve 6. maddeler hata terimleri, 8. ve 10. maddeler hata terimleri, 15. ve 16. maddeler hata terimleri, 5. ve 18. maddeler hata terimleri, 2. ve 4. maddeler hata terimleri, 24. ve 25. maddeler hata terimleri, 22. ve 24. maddeler hata terimleri ilişkilendirerek AMOS modifikasyon indeksi incelenmiş ve model tekrarlanmıştır. Hata terimi ilişkilendirilen maddelere yönelik ölçeği onarmak adına doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yeni modelde $\chi^{2/sd}$ = 3,080 orta düzey RMR =0,081 AGFI=0,85 GFI=0,950 NFI= 0,90 CFI= 0,922 ve RMSA= 0,072 olarak kabul edilebilir uyum gözlenmiş ve tüm yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen yol katsayılarının hem standartlaştırılmış hem de standartlaştırılmamış analiz sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9.

Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinin Yol Katsayı Değerleri

Maddeler	Path	Faktörler	β_0	β_1	S.E.	C.R.	P
EOİ3	<---	EMK	0,413	0,521	0,063	8,269	<0,001
EOİ5	<---	EMK	0,723	0,943	0,062	15,229	<0,001
EOİ6	<---	EMK	0,667	0,871	0,063	13,895	<0,001
EOİ7	<---	EMK	0,678	0,93	0,066	14,182	<0,001
EOİ8	<---	EMK	0,729	0,963	0,062	15,413	<0,001
EOİ9	<---	EMK	0,775	1,029	0,062	16,61	<0,001
EOİ10	<---	EMK	0,777	1,042	0,063	16,64	<0,001
EOİ12	<---	EMK	0,749	0,979	0,061	15,938	<0,001
EOİ14	<---	EMK	0,799	1,038	0,06	17,234	<0,001
EOİ15	<---	EMK	0,796	1,031	0,06	17,136	<0,001
EOİ16	<---	EMK	0,801	1,036	0,06	17,276	<0,001
EOİ18	<---	EMK	0,791	1,065	0,063	16,996	<0,001
EOİ19	<---	EMK	0,766	1			
EOİ13	<---	EODK	0,704	1			
EOİ2	<---	EODK	0,565	0,805	0,076	10,616	<0,001
EOİ4	<---	EODK	0,641	0,905	0,075	12,017	<0,001
EOİ23	<---	EODK	0,795	1,13	0,077	14,759	<0,001
EOİ22	<---	EODK	0,822	1,147	0,075	15,223	<0,001
EOİ25	<---	ETOE	0,684	1			
EOİ24	<---	ETOE	0,703	1,031	0,062	16,69	<0,001
EOİ20	<---	ETOE	0,844	1,209	0,078	15,461	<0,001
EOİ17	<---	ETOE	0,869	1,252	0,079	15,869	<0,001
EOİ21	<---	ETOE	0,65	0,946	0,078	12,148	<0,001
EOİ11	<---	ETOE	0,401	0,676	0,088	7,668	<0,001

β_0:Standart yol katsayıları β_1:Standart olmayan yol katsayıları



Şekil 3. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı

Ölçeğin geçerlilik durumu incelendiğinde motivasyon (EMK) alt boyutu için AVE= 3,79 CR= 0,93 olarak, tehlike önleyici (ETOE) alt boyutu için AVE= 1,51 CR= 0,85 olarak, duygusal koruyucu (EODK) alt boyutu için AVE= 1,28 CR= 0,830 olarak hesaplanmıştır. Benzeşme geçerliliği AVE değerinin 0,5'den büyük olması, bileşik güvenilirlik CR değerinin ise 0,7'den büyük olması beklenir. Bu değerler ile geçerli verilerin elde edildiği söylenebilmektedir. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar ölçeği doğrulayıcı faktör analizi diyagramı şekil 3'de gösterilmiştir.

3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın ana hipotezi olan "belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü" incelenmiştir. Araştırmanın hipotezleri AMOS paket programı kullanılarak test edilmiştir.

Araştırmanın değerlendirilmesinde yapısal eşitlik modelinden yararlanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli (YEM) gözlem yapılabilen ve yapılamayan değişkenlerin kendi aralarındaki nedensel ilişkinin test edilmesinde tercih edilen kapsayıcı bir istatistiksel

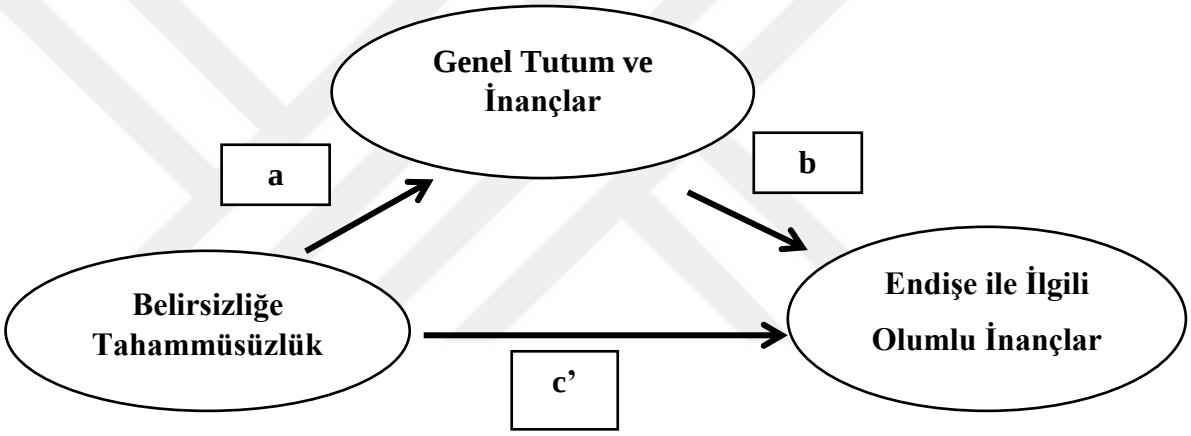
yöntemdir (Reisinger ve Turner,1999; aktaran Yılmaz, 2014: 79). Yapısal eşitlik modeli (YEM) değişkenlerin birbiriyle olan ilişkinin yorumlanmasında ve teori modellerinin test edilmesinde tercih edilen sistematik bir yöntemdir (Joreskog ve Sörbom, 2001; aktaran Yılmaz, 2014: 79). İkinci nesil analiz yöntemlerinden kabul edilen yapısal eşitlik modeli (YEM) (Bagozzi ve Fornell, 1982), birinci nesil analiz yöntemlerinden kabul edilen regresyon analizine kıyasla, araştırma probleminin kompleks olması ve bağımlı ve bağımsız değişkenin birden çok olması sebebiyle kendi aralarındaki ilişkinin modellenmesini düzenli biçimde, çok yönlü ve tek gösterimde ele almaktır (Anderson ve Gerbing, 1988; aktaran Çelik, Özköse ve Güleryüz, 2018: 39). Yapısal eşitlik modelinin tercih edilmesinde oldukça fazla sebep görülmektedir. Bunlar kompleks yapıları modelde tek seferde açıklayabilmesi, eksik görülen noktalara dair öneriler sunması ve yanlışları açıklamaya dahil etmesidir (Dursun ve Kocagöz, 2010; aktaran Çelik, Özköse ve Güleryüz, 2018: 39). Yapısal eşitlik modeline göre değişkenler kendi aralarında nedensellik ilişkisi içerisindedir ve gözlenemeyen değişkenler, gözlenebilen değişkenler vasıtasıyla test edilebilmektedir (Mac Lean ve Gray, 1998; aktaran Yılmaz, 2014: 79). Gizil değişkenler, yapısal eşitlik modelinde yer alan önemli değişkenlerdendir. Gizil değişkenlere örnek olarak tutum, memnuniyet gibi durumlar verilebilmektedir. Bu gizil değişkenlerin ölçülememelerinin sebebi doğrudan gözlemlenemiyor olmasından dolayıdır. Bu sebeple ele alınan değişkenlerle bağlantılı şekilde işlemsel olarak ifade edilmektedir (Yılmaz, 2004: 80).

Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni ile endişe ile ilgili olumlu inançlar değişkeni arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançlar değişkeninin aracı rolünün var olup olmadığının incelemek adına bootstrap yöntemini temel alan yol analizi yapılmıştır. Baron ve Kenny'nin geleneksel yöntemine ve Sobel testine kıyasla bootstrap yönteminin daha güvenilir sonuçlar verdiği öne sürülmektedir. Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem opsiyonu seçilmiştir. Bootstrap tekniği, aracılık etkinin incelenmesi dair yapılan analizlerde kullanılmaktadır ve araştırmanın hipotezini doğrulamak amacıyla elde edilen verilerde %95 güven aralığındaki (GA) değerin sıfır (0) değerini içermemesi gerekmektedir (Gürbüz,2021: 124). Dolayısıyla analizlere dair elde edilen bulgular bu bilgiler ışığında değerlendirilmiştir. Analize dair veriler aşağıda ifade edilmiştir.

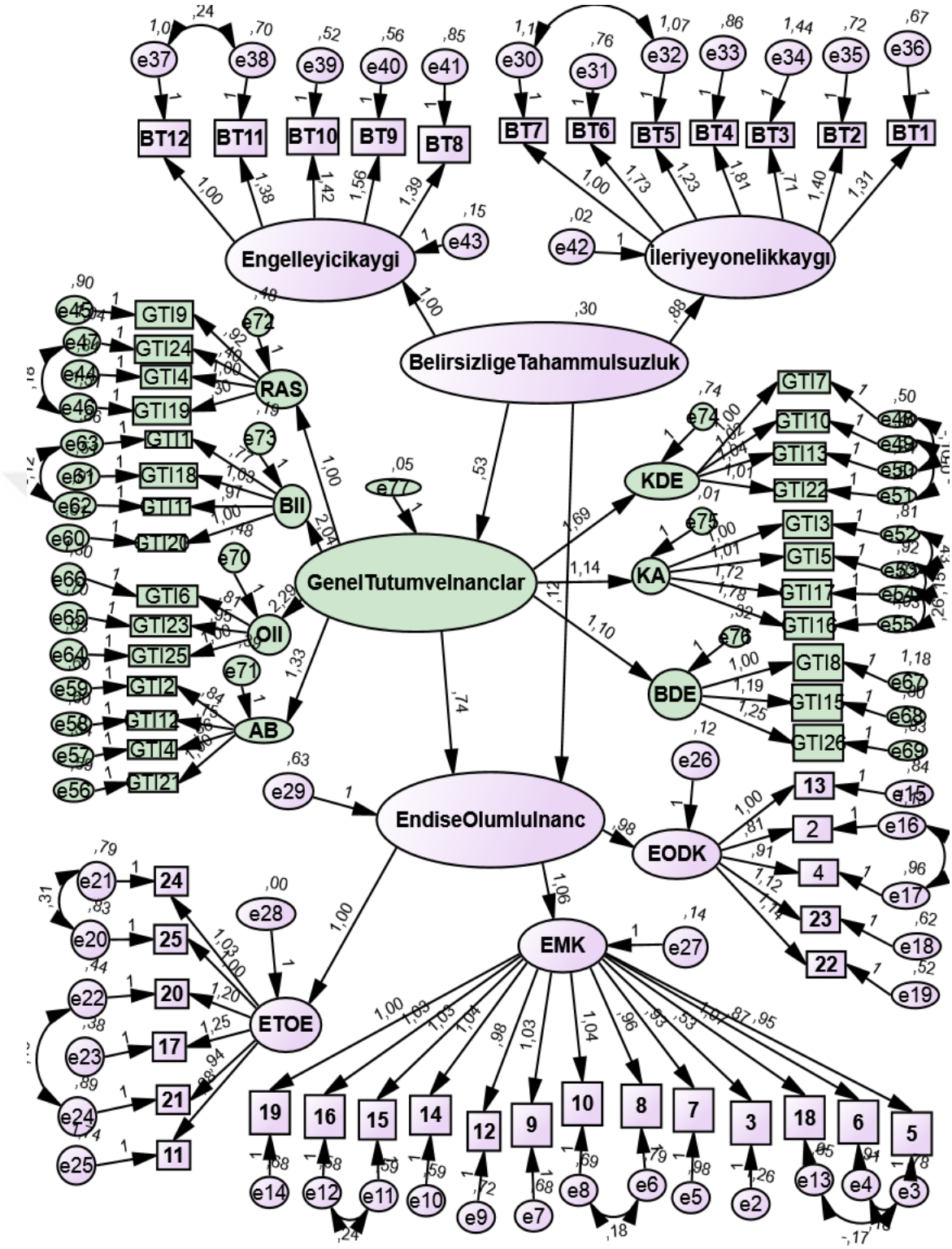
Bu bölümde ilk olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançları etkileme düzeyine ilişkin elde edilen analiz bulguları hesaplanmıştır. Ardından

belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançları etkileme düzeyine ilişkin elde edilen analiz bulguları hesaplanmıştır. Son olarak akılcı olmayan inançların, endişe ile ilgili olumlu inançları etkileme düzeyine ilişkin elde edilen analiz bulguları hesaplanmıştır. Modelde bağımsız değişken olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu değerleri, bağımlı değişken olarak Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği değerleri ve aracı değişken olarak ise Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu değerleri analize dahil edilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki mevcut ilişkide akılcı olmayan inançların aracılık rolüne ilişkin yapısal eşitlik modelinin path diyagramı Şekil 1'de aktarılmıştır.



Şekil 4. Araştırmanın Aracılık Modeli



Şekil 5. Araştırma Modeli Yol Diyagramı

3.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili Olumlu İnançları Pozitif Olarak Anlamlı Düzeyde Etkilemektedir

Bu bölümde, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinden elde edilen değerler arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Analize dair elde edilen bulgular Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10.

c' Yolunun İncelenmesi

	Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar	
	β	**Standart Hata**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (c' yolu)	**0,121***	**0,027**
Dolaylı etki	**0,396* (0,203-0,584)**	

* P<0,001

Tablo 10'da ifade edildiği üzere belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki dolaylı etki 0,396 ve %95 0,203- 0,584 olarak elde edilmiş ve bu aralık 0 değerini içermediği için dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançlar üzerinde etkisi istatistiksel olarak anlamlı olduğu ifade edilebilir (c yolu; β=0,121; p<0,001). Dolayısıyla araştırmanın da hipotezi olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançları pozitif olarak anlamlı düzeyde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.

3.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Akılcı Olmayan İnançları Anlamlı Düzeyde Etkilemektedir

Bu bölümde, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu ve Genel Tutum ve İnançlar Ölçeği Kısa Formundan elde edilen değerler arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Analize dair elde edilen bulgular Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. a Yolunun İncelenmesi

	Genel Tutum ve İnançlar	
	β	**Standart Hata**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (a yolu)	**0,532***	**0,103**
R^2	**0,652**	

* P<0,001

Tablo 11'de ifade edildiği gibi belirsizliğe tahammülsüzlük ile genel tutum ve inanışlar bağlantısı arasında pozitif bir yol katsayısı, regresyon katsayısı elde edilmiştir. Bu sebeple belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançlar üzerindeki etsisinin anlamlı düzeyde olduğu ifade edilebilir (a yolu; β=0,532; p<0,001). Dolayısıyla araştırmanın hipotezi olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançları pozitif olarak anlamlı düzeyde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.

3.4.3. Akılcı Olmayan İnançlar, Endişe ile İlgili Olumlu İnançları Anlamlı Düzeyde Etkilemektedir

Bu bölümde, Genel Tutum ve İnançlar Ölçeği Kısa Formu ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinden elde edilen değerler arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Analize dair elde edilen bulgular Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12.

b Yolunun İncelenmesi

	Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar	
	β	Standart Hata
Genel Tutum ve İnançlar (b yolu)	0,744*	0,183
R^2	0,145	

* P<0,001

Tablo 12'de ifade edildiği gibi genel tutum ve inanışların, endişe ile ilgili olumlu inançlar üzerinde toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (β= 0,744; p<0,001). Dolayısıyla araştırmanın hipotezi olan akılcı olmayan inançların, endişe ile ilgili olumlu inançları pozitif olarak anlamlı düzeyde etkilediği ifade edilebilir.

3.4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki ilişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü Vardır

Bu bölümde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolüne ilişkin elde edilen değerlere yer verilmiştir. Analize dair elde edilen bulgular Tablo13'te gösterilmiştir.

Tablo 13.

Aracı Rolünün İncelenmesi

	Genel Tutum ve İnançlar		Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar	
	β	Standart Hata	β	Standart Hata
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (c yolu)			**0,557***	**0,108**
R^2			**0,119**	
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (a yolu)	**0,532***	**0,103**		
R^2	**0,652**			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (c' yolu)			**0,121***	**0,027**
Genel Tutum ve İnançlar (b yolu)			**0,744***	**0,183**
R^2			**0,145**	
Dolaylı etki			**0,396***	**(0,203 - 0,584)**

* P<0,001

Tablo 13'te belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü gösteren değerler bir arada verilmiştir.

Tablo 14.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar ile ilişkide Genel Tutum ve İnançlar Aracı Rolüne İlişkin Uyum Değerleri

CMIN/DF	RMR	AGFI	GFI	NFI	CFI	RMSA	P
2,027	0,116	0,851	0,852	0,902	0,904	0,051	<0,001

Tablo 14'te modelin uyum iyiliği değerlerine yer verilmiştir. Yol analizi neticesinde elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir eşik değerler içinde olması modelin veri ile uyumu ve kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir (χ^2/sd = 2,027 RMR = 0,116 RMSA= 0,051 AGFI= 0,851 GFI= 0,852 NFI= 0,902 CFI= 0,904). Dolayısıyla araştırmanın da ana hipotezi olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün olduğu ifade edilebilir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırma belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bu bölümünde, savunulan hipotezlerin sonuçlarının alanyazın çalışmalarıyla ele alınıp, yorumlanmasına yer verilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançları etkileme düzeyine yönelik elde edilen veriler literatür ışığında birlikte tartışılmıştır. İkinci olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançları etkileme düzeyine dair sonuçlar alanyazın çalışmalarıyla birlikte değerlendirilmiştir. Daha sonra akılcı olmayan inançların, endişe ile ilgili olumlu inançları etkileme düzeyine yönelik sonuçlar tartışılmıştır ve son olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolüne yönelik bulguların alanyazın çalışmalarıyla birlikte tartışılması ele alınmıştır.

4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Verilerin Tartışma ve Değerlendirilmesi

Bu başlıkta, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançlar üzerinde anlamlı etkisi olduğuna yönelik analiz sonuçlarının tartışması ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde, Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği puanları üzerinde pozitif düzeyde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırmanın da hipotezi olan "belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançları anlamlı düzeyde etkiler" hipotezi desteklenmiştir.

Sarı (2007: 68-69) yapmış olduğu araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide pozitif düzeyde anlamlı bir bağ saptamıştır. Yapılan bir araştırmada ileriki zamana yönelik belirsiz olaylara negatif reaksiyon gösteren bireylerde, endişe ile ilgili olumlu inançlarının olabileceği, endişeyi, ileriki zamanda olabilecek tehlikelerin üstesinden gelmek adına toleransı yüksek tutmak amacıyla bir strateji ve sorun çözme yöntemi olarak kullandıkları aktarılmıştır (Borkovec ve Roemer, 1995; aktaran Sarı, 2007: 68,69). Bir başka çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançlar ve negatif problem tutumunun endişeyle alakalı görüldüğü ve en büyük alakanın da belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe

değişkenleriyle görüldüğü saptanmıştır (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003: 55). Karataş ve Uzun (2018: 1269)'un yaptığı çalışmada, endişe ile ilgili olumlu inançların katılımcıların, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini pozitif olarak anlamlı şekilde etkilediği ifade edilmektedir. Bunun üzerine belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça endişe ve endişe ile ilgili olumlu inançların da arttığı söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançların, endişeyi etkileyen en güçlü etken olduğu ifade edilmektedir (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003: 56). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi değiştirilerek deneysel yönlendirmeyle, bilişsel süreç ve endişe arasındaki ilişkiyi netleştirmek amacıyla yapılan bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi artan katılımcıların, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi azalan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde endişe belirtisi gösterdikleri görülmüştür. Çünkü belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi artan kişilerin daha az hoşgörüsüz olduğu ifade edilmiştir. Daha düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük, daha az endişe ile ilişkili bulunmuştur (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000a: 957). Bu çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki düzeyi ifade edilebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın bulguları alanyazındaki çalışmalarla doğru orantıda bulunmuştur. Holowka ve diğerleri (2000) ve Bakerman ve diğerlerinin (2004) ifadesine göre endişe ile ilgili olumlu inançlar, endişe düzeyinin az olması ile alakalı bulunmuştur (Karataş ve Uzun, 2018: 1269-1270). Yüksek düzeyde endişe gösteren bireylerin, endişeyi problemin üstesinden gelmeye yönelik yararlı bir yöntem olarak gördükleri ifade edilmiştir (Borkovec ve Roemer, 1995; Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994, aktaran Laugesen, Dugas, Bukowski, 2003: 56). Dolayısıyla endişenin bir sorunun üstesinden gelmeye yönelik motive edici bir tarafının olduğu, bireyi huzursuz eden negatif emosyonları engellediği gibi bunun yanında olumlu inançların da endişe ile alakalı görüldüğü saptanmıştır (Sarı, 2007:65).

Alanyazındaki çalışmalarda endişe ile ilgili olumlu inançların endişeyle bağlantılı olduğu (Davey, Tallis ve Capuzzo, 1996; Wells ve Carter, 1999; aktaran Sarı, 2007: 65-66) yüksek düzeyde endişe yaşayan bireylerin, endişelenmenin olumlu etkilerine yönelik inançlara sahip oldukları ifade edilmektedir (Francis ve Gugas, 2004: 405). Belirsizliğe

tahammülsüzlüğün, endişenin en güçlü yordayıcısı olduğu (Lachance, Ladouceur ve Dugas, 1999: 187; Buhr ve Dugas, 2002: 931; Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003: 55) literatür bulgularında ifade edilmektedir. Klinik ve klinik olmayan popülasyonda, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişkinin pozitif anlamlı düzeyde yüksek olduğuna dair ilgili çalışmalar oldukça fazladır (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000a: 933; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001: 551; Boelen ve Reijntjes, 2009: 130; Yüksel, 2014: 86; Güvendiren, 2020: 19). Patolojik endişenin ilerlemesi ve devamlılığında, üstbilişsel bakışın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkin olması bulunurken (Uzun, 2019: 57, 75) sürekli devam eden bir endişeyi ayırt etmede kriter olarak endişe ile ilgili olumlu inançların yer alması bulunmaktadır (Borkovec ve Roemer,1995; Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998; Bakerman, Buhr, Keorner ve Dugas 2004; aktaran Sarı, 2007: 71). Yaygın anksiyete bozukluğunun üst bilişsel modelinde deneyimlenen endişe emosyonunun, bireyde olumlu ve olumsuz inançlar üretebileceği ifade edilmektedir (Cartwright-Hatton & Wells, 1997; aktaran Sarı ve Dağ, 2009: 262). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar, bazı araştırmacılar tarafından yaygın anksiyete bozukluğunun bilişsel modelini ifade ederken bahsedilen patolojik endişenin temelinde yer alan dört esas bilişsel süreç olarak geçmektedir. Endişe ile ilgili olumlu inançlar, yaygın anksiyete bozukluğunun başka bir bilişsel tamamlayıcısı olarak ifade edilmektedir (Karataş ve Uzun, 2018: 1269). Yaygın anksiyete bozukluğu üzerinde çalışılmış araştırmalarda, patolojik endişe üzerinde durulmuştur. Çünkü yaygın anksiyete bozukluğunun ana tanı kriteri, çok yüksek düzeyde olan ve denetlenemeyen endişe olduğu ifade edilmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu ve tedavi yolunun anlaşılması adına patolojik endişe ve temelinde olan bilişsel süreci esas alan araştırmalar etkili olmaktadır (Sarı ve Dağ, 2009: 262).

Grenier, Barrette ve Ladouceur (2005: 596, 598) göre belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekte gerçekleşebilecek olumsuz sonuçların endişesini temsil etmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki bilinçli kontrol davranışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişki hakkında bilgi verebilmektedir. Endişe, kişinin olay ve olası sonuçları üzerine düşündüğü zihinsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır ve belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliği kabul edilemez olarak görmeye yönelik eğilim olarak ele alınmaktadır. Belirsizliği kabul edilemez olarak görmek, belirsizlik içeren durumlar ile karşılaşıldığında daha fazla endişeye sebebiyet

vermektedir. Endişeli bireyler, belirsiz durumlara maruz kaldıklarında bunu negatif olarak algıladıkları için daha fazla zorluk çekerler. Veriler endişeli bireylerin, belirsizlik karşısında tahammül düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Endişeli bireylerin, belirsizlik sınırlarının düşük düzeyde olduğu ve bunun belirsizlik içeren işlerdeki başarımlarını dağıttığı görülmektedir. Endişe, belirsizliğin ortaya koyduğu bir yapı olarak kabul edilir. Dolayısıyla endişe ile ilgili araştırılacak ilk olgu belirsizliğe tahammülsüzlük olarak görülmektedir (Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005: 596, 598). Endişenin oluşumuna ve sürdürülmesine sebep olan etkenlerin incelenmesinin, endişenin temel bileşenlerini anlamak açısından önemli olduğu belirtilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002: 932). Freeston ve diğerlerine (1994: 791) göre endişe yaşayan bireyler, kanıt ihtiyacı hissetmekte ve bunu karşılayamadıkları noktada belirsiz durumlarla baş etme noktasında zorluk çekmektedirler. Alanyazındaki çalışmalarda endişenin farklı düzeylerine göre endişe ile ilgili olumlu inançlar ve endişe arasındaki ilişkinin de değişiklik gösterdiği ifade edilmiştir (Holowka, Dugas, Francis, Laugesen, 2000; Bakerman, Buhr, Koerner, Dugas, 2004; aktaran Sarı, 2007: 66). Bakerman, Buhr, Keorner ve Dugas (2004) fazla ve az endişe düzeyinde, endişe ile ilgili olumlu inançların endişe ile alakasını incelemiştir. Elde edilen verilerde az düzeydeki endişe ve endişe ile ilgili olumlu inançlar alakalı bulunmuştur ancak fazla düzeyde endişe ve endişe ile ilgili olumlu inançlara yönelik bir bağlantının olmadığı görülmüştür (Sarı, 2007: 72).

Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi ve endişe ile ilgili olumlu inançlar düzeyi fazla olan kişilerin, kaygı sevilerinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000a: 933; Sarı, 2007: 65-66). Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve kaygı duygularını içermektedir (Geçgin ve Sahranç, 2017: 740). Belirsizliğe tahammülsüzlük çoğunlukla 'gelecekteki olumsuz bir sonuç ile ilgili beklentiyi' içermektedir. Endişeli bireyler, seçici olarak tehdit edici bilgilere dikkat ederler ve belirsiz olayları tehdit edici olarak algılama eğilimindedirler (Mathews, 1990: 455). Endişenin olumlu inançlarından biri olan bireyin 'sorunların üstesinden gelmek amacıyla endişeyi, motive edici bir aracı olarak düşünmek' aslında emosyona dayalı bir sorunun üstesinden gelme stratejisidir ve bu bireye belli süre yarar sağlasa da uzun soluklu olarak sorunların üstesinden gelme noktasında fayda sağlamamaktadır. Bu da bireydeki kaygı düzeyinin artması ile sonuçlanmaktadır (Sarı, 2007: 70). Sarı (2007: 71) endişenin bireyde sorunların üstesinden gelme yöntemi şeklinde yorumlanabileceği ve bunun da

etkili bir yöntem olmamasından dolayı bireyin kaygı düzeyindeki yükselme ile bağlantılı olabileceğini ifade etmiştir. Endişe ile ilgili olumlu inançların, düşük kaygı düzeyinden kaygının gelişimine kadar rolünün olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla endişe ile ilgili olumlu inançlar, kaygı düzeyi yükseldikçe kaygının devamlılığında aktif biçimde yer alan bilişsel bir süreç olarak görülmektedir (Sarı, 2007: 72).

Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar ayrı olarak sürekli kaygı ile ilişkili bulunmaktadır. Sürekli kaygı, sorunların üstesinden gelmeye yönelik bireyin becerilerindeki zayıflıkla ilişkilendirilmektedir (Davey, Hampton, Farrel ve David,1992; aktaran Sarı, 2007: 70). Sürekli kaygıyı etkileyen en güçlü etkenin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt boyutlarının sürekli kaygı ile pozitif olarak anlamlı ilişkileri bulunduğu ifade edilmektedir (Sarı, 2007: 67, 68-69; Tantan Ulu ve Yaka, 2020: 89). Sarı (2007: 65)'nın yaptığı araştırmada endişe ile ilgili olumlu inançlar ve olumlu yorumlamaların, sürekli kaygıyla pozitif olarak anlamlı bir bağlantı içerisinde olduğu görülmüştür. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği alt boyutundan olan "endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır" inancı sürekli kaygıyı etkileyen önemli inançlardandır (Sarı, 2007: 70). Sürekli kaygı ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki bağlantının pozitif düzeyde anlamlı fakat düşük düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla endişe ile ilgili olumlu inançlar, sürekli kaygıyı etkileyen önemli değişkenlerden biridir (Sarı, 2007: 71).

4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Verilerin Tartışma ve Değerlendirilmesi

Bu başlıkta, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğuna yönelik analiz sonuçlarının tartışması ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğince, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu puanlarının, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu puanları üzerinde pozitif düzeyde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançları pozitif düzeyde anlamlı olarak etkilediği ifade edilebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü alanyazında doğrudan akılcı olmayan inançlarla ele alan çalışmalar oldukça azdır. Araştırma bulgularına göre akılcı olmayan inançlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna yönelik

alanyazın çalışmaları mevcuttur (Kasap, 2020: 57; Uzun, Gönültaş ve Akın, 2020; aktaran Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021: 110). Dolayısıyla "belirsizliğe tahammülsüzlük, akılcı olmayan inançları anlamlı biçimde etkilemektedir" hipotezinin literatürdeki çalışmalarda doğru orantıda olduğu görülmektedir.

Budner'a göre belirsizliğe tahammülsüzlük, ileride yaşanabilecek öngörülemeyen, belirsiz olayları olumsuz biçimde değerlendirme ve negatif durumları, adil bulmama şeklinde ele alınan bir yanıltıyı ifade etmektedir (Güvendiren, 2020: 21). Akılcı olmayan inançlardan biri olan "düşük hayal kırıklığı inancı" da bu durumu ele almaktadır. Bu inanç, bireyin durumu dayanılmaz yapan bazı olaylara ya da durumlara karşı tahammülsüzlüğünü içermekte ve yapılacakların umulduğu gibi devam etmediğinde dayanılmaz bulunmasını ifade etmektedir (Dryden, 2001; aktaran Macinnes, 2004: 686). Belirsizliğe razı gelmemek ve belirsizliğin yaşanmaması gerektiğine yönelik inançların olması, bireyler için belirsiz olayların olumsuz olarak algılanmasına ve belirsizliğin stres ve hayal kırıklıklarıyla yaşanmasına sebep olmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002: 934-935). Stresli olarak yorumlanan bir olay yaşandığında, bireyin aklına akılcı olmayan düşünceler gelmektedir ve bireyler bu düşünceleri çoğaltmaktadırlar (Davison ve Zighelboim, 1987: 248). Dolayısıyla tanımlarda belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik ve sonuçlarına yönelik negatif inançlara meyilli olma durumu olarak geçmektedir (Koerner ve Dugas, 2006; aktaran Koerner ve Dugas, 2008: 620). Literatürdeki belirsizliğe tahammülsüzlük tanımlarında negatif inançlara yönelik ifadelerin yer alması bu iki değişkenin anlamlı bir ilişki içinde olduğunu düşündürmektedir. Bu çalışmanın bulguları da alanyazındaki sonuçlar ile doğru orantıda olduğunu göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü, bilişsel olarak ele alan çalışmalar mevcuttur (Belge, 2019: 29). Aşırı düzeyde kaygı yaşayan bireyler, maruz kaldıkları olayları tehditkâr ve tehlikeli olarak yorumlarken, bilgiyi işleme aşamasında bilişsel bir taraflılık içinde oldukları ifade edilir (Belge, 2019: 29). Araştırmalarda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi fazla olan bireylerin belirsiz olaylara karşı algı ve değerlendirmelerinin negatif bir taraflılık içinde olduğu görülmüştür ve bu sebeple, bu kişilerin belirsiz olayları tehditkâr değerlendirmeye daha çok meyilli oldukları ifade edilmiştir (Belge, 2019: 29-30). Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olayların olumsuz olarak değerlendirilmesinde etkili bulunmaktadır (Yüksel, 2014: 23). Ayrıca akılcı olmayan inançları ölçen Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun

alt boyutlarından olan "konfor arayışı inancı" çoğunlukla güç olaylarda fark edilen bunalma ve stres yaşama halini ifade etmektedir. Bu sebeple Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun alt boyutları ele alındığında, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu toplam ve alt faktör puanları ile en fazla ilişkinin "konfor arayışı inancı" ile olduğu ifade edilmektedir (Kasap, 2020: 57).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek için kullanılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu ile akılcı olmayan inançları ölçmek için kullanılan Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun toplam puanlarının, yapılan araştırmada en yüksek bağıntıya sahip puanlar olduğu görülmüştür. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu ve alt faktörlerinden "ileriye yönelik kaygı" ve "engelleyici kaygı" ile pozitif anlamlı bir bağ içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca akılcı olmayan inançlar ve bağlanmanın, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki yordayıcı etkisinin %41,5 oranında olduğu görülmüştür. Yani akılcı olmayan inançları ölçen Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu toplam puanları ile kaçınmacı bağlanma ortalama puanının, belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu toplam puanını pozitif anlamlı düzeyde etkilediği ifade edilmektedir. Dolayısıyla akılcı olmayan inançlar ile belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Kasap, 2020:57, 63).

Ellis ve Bernard (1985: 7-8) psikolojik yönden sağlıklı kişilerin her şeyi tahmin etmeyi ummadıklarını, yaşamda sayılı şeyin net olduğu konusunda razı olduklarını ifade etmektedir (Kasap, 2020: 26). Ellis ve Bernard (1985: 7-8)' göre belirsizliğe razı gelmek, akılcı inançları kazanmaya destek sağlamaktadır (Kasap, 2020: 26). Bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar arasında olumlu düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

4.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Verilerin Tartışma ve Değerlendirilmesi

Bu başlıkta, akılcı olmayan inançların, endişe ile ilgili olumlu inançlar üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğuna yönelik analiz sonuçlarının tartışması ele alınmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu puanlarının, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği puanları üzerinde pozitif düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırmada akılcı olmayan

inançların, endişe ile ilgili olumlu inançları pozitif düzeyde anlamlı olarak etkilediği ifade edilebilir.

Literatür incelemeleri sonucunda alanyazında akılcı olmayan inançlar ile endişe arasındaki ilişkiye yönelik araştırmaların oldukça fazla olduğunu ancak endişe ile ilgili olumlu inançlara yönelik araştırmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Elde edilen veriler, akılcı olmayan inançların, endişe ile ilgili olumlu inançlar üzerindeki etkisini anlamaya yönelik tartışılmıştır.

Wells (1995, 1997) sorun oluşturan türden endişelere sahip olan kişilerin, endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançları olduğunu ifade etmiştir (Cartwright Hatton, 1997: 280). Yüksek seviyede endişe yaşayan bireylerin, orta seviyede endişe yaşayan bireylere kıyasla daha çok sağlık hakkında endişe barındıran, hatalı inançlara sahip oldukları görülmektedir (Pelletier ve diğerleri, 2002: 298). Endişe, bir durumun üstesinden gelmek için kullanılmakta olumlu ve olumsuz inançlar içermektedir (Wells, 1999: 526). Endişelenmeyi, bazı durumların üstesinden gelmek amacıyla bir strateji olarak kullanmak, olumsuz durumların ortaya çıkmaması adına bir duvar olarak görmek, istenilmeyen olasılıkların başa gelmemesi adına bir tedbir olarak düşünmek ve durumlara yönelik hassas değerlendirmelerden kaçınmak amacıyla kullanmak endişe ile ilgili olumlu inançları tanımlamaktadır (Karataş ve Uzun, 2018: 1269).

Karataş ve Uzun (2018: 1270)'un ifadesine göre yaygın anksiyete bozukluğunun kavranmasında bireyin, endişenin tesiri ve içeriğine yönelik sahip olduğu inançların ne düzeyde olduğunu bilmek önemlidir çünkü yüksek düzeyde endişe göstermenin bireylere bazı etkileri olduğunu, bunların; kişiyi memnun etmeyen bazı emosyonlar, bedensel tepkiler, negatif inançlar ve zihinsel denetimin kaybolma duygusu olduğunu ifade etmektedir. Wilkinson, Meares ve Freeston (2011) yaptıkları çalışmada, endişe düzeyi yüksek olan bireylerin, endişe düzeylerinin ve endişelenmenin olumlu sonuçlarına yönelik benimsedikleri inançların, endişelenme reaksiyonlarını desteklediğine ulaşmışlardır (Karataş ve Uzun, 2018: 1270).

Akılcı olmayan inançlar, kaygıya sebep olduğundan dolayı ADDT'de en çok öne çıkan negatif emosyonlardan biridir (David, Lynn ve Ellis, 2010; aktaran Kasap, 2020: 32). Endişe, kaygının bilişsel tamamlayıcısı (Başpınar, 2007: 11) olduğundan ADDT ile ilişkisini ayrı olarak ele alan çalışmalar mevcuttur. ADDT'nin kurucusu olan Ellis (1963), teorisinin ana noktasını kapsayan 11 akılcı olmayan inançtan "bir durumu tehdit sinyali

olarak görüp korkulacak bir şey olduğunu düşünürsen, zihnini bununla ilgili oyalamalı ve endişelenmelisin" şeklindeki inancın, kaygıya neden olduğunu belirtmiştir (Çivitci, 2006: 28). Endişelenmeyi, problemleri halletmede bir strateji olarak kullanmak, kaygı ve etkilerinden korunmak için tercih etmek, kaygı ve korkunun etkilerini aza indireceğini düşünmek gibi inançlar endişe ile ilgili olumlu inançları temsil etmektedir (Borkovec ve Roemer, 1995; Freeston, Rh´eaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994; aktaran Laugesen, Dugas, Bukowski, 2003: 56). Bernard, (1984) ADDT'ye göre insanların, tehlike ve tehdit karşısında ellerinden bir şey gelmeyeceğini, tehlike ve tehdidin üstesinden gelmek için olması gereken becerilerden yoksun olduklarını düşündüklerini ve bunun sonucunda kaygı hissettiklerini ifade etmektedir (Çivitci, 2006: 28-29). Endişenin, sorunların üstesinden gelmeye yönelik becerilerin yoksunluğundan ziyade, bu becerilere yönelik düşük düzeydeki algılanan denetim ile bağlantısı olduğu ifade edilmektedir (Davey, 1994; aktaran Laugesen, Dugas, Bukowski, 2003: 56). Yüksek düzeyde endişe gösteren bireylerin, aslında sorunların üstesinden nasıl geleceklerine hakim oldukları fakat negatif sorun tercihleri sebebiyle bu yöntemleri kullanmadıkları ifade edilmiştir (Davey, 1994; Davey, Tallis ve Cappuzo, 1996; Dugas ve diğerleri, 1997; Bireyler bu kaygıyı iki biçimde ifade etmektedir. Bunlardan ilki, birey konforlu, problemsiz bir hayatının olması gerektiğine ve belirsizliğe karşı tahammül edemeyeceklerine inançlarından doğan rahatsızlık kaygısıdır (discomfort anxiety). İkincisi ise, kendilik saygısının düşük olmasının temelinde bulunan, bireyin sevgi ve doğrulanma gereksinimine yönelik akılcı olmayan inançların neden olduğu benlik kaygısıdır (ego anxiety) (Çivitci, 2006: 28-29). Davey ve diğerlerinin (1996) yaptıkları çalışmada, endişe düzeyi fazla olan kişilerin, fazla seviyede olumlu inançları olan kişiler olduğu ancak bu kişilerin baş etme düzeylerinin de oldukça düşük olduğu ifade edilmiştir (Francis ve Dugas, 2004: 406). Endişelenerek, büyük oranda olumsuz durumların yaşanma ihtimalini ya da oluşturabileceği neticeleri düşüreceği inançları, sorunların üstesinden gelme noktasında bireyin kendine yönelik düşük düzeydeki güven ve denetim inançlarıyla bağlantılı görülmektedir (Freeston, 1994: 801). Genel işlevsiz inançların endişeyi etkilediği bilinmektedir (Francis ve Dugas, 2004: 405). Ancak endişe ile ilgili olumlu inançların, endişe üzerinde eşsiz bir bağ kurduğu ifade edilmektedir (Francis ve Dugas, 2004: 405). ADDT'de üç ana akılcı olmayan inanç kategorisinde bulunan (Ellis, 1979a), kendine özgü "salt başarılı olmalı ve doğrulanmalıyım, yoksa değersiz bir insan

olurum" şeklindeki akılcı olmayan inancın, benlik kaygısıyla ilgili olduğu, yaşanılan dünyayla ilgili "bulunduğum şartlar kesinlikle konforlu, basit ve problemsiz olmalı" akılcı olmayan inancının da rahatsızlık kaygısıyla alakalı olduğu ifade edilir (Çivitci, 2006: 29). Dolayısıyla sürekli kaygı ve başarı isteği arasındaki anlamlı olumlu ilişkiler, ADDT'nin kişilerin, "salt başarılı ve yeterli olmak ve diğer kişilerce kabul görmek gerektiğine" yönelik akılcı olmayan inançların daha fazla düzeyde kaygı, değersiz olma ve yetememe gibi emosyonlara neden olduğuna ilişkin benlik kaygısını ifade eden açıklamaları (Ellis, 1979a) doğrulamaktadır (Çivitci, 2006: 33). Rahatlık talebi ve sürekli kaygının, birbirini anlamlı düzeyde yorduyor olması kişilerde, "problemsiz ve konforlu hayatın olmasını beklemeye" yönelik akılcı olmayan inançlardan türeyen problemlerin kaygısını (Bernard, 1984) yansıtmaktadır (Çivitci, 2006: 33). Özetle akılcı olmayan inançlardan salt başarı, konfor talebi ve saygı talebi ve sürekli kaygının pozitif düzeyde anlamlı olduğu ifade edilmektedir (Çivitci, 2006: 36). Dolayısıyla olumsuz ve olumlu inançların varlığı endişe ile ilişkili görülmektedir (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997: 295).

Gosselin ve diğerleri (2007: 225) 777 ergenin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, endişe seviyesi yüksek olan bireylerin, daha çok kaçınma davranışına yöneldiği ve endişe ile ilgili daha çok inanç barındırdığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre ise endişelenmenin, ileriki zamanda gerçekleşebilecek negatif durumlardan kaçınmayı desteklediğine dair inancın olması endişe ile alakalı bulunmuştur (Gosselin ve diğerleri, 2007: 225). Endişelenmenin olumlu işlevselliğiyle alakalı olumlu inançlar, endişelenmeyi uzun soluklu kullanmaya sebep olmaktadır. Dolayısıyla negatif problem tercihine ve bilişsel olarak kaçınma davranışına neden olmaktadır. Bilişsel kaçınma davranışı göstermek, korku duygusunun yaşanmasının önünde engel olarak, fazla seviyede endişe ve kaygının sürdürülmesine sebep olmaktadır (Gündüz, 2019: 31).

Alanyazındaki çalışmalar, yetişkinlerde var olan akılcı olmayan inançlar veya negatif otomatik inançların, kaygı seviyesiyle (Deffenbacher ve diğerleri, 1986: 289; Himle, Thyer ve Papsdorf, 1982: 219; Master ve Gershman, 1983: 289; Thyer, Papsdorf ve Kilgore, 1983: 31; Visla ve diğerleri, 2016: 8) ve kaygı ile ilgili bozukluklarla (Silverglade ve diğerleri, 1994: 199; Bridges ve Harnish, 2010: 862; Turner ve diğerleri, 2018: 174) ilişkisinin pozitif düzeyde anlamlı olduğunu göstermektedir. Akılcı olmayan

inanç ile sürekli kaygı arasında anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki olduğunu gösteren alanyazın çalışmaları vardır (Çivitci, 2006: 27; Bernard ve Cronan, 1999: 121). Akılcı olmayan inançların varlığının, bireylerdeki sürekli kaygı düzeyini artırdığı ifade edilmektedir (Çivitci, 2006: 27; Bernard ve Cronan, 1999: 121). Çalışma bulgularına göre, ADDT'nin akılcı olmayan inançlar ile sağlıklı olmayan negatif emosyonlar arasındaki ilişkiye atıf yapan teoriler onaylanacak yeterlilikte bulunmuştur (Çivitci, 2006: 33, 34). Akılcı olmayan inanç ve sürekli kaygının erkekler üzerinde kadınlardan daha yüksek düzeyde etkili olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerde, onaylanma ve salt başarı içeren akılcı olmayan inançların düzeyinin, kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olması daha yüksek düzeyde benlik kaygısına neden olmuştur (Çivitci, 2006: 33, 34).

Sürekli kaygının, akılcı olmayan inançlarla olan bağlantısını ergenler üzerinden inceleyen Çivitci (2006: 27), araştırma sonucunda akılcı olmayan inançların alt faktörlerinden başarı, rahatlık ve saygı talebinin puanlarının yükselmesinin sürekli kaygıyı artırdığını rapor etmiştir. Bernard ve Cronan (1999: 121), 567 çocuk ve ergen üzerinde yaptığı çalışmada, akılcı olamayan inançların sürekli kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkçapar, Sungur ve Akdemir'e (1995) göre, akılcı olmayan inançlar, yetişkinlerin yanında çocuk ve ergenlerde de kaygıya neden olabilmektedir (Çivitci, 2006: 29). ADDT kuramına göre, başlarına gelen durumları büyütme ya da felaketleştirmeye meyilli olan çocuk ve ergenlerin, endişe hissedilen bir olayın (örneğin, topluluk önünden konuşmak) korku vereceği ve yıkımla sonlanacağı yönündeki akılcı olmayan inançları çoğunlukla kaygıyla birlikte görülmektedir (Wilde, 1992; aktaran Çivitci, 2006: 29). Özetle, ADDT teorisindeki ifadeler başarı ve onay kazanmaya ilişkin akılcı olmayan inançlar benlik kaygısına, hayat şartlarının hiçbir zaman problem içermemesi gerektiği inancı ise rahatsızlık kaygısına yol açmaktadır. Çocuk ve ergenlerde kaygıya neden olabilecek inançlar ise daha çok toplumda kabul görme ve başarı elde etmeye yönelik akılcı olmayan fikirleri barındırmaktadır (Çivitci, 2006: 30).

Çivitci (2006: 36), konfor talebinin, sürekli kaygıyı yordadığını göz önüne alarak, ADDT içeren bir psikoeğitimin konfor talebini revize edip akılcı ve realist isteklere dönüştürerek sürekli kaygı düzeyini düşüreceğini ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda akılcı duygusal davranış terapisini içeren bir psikoeğitimin kaygılı sporcuların kaygı düzeyini düşürmede etkili olduğu sonucunu ortaya koymaktadır (Elko ve Ostrow, 1991: 235; Yamauchi ve Murakoshi, 2001: 67; Si ve Lee, 2008: 319; Turner ve Barker, 2013:

131). ADDT'yi öğretmek adına psikoeğitim verilen grupların, akılcı olmayan inançlarında azalma olduğuna dair alanyazın çalışmaları mevcuttur. ADDT psikoeğitimi alan sporcuların, düşük koşulsuz kendini kabul düzeylerinde artış olduğu görülmüştür (Cunningham ve Turner, 2016: 1). Elko ve Ostrow (1991: 235) yaptığı araştırmada, akılcı duygusal psikoeğitimin, sporcuların kaygı düzeyini düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Yamauchi ve Murakoshi (2001: 67), araştırmasında akılcı duygusal davranış terapisini içeren bir psikoeğitimin, 10 liseli kadın tenisçi üzerinde kaygı düzeylerini düşürdüğünü ve akılcı olmayan inançları akılcı olan inançlara çevirmede etkili olduğu görülmüştür. Si ve Lee (2008: 319) araştırmasında düşük hayal kırıklığı toleransı yaşayan bir sporcuya verilen ADDT eğitiminin, sporcunun düşük hayal kırıklığı toleransını yükselterek etki ettiği görülmüştür. Nalbantoğlu (2020: 25, 58) 259 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada, insanların bilişsel olarak durumu büyütme ve sosyal kaygı üzerinde farkındalık kazanmanın, var olan negatif inançları azaltmaktaki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuncunda hem farkındalığı hem negatif inancı olan bireylerin, bilişsel olarak olumsuz durumu büyütmeye meyilli olsalar da daha az sosyal kaçınma yaşadıkları görülmüştür.

4.4. Akılcı Olmayan İnançların, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne Yönelik Elde Edilen Verilerin Tartışma ve Değerlendirilmesi

Bu başlıkta, akılcı olmayan inançlara yönelik elde edilen veri sonuçlarının, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkiye yönelik aracı bir role sahip olduğu analiz sonuçlarının tartışılması ele alınmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları ve Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği puanlarının aracı rolünün olduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırmada akılcı olmayan inançların, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide aracı rolü üstlendiği ifade edilebilir.

Belirsizlikten kaygı duyan kişiler, bir olayın meydana gelebilecek tüm olasılıkları için düşüncede tedbir almaya çalışmaktadırlar. Birey, bilişsel olarak esnek olamadığında, sorunların üstesinden gelmeye yönelik etkisiz stratejilere yönelebilmekte ve çoğunlukla yanlışlar yapmaktadır. Dolayısıyla bilişsel katılık, kaygıya neden olmakta ve bu da kişilere zorlayıcı bilişsel gayret süreci yaşatmaktadır (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006;

aktaran Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021: 100). Bayram, Özkamalı ve Çiftçi (2021: 98) 1377 üniversiteye aday öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin negatif olduğunu bulmuştur. Başka araştırmalarda ise akılcı olmayan inançların, bilişsel esneklik düzeyini olumlu düzeyde etkilediği (Gündüz, 2013: 2071), bilişsel esneklik düzeyi arttıkça akılcı sonuçlara varma düzeyinin arttığı (Bilgiç, 2015: 39) ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olmasının algılanan stresin düzeyini düşürdüğü (Altunkol, 2011; aktaran Buğa ve diğerleri, 2018:55) görülmüştür.

Bireylerin endişe hakkındaki bilişlerinin içeriğinde, ileriki zamanla ilişkili emosyonlar, tehdit ve belirsizlik bulunmaktadır (Safren ve diğerleri, 2000: 328). Endişeli bireyler, belirsizlik içeren olayları tehditkâr bulmaya meyillidirler (Butler ve Mathews, 1983; Russell ve Davey, 1993; aktaran Buhr ve Dugas, 2002: 932). Bu sebeple belirsizlik içeren durumlarda negatif değerlendirmeye de meyillilik göstermektedirler (Buhr ve Dugas, 2002: 932). Kaygı ile ilgili otomatik inançların ve ileriki zamana yönelik belirsizliğin, kaygı emosyonunu eşsiz bir biçimde açıkladığı görülmüştür (Buschmann ve diğerleri, 2017: 20). Akılcı olmayan inançlardan olan ve ileriki zamana yönelik kaygıyı, belirsizliği ortaya koymaya yönelik anlatımları ifade eden talepkârlık inancında söylendiği gibi otomatik inançlara direk etki eden akılcı olmayan inançlar, kendini ya da diğerlerini küçümseme inancına ve düşük hayal kırıklığı inancına da etki etmektedir (Buschmann ve diğerleri, 2017: 21).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olayları ve sürekli endişeyi negatif biçimde değerlendirmeye yönelik bir sebep olarak görülmektedir (Koerner ve Dugas, 2008; aktaran Uzun, Gönültaş ve Akın, 2020: 193). İnançlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile yapılan araştırmalar çoğunlukla endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar hakkında olmuştur (Sarı: 2007; Uzun, 2016; Karataş ve Uzun, 2018; Britton, Neale ve Davey, 2019; aktaran Kasap, 2020: 58). Karataş ve Uzun (2018: 1267) 175 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, katılımcıların endişe ile ilgili olumlu inançlarının, belirsizliğe tahammülsüzlüğü hangi düzeyde etkilediğini ele almışlardır ve araştırma dahilindeki değişkenlerin kendi aralarında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu gözlemlemişlerdir. Dolayısıyla endişe ile ilgili olumlu inançların, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini anlamlı şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksek düzeyde endişelenmeye meyillilik gösteren bireylerin, belirsizlik içeren durumlar karşısında belirsizliğin, benlik algılarını olumsuz etkilediğine yönelik inançları bulunmaktadır. Örneğin "belirsizlik içinde bulunmak, birinci sınıf bir birey değilim demektir" gibi (Koerner ve Dugas 2008: 620). Yüksek düzeyde endişelenmeye eğilim gösteren kişiler için belirsizlik, endişe sebebi olmaktadır ve bu sebeple bireyler için belirsizlik içeren çoğu olay tehlikeli olarak yorumlanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeyle alakalı sonuçlarını, o sıradaki önyargılar aracılığıyla gerçekleştirmektedir. Endişe düzeyindeki yükselme, bilgi işlemede değişikliklere sebep olmaktadır. Bu dönüşüm, belirsizlikle alakalı negatif inançların himaye edilmesine destek olabilmektedir (Koerner ve Dugas 2008: 633-634). Endişelenmeye meyilli kişilerde, denetlemek ve denetlemenin etkisine dair oluşan algı, belirsiz durumların hangi sebepten ötürü vazgeçirici şekilde yorumladığını ifade etmektedir. Bireyin, belirsiz ya da kontrol edilemeyen olaylara yetkin biçimde cevap bulamadığını algılaması ve belirsiz olayları kontrol edemeyeceğini düşünmesi çoğunlukla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırmaktadır. Endişe düzeyi fazla olan bireylerin, endişeleri ayrıntılı olarak ele alındığında, bireysel yetersizlik ve sorunları halletme sürecine yönelik negatif tavırlar içinde oldukları görülmüştür (Robichaud ve Dugas, 2005; aktaran Koerner ve Dugas 2008: 633-634). Endişeye eğilimli kişilerde belirsizliğe karşı negatif yorumların ve belirsizliğe gösterilen reaksiyonların temelinde olan inançları tespit etmek yararlı bulunmuştur (Koerner ve Dugas 2008: 633-634).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu başlıkta araştırmaya dair elde edilen bulgulara yönelik sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı yönü incelenmiştir. Buna yönelik elde edilen sonuçlar aşağıda ifade edilmiştir:

- Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançları pozitif olarak anlamlı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançları pozitif olarak anlamlı etkilediği bulunmuştur.
- Akılcı olmayan inançların, endişe ile ilgili olumlu inançları pozitif olarak anlamlı etkilediği tespit edilmiştir.
- Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Daha önce bazı araştırmacılar tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe, endişe ile ilgili olumlu inançlar ve akılcı olmayan inançlar ikili gruplar halinde, ayrı ayrı incelenmiş olmakla birlikte (Anderson ve diğerleri, 2012: 827; Uzun, Gönültaş ve Akın, 2020: 191; Koerner ve Dugas, 2005: 61; Göç, 2017: 79; Karataş ve Uzun, 2018: 1267), yapılan literatür taraması sonucunda, Türk alanyazınında belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü değerlendiren bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın önemi; belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlara sahip bireylerin akılcı olmayan inançları göz önünde bulundurularak olası yordayıcı etkilerinin araştırılması açısından literatürde az sayıda ele alınan bir konu olması dolayısıyla, alanyazına katkıda bulunmasıdır.

- Araştırmanın örneklem grubunu üniversiteli öğrencileri oluşturmaktadır. Bu da belli bir sınırlılık getirmektedir. Bir sonraki yapılacak araştırmalarda üniversite öğrenimi aktif olmayan yetişkin bireylerin de çalışmaya katılması, çalışmanın içeriğinden daha kapsamlı veriler elde etmeye destek olacaktır.

- Bu araştırmanın örneklemi 402 kişinin katılımıyla 18-30 yaş arasındaki bireylerden oluşmaktadır. Araştırma örnekleminin artırılması ve yaş aralığının geniş tutulması araştırmadan elde edilecek sonuçlara dair daha kapsamlı veriler elde edilmesine katkı sağlayacaktır.
- Araştırmaya %87,22 oran ile 353 kadın, %12,22 oran ile 49 erkek katılmıştır. Araştırmada cinsiyet dağılımının eşit olması araştırma sonuçlarının daha kapsamlı veri vermesine olanak sağlayacaktır.
- Üniversite öğrencilerinden oluşan araştırmada katılımcılar, üniversitelerinde bulunan psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerinden belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve akılcı olmayan inançlara yönelik seminer talebinde bulunabilirler.
- Bireylere psikoeğitim verilerek bilinçlendirmeye destek olunabilir.

KAYNAKÇA

Abelson, R., and Rosenberg, M. (1958). Symbolic psycho-logic: a model of attitudinal cognition. *Behav. Sci*. 3, 1–13. doi: 10.1002/bs.3830030102 (Aktaran. Turner, MJ. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Front. Psychol*. 7:1423. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423).

Abramson, L. Y., Alloy, L. B., & Metalsky, G. I. (1995). Hopelessness depression. In: G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (eds), Explanatory Style (pp. 113–134). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum (Aktaran Spasojevi, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoon, D., & Robinson, M. S. (n.d.) 2004. Reactive Rumination: Outcomes, Mechanisms, and Developmental Antecedents. Depressive Rumination, 43–58. doi: 10.1002/9780470713853.ch3).

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358–372.

Ainsworth, B., Bolderston, H., & Garner, M. (2017). Testing the differential effects of acceptance and attention-based psychological interventions on intrusive thoughts and worry. *Behaviour Research and Therapy*, 91, 72–77. https://doi.org/10.1016/j. brat.2017.01.012

Akoğlu, B. (2021). *Farklı Gelişen Çocukların Annelerinde Aleksitimi*. Ankara: İksad Yayınevi.

Aldao A, Mennin DS, Linardatos E, Fresco DM. 2010. Differential patterns of physical symptoms and subjective processes in generalized anxiety disorder and unipolar depression. *J. Anxiety Disord.* 24:250–5 (Aktaran. Newman MG, Llera SJ, Erickson TM, Przeworski A, Castonguay LG. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Alden L, Safran J. Irrational beliefs and non assertive behavior. *Cognit Ther Res* 1978; 2:357–64.

Alemayehu D, Cappelleri JC, Emir B, Zou KH. (2017). *Statistical Topics in Health Economics and Outcomes Research.* Boca Raton, FL: CRC Press, Taylor and Francis Group (Aktaran. Şencan, H. ve Fidan, Y. (2020). Likert Verilerinin Kullanıldığı Keşfedici Faktör Analizlerinde Normallik Varsayımı ve Faktör Çıkarma Üzerindeki Etkisinin Spss, Factör ve Prelıs Yazılımlarıyla Sınanması. *İşletme ve Yönetim Çalışmaları: Uluslararası Bir Dergi*, *8* (1), 640-687).

Alloy, L. B. & Abramson, L. Y. (1999). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression (CVD) project: Conceptual background, design and methods. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly,* 13, 227–262.

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Whitehouse, W. G., Hogan, M. E., Panzarella, C., & Rose, D. T. (2003). Prospective incidence of first onsets and recurrences of deppression in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Manuscript under editorial review*.

Altay, H. (2004). Güç mesafesi, erkeklik – dişilik, belirsizlikten kaçınma özellikleri ile başarı arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 9 (1), ss. 301 – 321.

Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana (Aktaran. Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., & Çekiç, A., 2018. Üniversite hastanelerinin tasarlanabilmesine göre sosyal problem tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2* (1), 48-58).

Anderson, J. C. Ve Gerbing, D. W. 1988. Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach. *Psychological Bulletin,* 103, 411-423 (Aktaran. Çelik, K., Özköse, H. & Güleryüz, S. (2018). R ile Yapısal Eşitlik Modeli. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (10), 38-48).

Anderson, K.G., Dugas, M.J. Koerner N., Radomsky A.S., Savard P., & Turcotte J. (2012). Interpretive style and intolerance of uncertainty in individuals with anxiety disorders: A focus on generalized anxiety disorder. *J. Anxiety Disord.* 26(8), 823-832.

Arbak, Y. (2005). Dominant values of Turkish organizations: A contradictory phenomenon. *Review of Social, Economic & Business Studies*, Vol.5/6, ss. 69 – 88 (Aktaran. Korkut, A. & Keskin, İ. 2015. Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts, and Science (EIJEAS)*, 1(2), 31-57).

Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik yönetimi (BELYÖN) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi: Kadın öğretmen adayları üzerine deneysel bir araştırma.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Artıran, M. (2015). *Akılcı duygucu davranışçı kuram ve öz-belirlenim kuramı çerçevesinde yeni bir ölçek: Akılcı-duygucu öz-belirlenim (adöb) 66 ölçeğinin geliştirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi SBE, İstanbul.

Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 842-858. DOI: 10.17679/inuefd.516350

Badia, P., McBane, B. ve Suter, S. (1966). Preference behavior in an immediate versus variably delayed shock situation with and without a warning signal. *Journal of Experimental Psychology*, 72(6), 847-852.

Bagozzı, R. P. ve Fornell, C. 1982. Theoretical Concepts, Measurement and Meaning, Vol. 2, C. Fornell (Ed.) *A Second Generation of Mulivariate Analysis, Praeger*, 5- 23 (Aktaran. Çelik, K., Özköse, H. & Güleryüz, S. (2018). R ile Yapısal Eşitlik Modeli. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (10), 38-48).

Bakerman, D., Buhr, K., Koerner, N., & Dugas, M. J. (2004, November). *Exploring the link between positive beliefs about worry and worry.* 38. Annual Convention of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, New Orleans, LA (Aktaran. Uzun, K. & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 26 (4), 1267-1276. DOI: 10.24106/kefdergi.434169).

Barahmand, U., & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. Epilepsy research, 108(8), 1335-1344. doi:10.1016/j.eplepsyres.2014.07.002

Barr, P. S., & Glynn, M. A. (2003). Cultural variations in strategic issue interpretation: relating cultural uncertainty avoidance to controllability in discriminating threat and opportunity. *Strategic Management Journal,* 25(1), 59–67. doi:10.1002/smj.361

Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic.* New York: Guilford Press (Aktaran. Newman MG, Llera SJ, Erickson TM, Przeworski A, Castonguay LG. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851). (Aktaran. MacLeod, A. K., Williams, M. G., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 478–486).

Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic.* 2. Baskı, New York, The Guilford Press (Aktaran. Yılmaz, A.D., 2014. Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-9).

Başpınar, P. (2007). *Kaygının bilişsel ve fizyolojik bileşenlerine yönelik tedavilerin etkinliği.* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bayram, F., Özkamalı, E., Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 20 (77), 1304-0278.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Book. (Aktaran. Reuman, L., Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Herring, B. ve Abramowitz, J. S. (2015). Uncertainty as an anxiety cue at high and low levels of threat. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry,* 47, 111-119).

Beck, A., Rush, A., Shaw, B., Emery, G., 1979. *Cognitive Therapy of Depression.* Guildford Press, New York (Aktaran. MacInnes, D., 2004. The theories underpinning rational emotive behaviour therapy: where's the supportive evidence? *Int. J. Nursing Stud*. 41, 685–695. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2004.02.004).

Beesdo K, Hoyer J, Jacobi F, Low NCP, Hofler M, Wittchen H-U. 2009. Association between generalized anxiety levels and pain in a community sample: evidence for diagnostic specificity. *J. Anxiety Disord.* 23:684–93 (Aktaran. Newman MG, Llera SJ, Erickson TM, Przeworski A, Castonguay LG. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Bernard, M. E. (1984). Childhood emotion and cognitive behavior therapy: a rational-emotive perspective. P. C. Kendall (Ed.) *Advances in Cognitive Behavioral Research and Therapy, (3). London: Academic Press, Inc*., 213- 253 (Aktaran. Çivitci, A. 2006. Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi,* 7(12), 27- 39).

Bernard, M. E. & Cronan, F. (1999). The child and adolescent scale of irrationality: validation data and mental health correlates. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly,* 13 (2), 121–132.

Beşer, N. ve Öz, F. (2003). Kemoterapi alan lenfomalı hastaların hastane anksiyete depresyon düzeyi ve yaşam kalitesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik*

Yüksekokulu Dergisi, 7(1), 47-56 (Aktaran. Tektaş, N., 2014. Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 243-253).*

Bıkmaz, Z., Akça Yağan, N. (2020). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin İncelenmesi. *Pearson Journal of Social Sciences- Humanities*, 8, p. 169-181. Doi: 10.46872/pj.161.

Bhushan, L., & Amal, S. B. (1986). A situational test of intolerance of ambiguity. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 29(4), 254–261 (Aktaran. Grenier, S., Barrette, A.-M., & Ladouceur, R., 2005. Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Personality and Individual Differences,* 39, 593–600. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014).

Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi,* 2(2), 39-55. doi: 10.29065/usakead.232432

Boelen, P. A. and R. N. Carleton, "Intolerance of Uncertainty, Hypochondriacal Concerns, Obsessive-Compulsive Symptoms and Worry". *J. Nerv Ment Dis* 200(3): 208-13(2012).

Boelen PA, Reijntjes A (2009) Intolerance of uncertainty and social anxiety. *J. Anxiety Disord.* 23:130Y135.

Boone HN, Boone DA. Analyzing Likert Data. Journal of Extension. (2012). *The Journal of Extension*, 50 (2). West Virginia.

Borkovec, T. D. (1985). Worry: A potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 481-482 (Aktaran. MacLeod, A. K., Williams, M. G., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 478–486).

Borkovec T.D., Alcaine O., Behar E.S. 2004. Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. *In Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and*

Practice, ed. RG Heimberg, DS Mennin, CL Turk, pp. 77–108. New York: Guilford (Aktaran. Newman M.G., Llera S.J., Erickson T.M., Przeworski A., Castonguay L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Borkovec, T. D. & Lyonfields, J. D. (1993). Worry: Thought suppression of emotional processing. *In Krohne, H. W. (Ed.), Vigilance and uvoidunce (pp. 100-I 17).* Seattle: Hogrefe & Huber Publishers (Aktaran. 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).

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9–16.

Borkovec, T. D., & Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressed topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26, 25–30 (Aktaran. Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of abnormal child psychology*, *31*(1), 55-64. https://doi.org/10.1023/A:1021721332181).

Bridges, K. R. and Harnish, R. J. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review. *Health* 2, 862–877. doi: 10.4236/health.2010.28130

Britton, G.I., Neale, S.E. ve Davey, G.C.L., 2019. The effect of worrying on intolerance of uncertainty and positive and negative beliefs about worry. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry,* 62, 65-71 (Aktaran. Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi / The relationship between intoleranc uncertainty, irrational beliefs and basic psychological needs in close relationship*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.)

Browne, C. M., Dowd, E. T., & Freeman, A. (2010). Rational and irrational beliefs and psychopathology. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* (pp. 149–171). Oxford University Press.

Brown, T. A., O'Leary, T. A. & Barlow, D. H. (1993). Generalized Anxiety Disorder. In D. H. Barlow (Eds.), *Clinical handbook of psychological disorders* (pp. 137-189). New York: Guilford Press (Aktaran. Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy, 36*(2), 215–226. https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00070-3

Budak, S. (2003), *Psikoloji Sözlüğü,* Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara (Aktaran. Çiftçi, G.E., Öneren, M. ve Önem. A. 2013. Çalışanlarda psikolojik yıldırma ve endişe düzeyi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, *15*(2), 63-81).

Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50.

Buhr, K. & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931–945.

Buhr, K. & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222–236. doi: 10.1016/j.janxdis.2004.12.004

Bunevicius, A., Staniute, M., Brozaitiene, J. *et al*. Screening for anxiety disorders in patients with coronary artery disease. *Health Qual Life Outcomes* **11,** 37 (2013). https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-37

Burgess, P. (1986). Belief Systems and Emotional Disturbance: Evaluation of the Rational Emotive Model. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Melbourne, Parkville, Melbourne, Australia (Aktaran Artıran, M., 2019. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 20(3), 842-858. DOI: 10.17679/inuefd.516350).

Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E., & Bohan, K. B. (2017).The relationship between automatic thoughts and ırrational beliefs predicting anxiety and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(2), 137-162. doi:10.1007/s10942-017- 0278-y

Can, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi.* Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Canas, J. J., Fajardo, I. & Salmeron, L. (2006). *Cognitive flexibility*. International encyclopedia of ergonomics and human factors, 1, 297-301. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Canas2/publication/272022148_Cognitive__Flexibility/links/54d8e2440cf24647581cd8f0.pdf (Aktaran. Bayram, F., Özkamalı, E., Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (77), 1304-0278).

Carleton, R.N. (2012). The Intolerance of Uncertainty Construct in the Context of Anxiety Disorders: Theoretical and Practical Perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947.

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007

Carleton, R. N., Collimore, K. C. & 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, 189–195.

Carleton, R. N., Fetzna, M. G., Hackl, J. L., & McEvoy, P. (2013). Intolerance of uncertainty as contributor to fear and avoidance symptoms of panic attacks. *Cognitive Behavior Therapy*, 42, 328–341.

Carleton, R. N., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown. A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105–117.

Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders,* 11(3), 279–296 (Aktaran. Sarı, S., Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270) (Aktaran. Uzun, K. & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 26 (4), 1267-1276. DOI: 10.24106/kefdergi.434169).

Ceviz, N., Tektaş, N., Basmacı, G. & Tektaş, M. (2020). Covid 19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Değişkenlerin Analizi. *International Journal of Scholars in Education,* 3 (2), 312-329.

Ciarrochi, J., Said, T., and Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: the link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *Br. J. Guid. Couns*. 33, 185–197. doi: 10.1080/ 03069880500132540

Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation,* 10(7), pp. 1-9 (Aktaran. Şencan, H. ve Fidan, Y. (2020). Likert Verilerinin Kullanıldığı Keşfedici Faktör Analizlerinde Normallik Varsayımı ve Faktör Çıkarma Üzerindeki Etkisinin Spss, Factör ve Prelıs Yazılımlarıyla Sınanması. *İşletme ve Yönetim Çalışmaları: Uluslararası Bir Dergi*, *8* (1), 640-687).

Craciun, B. (2013). The Efficiency of Applying a Cognitive Behavioral Therapy Program in Diminishing Perfectionism, Irrational Beliefs and Teenagers' Stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 84, 274–278. doi:10.1016/j.sbspro.2013.06.550

Crigger, N.J. (1996) Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. Adv Nurs Sci, 18(3): 37-47 (Aktaran. Öz, F. (2001). Hastalık Yaşantısında Belirsizlik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 61-68).

Cunningham, R., and Turner, M. J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and

increase unconditional self-acceptance. *J. Ration. Emot. Cogn. Behav. Ther.* 1–21. doi: 10.1007/s10942-016-0240-4

Curley, P., Yates, J. F. and Abrams, R. A. 'Psychological sources of ambiguity avoidance', *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 38 (1986), 230-256 (Aktaran. Frisch, D., & Baron, J., 1988. Ambiguity and rationality. *Journal of Behavioral Decision Making*, 1, 149± 157).

Çiftçi, G. E., Öneren, Y. & Önem, A. (2013). Çalışanlarda Psikolojik Yıldırma ve Endişe Düzeyi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 15 (2), 63-81. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/isguc/issue/25458/268623

Çivitci, A. (2006). Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi,* 7(12), 27- 39.

David, D., Lynn,S.J. ve Ellis, A. (2010). *Rational and İrrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice.* New York: Oxford University Press (Aktaran. Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi / The relationship between intoleranc uncertainty, irrational beliefs and basic psychological needs in close relationship*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).

David, D., and McMahon, J. (2001). Clinical strategies in cognitive behavioral therapy: a case analysis. *Rom. J. Cogn. Behav. Psychother*. 1, 71–87 (Aktaran. Turner, MJ. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Front. Psychol.* 7:1423. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423).

David, D., Montgomery, G. H., Macavei, B., and Bovbjerg, D. H. (2005a). An empirical investigation of Albert Ellis's binary model of distress. *J. Clin. Psychol.* 61, 499–516. doi: 10.1002/jclp.20058 (Aktaran. Turner, MJ. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Front. Psychol.* 7:1423. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423).

David, D., Szentagotai, A., Eva, K., and Macavei, B. (2005b). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (REBT): fundamental and applied research. *J. Ration. Emot. Cogn. Behav. Ther.* 23, 175–221. doi: 10.1007/s10942-005- 0011-0 (Aktaran. Turner, MJ. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Front. Psychol.* 7:1423. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423).

Davison, G. C., & Zighelboim, V. (1987). Irrational beliefs in the articulated thoughts of college students with social anxiety. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 5(4), 238-254.

Deffenbacher, J. L., Zwemer, W. A., Whisman, M. A., Hill, R. A., and Sloan, R. D. (1986). Irrational beliefs and anxiety. *Cogn. Ther. Res.* 10, 281–291. doi: 10.1007/BF01173466

Doğan, A.A. ve Baş, M. (2003), "Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin durumluk kaygı düzeyleri ile başarıları arasındaki ilişkileri", *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 1-5.

Dozois, D. J. A., Dobson, K. S., & Rnic, K. (2019). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 3–31). The Guilford Press.

Dryden, W., 1995. *Preparing for Client Change in Rational Emotive Behaviour Therapy.* Whurr, London (Aktaran. MacInnes, D., 2004. The theories underpinning rational emotive behaviour therapy: where's the supportive evidence? *Int. J. Nursing Stud.* 41, 685–695. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2004.02.004).

Dryden, W., 2001. *Reason to Change*. Brunner-Routledge, Hove (Aktaran. MacInnes, D., 2004. The theories underpinning rational emotive behaviour therapy: where's the supportive evidence? *Int. J. Nursing Stud.* 41, 685–695. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2004.02.004).

Dryden, W. (2009). *How to Think and Intervene Like an REBT Therapist*. London: Routledge (Aktaran. Turner, MJ. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy

(REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. Front. Psychol. 7:1423. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423).

Dryden, W. (2011). *The "ABCs" of REBT I: A Preliminary Study of Errors and Confusions in Counselling and Psychotherapy Textbooks. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30(3), 133–172.* doi:10.1007/s10942-011-0137-1

Dugas M.J., Gosselin, P., Landouceur, R. Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cog. Ther. Res.* 25(5), 551–558 (2001).

Dryden, W., 2001. Reason to Change. Brunner-Routledge, Hove (Aktaran. MacInnes, D., 2004. The theories underpinning rational emotive behaviour therapy: where's the supportive evidence? *Int. J. Nursing Stud.* 41, 685–695. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2004.02.004).

Dryden, W. (2011). The "ABCs" of REBT I: A Preliminary Study of Errors and Confusions in Counselling and Psychotherapy Textbooks. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30(3), 133–172.* doi:10.1007/s10942-011-0137-1

Dryden, W. Ve Ellis, A. (1988). *Rational-emotive therapy. K. S. Dobson. (Ed.).* The Therapies. London: Hutchinson, 214-236 (Aktaran. Parmaksız, G. (2020). *İrrasyonel inanışlar ile yeme tutumu ve beden algısı ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).

Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. Behaviour Research and Therapy, 36, 215–226 (Aktaran. Francis, K., & Dugas, M. J. (2004). *Assessing positive beliefs about worry: validation of a structured interview. Personality and Individual Differences, 37(2), 405–415.* doi:10.1016/j.paid.2003.09.012).

Dursun Y., Kocagöz, E. 2010. Yapısal Eşitlik Modellemesi ve Regresyon: Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı: 35, Ocak-Temmuz 2010, 1-17 (Aktaran. Çelik, K., Özköse, H. & Güleryüz, S.

(2018). R ile Yapısal Eşitlik Modeli. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (10), 38-48).

Einhorn, H. J., & Hogarth, R. M. (1985). Ambiguity and uncertainty in probabilistic inference. *Psychological Review*, 92, 433-461.

Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280-300 (Aktaran. Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi / The relationship between intoleranc uncertainty, irrational beliefs and basic psychological needs in close relationship*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).

Elko, K. P., and Ostrow, A. C. (1991). Effects of a rational-emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *Sport Psychol*. 5, 235–255. doi: 10.1123/tsp.5.3.235

Ellis, A. (1963). *Reason and emotion in psychotherapy.* New York: Lyle Stuart.

Ellis, A. (1979). *Rational-emotive therapy*. A. Ellis & J. M. Whiteley. (Eds.). Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy (pp. 1–6). California: Brooks/Cole Publishing Company.

Ellis, A. (1979a). *The basic clinical theory of rational-emotive therapy*. In A. Ellis & M. M. Whiteley (Eds.), Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy (pp. 33–60). Monterey, CA: Brooks/Cole (Aktaran. Çivitci, A., 2006. Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 27- 39).

Ellis, A. (1979b). *The practice of rational-emotive therapy*. In A. Ellis & J. M. Whiteley (Eds.), Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy (pp. 61–100). Monterey, CA: Brooks/Cole (Aktaran. Dozois, D. J. A., Dobson, K. S., & Rnic, K., 2019. Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 3–31). The Guilford Press).

Ellis, A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *J. Ration Emot Cogn Behav Ther* 1991; 9:139–72 (Aktaran. Papageorgiou, C., Panagiotakos, D. B., Pitsavos, C., Tsetsekou, E., Kontoangelos, K., Stefanadis, C., et al., 2006. Association between plasma inflammatory markers and irrational beliefs; the ATTICA epidemiological study. *Prog. Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry* 30, 1496–1503. doi: 10.1016/ j.pnpbp.2006.05.018).

Ellis, A. (1993). *Rational emotive imagery: RET version*. In M. E. Bernard & J. L. Wolfe (Eds.), The RET source book for practitioners (pp. U-8-JJ-10). New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion İn Psychotherapy* (re. ed.). Secaucus, NJ7 Birch Lane (Aktaran. Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi / The relationship between intoleranc uncertainty, irrational beliefs and basic psychological needs in close relationship*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul). (Aktaran. MacInnes, D., 2004. The theories underpinning rational emotive behaviour therapy: where's the supportive evidence? *Int. J. Nursing Stud*. 41, 685–695. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2004.02.004). (Aktaran. Turner, MJ. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Front. Psychol.* 7:1423. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423).

Ellis, A. (2005). Why I (really) became a therapist. *Journal of Clinical Psychology, 61(8), 945–948.* doi:10.1002/jclp.20166

Ellis A. *Why rational-emotive therapy to rational emotive behavior therapy?* Psychotherapy 1999; 36:154–9 Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). J. Ration Emot Cogn Behav Ther 1991; 9: 139–72 (Aktaran. Papageorgiou, C., Panagiotakos, D. B., Pitsavos, C., Tsetsekou, E., Kontoangelos, K., Stefanadis, C., et al., 2006. Association between plasma inflammatory markers and irrational beliefs; the ATTICA epidemiological study. *Prog. Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry* 30, 1496–1503. doi: 10.1016/ j.pnpbp.2006.05.018).

Ellis, A. ve Bernard, M. E. (1985). *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy* (1st Ed.). New York: Plenum Press (Aktaran. Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi / The relationship between intoleranc uncertainty, irrational beliefs and basic psychological needs in close relationship*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).

Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Co (Aktaran. Browne, C. M., Dowd, E. T., & Freeman, A. (2010). Rational and irrational beliefs and psychopathology. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis. Eds., *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* (pp. 149–171). Oxford University Press).

Ellsberg, D. 'Risk, ambiguity, and the Savage axioms', Quarterly Journal of Economics, 75 (1961), 643-669 (Aktara. Frisch, D., & Baron, J., 1988. Ambiguity and rationality. *Journal of Behavioral Decision Making*, 1, 149± 157). (Aktaran. Einhorn, H. J., & Hogarth, R. M., 1985. Ambiguity and uncertainty in probabilistic inference. *Psychological Review*, 92, 433-461).

Endler, N. S., Macrodimitris, S. D., & Kocovski, N. L. (2000). Controllability in cognitive and interpersonal tasks: Is control good for you? *Personality and Individual Differences*, 29, 951–962. doi:10.1016/S0191-8869(99)00246-9

Epictetus. (1890). *Works of Epictetus.* Boston: Houghton Mifflin.

Erickson, T.M., Newman, M.G. 2007. Interpersonal and emotional processes in generalized anxiety disorder analogues during social interaction tasks. *Behav. Ther*. 38:364–77 (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J, Erickson, T.M., Przeworski. A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki.* İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ersöz, F., Ersöz, T., ve Konuşkan, Ö. (2016). *Belirsizlikle Başa Çıkmada Etkili Olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması.* Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Adana.

Fergus, T. A., & Wu, K. D. (2010). Do symptoms of generalized anxiety and obsessive-compulsive disorder share cognitive processes? *Cognitive Therapy and Research,* 34, 68–176.

Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikcevic, A. V., Marino C. ve Spada M. M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196-203. doi:http: //dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.042 (Aktaran. Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara).

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10, 731–735.

Fourtounas, A. & Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: Prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 30-35.

Francis, K., & Dugas, M. J. (2004). *Assessing positive beliefs about worry: validation of a structured interview. Personality and Individual Differences, 37(2), 405–415.* doi:10.1016/j.paid.2003.09.012

Freeston, M.H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M.J., Ladouceur, R. Why do people worry? *Personality and Individual Differ* 1994; 17:791-802 (Aktaran. Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy, 36*(2), 215–226. https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00070-3). (Aktaran. Sarı, S., Dağ, İ., 2009. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 10, 261-270).

Frenkel-Brunswick, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality,* 18, 108-143.

Frisch, D., & Baron, J. (1988). Ambiguity and rationality. *Journal of Behavioral Decision Making*, 1, 149± 157.

Geçgin, F. M. & Sahranç, Ü. (2017). The relationships between intolerance of uncertainty and psychological well-being. *Sakarya University Journal of Education,* 7(4), 739-756.

Gençtanırım, D. ve Voltan Acar, N. (2007). Akılcı-duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim,* 32, 143(32), 27- 40.

Goldfried, M. R., & Sobocinski, D. (1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 504–510. https://doi.org/10.1037/h0076787

Goldstein, G., & Hersen, M. (1984). "*Handbook of Psychological Assessment"*, New York: Pergamon Press (Aktaran. Clason, D. L., & Dormody, T. J. 1994. Analyzing data measured by individual Likert-type items. *Journal of agricultural education*, *35*(4), 4).

Göç, E. (2017). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi İle Yaşam Doyumunun Araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Göller, L. (2010). *Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon – umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Erzurum (Aktaran. Eser, B. (2019). Majör Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Depresif Belirti Şiddeti, Üstbilişler ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişkiler. J. *Cogn Behav Psychother Res;* 11(1),21-30. https://doi.org/10.5455/JCBPR.73377).

Grenier, S., Barrette, A.-M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593–600. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014

Girodo, M. and Stein, S. J. (1978) Self-talk and the work of worrying in confronting a stressor. *Cog. Ther. Res.* 2.305 307 (Aktaran. Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A., 1983. Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9–16).

Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Laberge, M., & Lemay, D. (2007). Cognitive variables related to worry among adolescents: Avoidance strategies and faulty beliefs about worry. *Behaviour Research and Therapy, 45(2), 225–233.*

Grace-Martin, K. (t.y.). Can Likert scale data ever be continuous? Retrieved 12 2, 2019, from The Analysis Factor: https://www.theanalysisfactor.com/can-likert-scale-data-ever-be-continuous (Aktaran. Şencan, H. ve Fidan, Y. (2020). Likert Verilerinin Kullanıldığı Keşfedici Faktör Analizlerinde Normallik Varsayımı ve Faktör Çıkarma Üzerindeki Etkisinin Spss, Factör ve Prelıs Yazılımlarıyla Sınanması. *İşletme ve Yönetim Çalışmaları: Uluslararası Bir Dergi*, *8* (1), 640-687).

Güleç, C., Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri Temel Kitabı,* Hekimler Yayın Birliği, Ankara (Aktaran. Ehtiyar, R. ve Üngüren, E., 2008. Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(4), 59-181).

Gümüşoğlu, Ö. & Aşçı, H. (2020). Yetişkin Sporcularda Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordanmasında Mükemeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılığın Rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 18 (1), 96-110. DOI: 10.33689/spormetre.551536

Gündüz A. *Yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapiler.* Bahadır G, Ertekin E, editörler. Farklı Tanı Gruplarında Bilişsel Davranışçı Terapiler. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.28-34.

Gündüz, B. (2013). Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Educational Sciences: Theory & Practice.* doi: 10.12738/estp.2013.4.1702

Gürbüz, S. (2021). *Amos ile Yapısal Eşitlik Modellemesi*. 2.Baskı: Seçkin Yayınevi.

Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Hofstede, G. (2001). Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations. *Sage publications.*

Güvendiren, H. (2020). *Gemi Adamlarında Bağlanma Stilleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ruhsal Belirtilerle İlişkisi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi,* 7(18), 25-42.

Harris, S., Davies, M. F., and Dryden, W. (2006). An experimental test of a core REBT hypothesis: Evidence that irrational beliefs lead to physiological as well as psychological arousal. *J. Ration. Emot. Cogn. Behav. Ther.* 24, 101–111. doi: 10.1007/s10942-005-0019-5

Hettema, J.M., Neale, M.C., Myers, J.M., Prescott, C.A., Kendler, K.S. 2006. A population-based twin study of the relationship between neuroticism and internalizing disorders. Am. *J. Psychiatry* 163:857–64 (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J., Erickson, T.M, Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Himle, D. P., Thyer, B. A., and Papsdorf, J. D. (1982). Relationships between rational beliefs and anxiety. *Cogn. Ther. Res.* 6, 219–223. doi: 10.1007/BF01183895

Hofstede, G., Minkov, M. (1991). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3rd ed.). USA: McGraw – Hill USA (Aktaran. Altay, H., 2004. Güç mesafesi, erkeklik – dişilik, belirsizlikten kaçınma özellikleri ile başarı arasındaki ilişkilerin

incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 9 (1), ss. 301 – 321).

Holowka, D.W., Dugas, M.J., Francis, K., Laugesen, N. *Measuring beliefs about worry: A psychometric evaluation of the Why Worry II Questionnaire.* Poster presented at the 34 Annual Convention of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, New Orleans, LA, 2000 (Aktaran. Sarı, S., Dağ, İ., 2009. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 10, 261-270) (Aktaran. Uzun, K. & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 26 (4), 1267-1276. DOI: 10.24106/kefdergi.434169).

Humphreys, P. ve Berkeley, D. (1985). Behavioral Decision Making. *Handling Uncertainty:* İçinde 257-282. United States: Springer (Aktaran. Küçükkömürler, S. (2017). Belirsizliğin psikolojik etkileri. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, *5*(10), 329-344).

Joreskog, K. Sörbom, D. (2001). *Lisrel 8: User's Reference Guide, Scientific Software International Inc* (Aktaran. Yılmaz, V. 2004. *Lisrel ile yapısal eşitlik modelleri: Tüketici şikayetlerine uygulanması*).

Kagan, J. (1972). Motifler ve gelişme. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 22 (1), 51–66.* doi: 10.1037 / h0032356.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi* (31.baskı). Ankara:Nobel Akademi Yayıncılık (Aktaran. Kılıç, D., & Tunç, E. 2019. *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep*).

Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi / The relationship between intoleranc uncertainty, irrational beliefs and basic psychological needs in close relationship* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kasperson, R. E. (2008). *Coping with deep uncertainty: Challenges for environmental assesment and decision-making*. Bammer, G. & Smithson, M. (Ed.), Uncertainty and risk: Multidisciplinary perspectives, London, Cromwell Press (Aktaran. Arslan, Y., 2013. *Belirsizlik yönetimi (BELYÖN) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi: Kadın öğretmen adayları üzerine deneysel bir araştırma.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi,* 17, 31-63.

Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25, 291–301.

Kendall, P.C., Haaga, D.A., Ellis, A., Bernard, M., DiGiuseppe, R., Kassinove, H. Rational-emotive therapy in the 1990s and beyond: current status, recent revisions, and research questions. *Clin Psychol Rev* 1999; 15: 169–85 (Aktaran. Papageorgiou, C., Panagiotakos, D. B., Pitsavos, C., Tsetsekou, E., Kontoangelos, K., Stefanadis, C., et al., 2006. Association between plasma inflammatory markers and irrational beliefs; the ATTICA epidemiological study. *Prog. Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry* 30, 1496–1503. doi: 10.1016/ j.pnpbp.2006.05.018).

Kendler, K.S., Gardner, C.O., Gatz, M., Pedersen, N.L. 2007. The sources of co-morbidity between major depression and generalized anxiety disorder in a Swedish national twin sample. *Psychol. Med.* 37:453–62 (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J., Erickson, T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Keren, G. & Gerritsen, L. E. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica,* 103(1-2), 149-172.

Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., Berkol, T.D. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadogu Tıp Dergisi* 2020; 12(2): 262-268. https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156

Kline, R. (2011). *Principles And Practice Of Structural Equation Modeling*. New York-London: The Guilford Press.

Koerner, N. & Dugas, M. J. (2005). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Current Status and Future Directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 19*(1), 61–81. https://doi.org/10.1891/jcop.19.1.61.66326

Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey, & A. Wells (Eds.), Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment (pp. 201–216). *Chichester, England: Wiley* (Aktaran. Koerner, N., & 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, 619-638).

Koerner, N., & 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, 619-638 (Aktaran. Uzun, K., Gönültaş, O. & Akın, M. S., 2020. Ergenlerin Aleksitimi Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akılcı Olmayan İnançlar. *Humanistic Perspective,* 2 (2), 191-211. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/54982/742678).

Korkut, A. & Keskin, İ. (2015). Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts, and Science (EIJEAS),* 1(2), 31-57.

Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behaviour. *Advances in Behaviour Research and Therapy,* 11, 235-248. doi:10.1016/0146-6402(89)90027-1 (Aktaran. 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).

Krohne, H. W. (1993). Vigilance and Cognitive Avoidance as Concepts in Coping Research. In H. W. Krohne (Ed.), Attention and Avoidance (pp. 19-50). Seattle, WA: Hogrefe & Huber (Aktaran. 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).

Kula Kartal, S., Mor Dirlik, E. (2016). Geçerlik kavramının tarihsel gelişimi ve güvenirlikte en çok tercih edilen yöntem: Cronbach Alfa Katsayısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1865-1879.

Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of abnormal child psychology*, *31*(1), 55-64. https://doi.org/10.1023/A:1021721332181.

Ladouceur, R., 1994. Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802).

Lachance, S., Ladouceur, R., & Dugas, M. J. (1999). E´le´ments d'explication de la tendance a` s'inquie´ter [Elements explaining the tendency to worry]. *Applied Psychology: An International Review*, 48, 187–196.

Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Léger, E., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (2000b). Efficacy of a cognitive–behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(6), 957. doi:10.1037/0022-006X.68.6.957

Ladouceur, R., Gosselin, P., Dugas, M.J. Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behav. Res. Ther.* 38(9), 933–941 (2000a).

Leontitsis, A., & Pagge, J. (2007). A simulation approach on Cronbach's alpha statistical significance. *Mathematics and Computers in Simulation*, *73*(5), 336-340.

Liao, K. Y. H. & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, andanxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of clinical psychology*, 67(12), 1220-1239.

Lichtenberg, J. W., Johnson, D. D., and Arachtingi, B. M. (1992). Physical illness and subscription to Ellis's irrational beliefs. *J. Couns.* Dev. 71, 157–163. doi: 10.1002/j.1556-6676.1992.tb02191.x

Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E., Birch, P. (1999). A Brief Assessment of Irrational Thinking: The Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23, No. 6, 1999, pp. 651-663 (Aktaran Artıran, M. 2019. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 842-858. DOI: 10.17679/inuefd.516350).

Llera, S.J., Newman, M.G. 2010. Effects of worry on physiological and subjective reactivity to emotional stimuli in generalized anxiety disorder and nonanxious control participants. *Emotion* 10:640–50 (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J., Erickson, T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Macavei, B. (2005). The role of irrational beliefs in the rational emotive behavioral theory of depression. *J. Cogn. Behav. Psychother.* 5, 73–81.

MacInnes, D. (2004). The theories underpinning rational emotive behaviour therapy: where's the supportive evidence? *Int. J. Nursing Stud.* 41, 685–695. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2004.02.004

Mac Lean, S. ve Gray, K., Structural Equation Modeling in Market Research, www. Smalwaters.com/whitepapers/marketing, Erişim tarihi 1998 (Aktaran. Yılmaz, V. 2004. "LISREL ile Yapısal Eşitlik Modelleri: Tüketici Şikayetlerine Uygulanması". *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 77-90).

MacLeod, A. K., Williams, M. G., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 478–486.

Mantar, A., Yemez, B. ve Alkin, T. (2010). Anksiyete Duyarlılığı'nın Türkçe versiyonunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi,* 21(3), 225–234.

Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence* 31, 934–954.

Master, S., and Gershman, L. (1983). Physiological responses to rationalemotive self-verbalizations. *J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry* 14, 289–296. doi: 10.1016/0005-7916(83)90070-8

Mathews, A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *28*(6), 455–468.

Maultsby, M. C., Jr. (1975). *Help yourself to happiness: Through rational Self-counseling*. New York: Albert Ellis Institute (Aktaran. Turner, M.J. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Front. Psychol.* 7:1423. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423).

McDermut, J. F., Haaga, D. A. F., and Bilek, L. A. (1997). Cognitive bias and irrational beliefs in major depression and dysphoria. *Cogn. Ther. Res.* 21, 459–476. doi: 10.1023/A:1021936427625

McEvoy, P. M. ve Erceg-Hurn, D. M. (2016). The search for universal transdiagnosticand trans-therapy change processes: Evidence for intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders,* 41, 96–107. (Aktaran. Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi / The relationship between intoleranc uncertainty, irrational beliefs and basic psychological needs in close relationship*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.)

McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2012). To be sure, to be sure: intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43, 533–545.

Mennin, D.S., Heimberg, R.G., Turk, C.L., Fresco, D.M. 2005. Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behav. Res. Ther*. 43:1281–310. (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J., Erickson, T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Moulding, R., & Kyrios, M. (2006). Anxiety disorders and control related beliefs: the exemplar of Obsessive–Compulsive Disorder (OCD). *Clinical Psychology Review, 26(5), 573–583.* doi:10.1016/j.cpr.2006.01.009

Nalbantoğlu, B. (2020). *Sosyal kaygı bozukluğu ve abartma tarzı: toplumsal kaygı ve tekrarlayıcı düşünme tarzları: Sosyal kaygı bozukluğu ve tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin moderatör etkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Neenan, M., and Dryden. W. (2009). Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach. *East Essex: Routledge* (Aktaran. MacInnes, D., 2004. The theories underpinning rational emotive behaviour therapy: where's the supportive evidence? *Int. J. Nursing Stud.* 41, 685–695. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2004.02.004).

Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *J. Consult. Clin. Psychol.* 45, 1190–1191. doi: 10.1037/0022-006X.45.6.1190

Neuliep, J. W. & Ryan, D. J. (1998). The influence of inter cultural communication apprehension and socio- communicative orientation on uncertainty reduction during initial cross- cultural interaction. *Communication Quarterly,* 46(1), 88-99 (Aktaran. Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki.* İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).

Newman, M.Gç, Llera, S.J. 2011. A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: a review and synthesis of research supporting a Contrast Avoidance Model of worry. *Clin. Psychol. Rev.* 31:371–82 (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J., Erickson, T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Newman, M.G., Llera, S.J, Erickson, T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol.* 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851.

Nisita, C., Petracca, A., Akiskal, H.S., Galli, L., Gepponi, I., Cassano, G.B. 1990. Delimitation of generalized anxiety disorder: clinical comparisons with panic and major depressive disorders. *Compr. Psychiatry* 31:409–15 (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J., Erickson, T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Norton, P. J., Sexton, K. A., Walker, J. R., & Norton, G. R. (2005). Hierarchical model of vulnerabilities for anxiety: Replication and extension with a clinical sample. *Cognitive Behaviour Therapy,* 34, 50 – 63.

Öztürk, Ö. (2013). *İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özusta, Ş. (1995). "Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama", Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi,* Cilt 10Sayı 34, ss.

32-44 (Aktaran. Tektaş, N., 2014. Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 243-253).

Papageorgiou, C., Panagiotakos, D. B., Pitsavos, C., Tsetsekou, E., Kontoangelos, K., Stefanadis, C., et al. (2006). Association between plasma inflammatory markers and irrational beliefs; the ATTICA epidemiological study. Prog. *Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry* 30, 1496–1503. doi: 10.1016/ j.pnpbp.2006.05.018

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy,* 32, 13–26. doi:10.1016/S0005- 7894(01)80041-1

Parmaksız, G. (2020). *İrrasyonel inanışlar ile yeme tutumu ve beden algısı ilişkisinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Pelletier, O., Gosselin, P., Langlois, F., & Ladouceur, R. (2002). Evaluation des croyances reliées à la santé. Etude des propriétés psychométriques de deux nouveaux instruments evaluant les croyances présentes dans l'hypocondrie auprés d'une population non clinique [Study of psychometric properties of two new questionnaires assessing beliefs in hypochondriasis in a non-clinical population]. *L'Encephale, 28*(4), 298–309.

Phillips, L., Tiggemann, M., and Wade, T. (1997). Comparison of cognitive style in bulimia nervosa and depression. *Behav. Res. Ther.* 35, 939–948. doi: 10.1016/S0005-7967(97)00056-9

Reuman, L., Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Herring, B. ve Abramowitz, J. S. (2015). Uncertainty as an anxiety cue at high and low levels of threat. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry,* 47, 111-119.

Reisinger, Y. ve Turner, L. (1999). Structural Equation Modeling with LISREL: Aplication in Tourism, Tourism Management, Vol.20, pp.71-88 (Aktaran. Yılmaz, V. 2004. "LISREL ile Yapısal Eşitlik Modelleri: Tüketici Şikayetlerine Uygulanması". *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 77-90).

Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2005). Negative problem orientation (Part II): Construct validity and specificity to worry. *Behaviour Research and Therapy,* 43, 403–412 (Aktaran. Koerner, N., & 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, 619-638).

Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders,* 17, 501–516. (Aktaran. Bayram, F., Özkamalı, E., Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 20 (77), 1304-0278).

Robinson, S. M. & Alloy, L. B. (2003). Negative inferential style and stress-reactive rumination: Interactive risk factors in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research,* 27, 275–291 (Aktaran Spasojevi, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoon, D., & Robinson, M. S. (n.d.) 2004. Reactive Rumination: Outcomes, Mechanisms, and Developmental Antecedents. *Depressive Rumination,* 43–58. doi: 10.1002/9780470713853.ch3).

Roemer, L. & Borkovec, T. D. (1993) Worry: Unwanted cognitive activity that controls unwanted somatic experience. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker, (Eds 3 Handbook of mental control. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall (Aktaran. Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy*, *36*(2), 215–226. https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00070-3).

Rewston, C., Clarke, C., Moniz-Cook, E., and Waddington, R. (2007). Distinguishing worry from rumination in older people: a preliminary investigation. *Aging Ment. Health* 11, 604–611. doi: 10.1080/ 13607860701529619

Ruscio, A.M., Chiu, W.T., Roy-Byrne, P., Stang, P.E., Stein, D.J. et al. 2007. Broadening the definition of generalized anxiety disorder: effects on prevalence and associations with other disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *J. Anxiety Disord.* 21:662–76 (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J., Erickson,

T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Ryzewicz, L. (2008). *Behavioral manifestations of worry in test anxiety and intolerance of uncertainty: a laboratory investigation of attention bias with a university population* (Doktora tezi). (Aktaran. Bayram, F., Özkamalı, E., Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 20 (77), 1304-0278).

Saatçı, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Engelleme Üzerindeki Etkisi,* Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2020.

Safren, S. A., Heimberg, R. G., Lerner, J., Henin, A., Warman, M., & Kendall, P. C. (2000). Differentiating anxious and depressive self-statements: Combined factor structure of the anxious self-statements questionnaire and the automatic thoughts questionnaire-revised. *Cognitive Therapy and Research,* 24(3), 327–344.

Sarı, T., ve Korkut Owen, F. (2016: 204). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 204-216, s.206

Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sarı, S., Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 10, 261-270.

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal,* 1(3), 148-157.

Seçer, İ., Halmatov, S., & Gençdoğan, B. (2013). Duygusal tepkisellik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, *3*(1), 77-89.

Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological assessment*, *21*(2), 176–186. https://doi.org/10.1037/a0015827

Shapiro, M.O., Short, N. A., Morabito, D. ve Schmidt, N.B. (2020). Prospective associations between intolerance of uncertainty and psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 166, 1-7. (Aktaran. Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi / The relationship between intoleranc uncertainty, irrational beliefs and basic psychological needs in close relationship*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.)

Si, G., and Lee, H. (2008). Is it so hard to change? The case of a Hong Kong Olympic silver medallist. *International J. Sport Exerc. Psychol.* 6, 319–330. doi: 10.1080/1612197X.2008.9671876

Silverglade, L., Tosi, D. J., Wise, P. S., and D'Costa, A. (1994). Irrational beliefs and emotionality in adolescents with and without bronchial asthma. *J. Gen. Psychol.* 121, 199–207. doi: 10.1080/00221309.1994. 9921196

Spasojevi, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoon, D., & Robinson, M. S. (n.d.) (2004). Reactive Rumination: Outcomes, Mechanisms, and Developmental Antecedents. *Depressive Rumination,* 43–58. doi: 10.1002/9780470713853.ch3

Stober, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research,* 25, 49–60.

Şencan, H. ve Fidan, Y. (2020). Likert Verilerinin Kullanıldığı Keşfedici Faktör Analizlerinde Normallik Varsayımı ve Faktör Çıkarma Üzerindeki Etkisinin Spss, Factör ve Prelıs Yazılımlarıyla Sınanması. *İşletme ve Yönetim Çalışmaları: Uluslararası Bir Dergi*, *8* (1), 640-687).

Şentürk, Z. (2020). *Yeme Bozukluğu Hastalarında Tedavi Motivasyonu ve Tedavide Bilişsel Terapi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Projesi). İstanbul Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.

Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Tallis, F., Davey, G. C. L., & Capuzzo, N. (1994). The phenomenology of non-pathological worry: A preliminary investigation. *In G. C. L.* Davey & F. Tallis (Eds.), Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment (pp. 61–89). New York: Wiley. (Aktaran. Dugas, M.J., Gosselin, P., Landouceur, R. Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cog. Ther. Res.* 25(5), 551–558, 2001).

Tan, P.Z., Forbes, E.E., Dahl, R.E., Ryan, N.D., Siegle, G.J, et al. 2012. Emotional reactivity and regulation in anxious and nonanxious youth: a cell-phone ecological momentary assessment study. *J. Child Psychol. Psychiatry* 53:197–206. (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J., Erickson, T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Tantan Ulu, Ş. ve Yaka, B. (2020). Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi,* 21(1), 89-100. doi:10.12984/egeefd.661965

Thyer, B. A., Papsdorf, J. D., and Kilgore, S. A. (1983). Relationships between irrational thinking and psychiatric symptomatology. *J. Psychol.* 113, 31–34. doi: 10.1080/00223980.1983.9923552

Turk, C.L., Heimberg, R.G., Luterek, J.A., Mennin, D.S., Fresco, D.M. 2005. Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: a comparison with social anxiety disorder. *Cogn. Ther. Res.* 5:89–106 (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J., Erickson, T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Turner, M.J. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Front. Psychol.* 7:1423. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01423

Turner, M. J., Allen, M. S., Slater, M. J., Barker, J. B., Woodcock, C., Harwood, C. G., & McFayden, K. (2018). The development and initial validation of the Irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment, 34*(3), 174–180. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000314

Turner, M. J., and Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of RationalEmotive Behavior Therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *J. Appl. Sport Psychol.* 25, 131–147. doi: 10.1080/ 10413200.2011.574311

Turner, M. J., and Barker, J. B. (2014). Using Rational Emotive Behavior Therapy with Athletes. *Sport Psychol.* 28, 75–90. doi: 10.1123/tsp.2013-0012

Turner, M. J., and Moore, M. (2015). Irrational beliefs predict increased emotional and physical exhaustion in Gaelic football athletes. *Int. J. Sport Psychol.* 47, 187–199.

Türkçapar, M. H. (2018*). Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama.* İstanbul: Epsilon Yayınevi (Aktaran. Şentürk, Z. 2020. *Yeme Bozukluğu Hastalarında Tedavi Motivasyonu ve Tedavide Bilişsel Terapi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Projesi). İstanbul Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı).

Türkçapar, M. H., Sungur, M. Z., Akdemir, A. (1995). Çocuk ve ergenlerde bilişsel terapiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi,* 2 (2), 93–100 (Aktaran. Çivitci,

A., 2006. Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 27- 39).

Uzun, D. (2019). *Patolojik Endişenin Yordanmasında Algılanan Ebeveyn Tutumları, Kişilik Özellikleri, Üstbilişler ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uzun, K., Gönültaş, O. & Akın, M. S. (2020). Ergenlerin Aleksitimi Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akılcı Olmayan İnançlar. *Humanistic Perspective*, 2 (2), 191-211. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/54982/742678

Uzun, K. & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 26 (4), 1267-1276. DOI: 10.24106/kefdergi.434169

Vallerand, R. J. (1989). Vers une me´thodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques: Implications pour la recherche en langue francaise [Toward a transcultural validation methodology of psychological questionnaires: *Implications for French language research]*. Psychologie canadienne, 30, 662–680.

Visla, A., Fluckiger, C., Grosse Holtforth, M., and David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: a meta-analysis. *Psychother. Psychosom.* 85, 8–15.

Ward, A., Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 29, 96–107. doi:10.1177/0146167202238375 (Aktaran. Liao, K. Y. H. & Wei, M., 2011. Intolerance of uncertainty, depression, andanxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of clinical psychology*, 67(12), 1220-1239).

Weinberg, A., & Hajcak, G. (2011). Electrocortical evidence for vigilance-avoidance in Generalized Anxiety Disorder. *Psychophysiology,* 48(6), 842–851. doi:10.1111/j.1469-8986.2010.01149.x

Weinstein, A.M. Visual ERPs evidence for enhanced processing of threatening information in anxious university students. *Biol Psychiatry*. 1995 Jun 15;37(12):847-58. doi: 10.1016/0006-3223(94)00249-3. PMID: 7548459.

Weitzman, M. L., McHugh, R. K. ve Otto, M. W. (2011). The association between affect amplification and urgency. *Depression and Anxiety*, 28(12), 1105-1110 (Aktaran. Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara).

Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *23*(3), 301–320. https://doi.org/10.1017/S1352465800015897 (Aktaran. Cartwright-Hatton, S., & Wells, A., 1997. Beliefs about worry and intrusions: The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders,* 11(3), 279–296).

Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide. John Wiley & Sons Inc* (Aktaran. Cartwright-Hatton, S., & Wells, A., 1997. Beliefs about worry and intrusions: The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders,* 11(3), 279–296).

Wells, A. (1999). A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder. *Behavior Modification, 23(4), 526–555.* doi:10.1177/0145445599234002

Wilde, J. (1992). *Rational counseling with school-aged populations: a practical guide.* Bristol: Accelerated Development (Aktaran. Çivitci, A., 2006. Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 27-39).

Wilkinson, A., Meares, K., & Freeston, M. (2011). *CBT for worry and generalised anxiety disorder*. Sage (Aktaran. Uzun, K. & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 26 (4), 1267-1276. DOI: 10.24106/kefdergi.434169).

Wittchen, H.U., Zhao, S., Kessler, R.C., Eaton, W.W. 1994. DSM-III-R generalized anxiety disorder in the National Comorbidity Survey. *Arch. Gen. Psychiatry*

51:355–64 (Aktaran. Newman, M.G., Llera, S.J, Erickson, T.M., Przeworski, A., Castonguay, L.G. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013; 9:275-97. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544. PMID: 23537486; PMCID: PMC4964851).

Woody, S.R., & Rachman, S.J. (1994). Generalized anxiety disorder (GAD) as an unsuccessful search for safety. *Clinical Psychology Review, 14*, 743-753.

Yamauchi, R., and Murakoshi, S. (2001). The effect of rational emotive behavior therapy on female soft-tennis players experiencing cognitive anxiety. *Jpn. J. Sport Psychol.* 28, 67–75.

Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yıldız, B. & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,* 9 (1), 113-131.

Yılmaz, A.D. (2014). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi,* 25, 1-9.

Yılmaz, N. (2019). *Lise öğrencilerinin kariyer planlamalarını ve kariyer hedef eğitimini seçmemiş eğitimci olmayan inançların rolleri / Meslek seçiminin rolü Lise öğrencilerinin kariyer kararsızlığını açıklamada kariyer kontrolüne ilişkin mantıksız inançlar* (Yayım Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, V. (2004). "LISREL ile Yapısal Eşitlik Modelleri: Tüketici Şikayetlerine Uygulanması". *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 77-90).

Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı.* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Zarick, L. M. ve Stonebraker, R. (2009). I'll do it Tomorrow: The Logic of Procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-215 (Aktaran. Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara).

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji bölümü öğrencisi Rabia Adıgüzel tarafından Dr. Volkan Demir danışmanlığında, yüksek lisans tez araştırması kapsamında, veri toplama amacıyla yürütülmektedir.

Çalışmanın amacı, 18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü incelemektir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Soruları cevaplarken herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz katılımı sonlandırabilirsiniz. Vereceğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve çalışmanın sonucu sadece bilimsel yayın için kullanılacaktır.

Bu çalışma yaklaşık 10- 15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kadın / Erkek

Eğitim Durumunuz: Önlisans / Lisans / Lisansüstü / Doktora ve üstü

Son 6 ay içinde herhangi bir psikolojik yardım (ilaç, terapi vb.) aldınız mı? : Evet/ Hayır

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

Ek 4: Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği (GTİÖ- KF)

Aşağıda insanların düşünce ve inanışları hakkında ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve ne kadar size uyup uymadığı hakkında bir derecelendirme yapınız.

(1) Hiç katılmıyorum (2) Nadiren katılıyorum (3) Biraz katılıyorum

(4) Katılıyorum (5) Tamamen katılıyorum

1. Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak katlanamadığım ve kabullenemediğim bir şeydir.	① ② ③ ④ ⑤
2. Diğer insanların beni hesaba katmamasına dayanamam ve haksızlığa uğramaya katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
3. Rahatsız, stres içinde ve gerginlik içinde olmaya dayanamıyorum, böyle durumlarda kendimi çok rahatsız hissederim	① ② ③ ④ ⑤
4. Başarılı olmasam dahi kendimi bir birey olarak değerli hissetmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
5. Gergin ve stres içinde olmaya dayanamıyorum, bence aşırı gerginlik içinde olmak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
6. Yakınım olan insanların beni beğenmiyor olması berbat bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
7. Yakınımdaki insanlar beni beğenmezler çünkü ben beğenilmeye değer bir insan değilim.	① ② ③ ④ ⑤
8. Birileri bana düşüncesizce davrandıysa dünyada kötü ve kendilerinden bir şey beklenmeyecek insanlar olduğu aklıma gelir.	① ② ③ ④ ⑤
9. Sevdiğim biri tarafından bir şey konusunda reddedilmek bana çok bir şey ifade etmez kendimi hala bir insan olarak olduğum gibi kabul edebilirim.	① ② ③ ④ ⑤
10. Önemli olan görevleri iyi bir şekilde yerine getiremiyorum çünkü ben değersiz bir insanım.	① ② ③ ④ ⑤
11. Önemli olan şeylerde düşük bir performans göstermek korkunç/berbat bir şey.	① ② ③ ④ ⑤
12. İnsanlar bana saygısızca davrandıklarında bunun çok kötü bir şey olduğunu düşünüyorum.	① ② ③ ④ ⑤
13. İnsanlar bir isteğimi reddediyorlarsa veya beni sevmiyorlarsa bu benim değersiz ve işe yaramaz olduğumdandır.	① ② ③ ④ ⑤
14. Haksızlığa uğramaktan nefret ediyorum ve bence haksızlığa uğramak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
15. Bana haksızlık edenler hakkında onların kötü ve değersiz insanlar olduklarını düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤

16. Hayatımdaki zor olan şeylere katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
17. Zorluk içinde olmak berbat bir durum ve zor duruma düşürülmek de korkunç bir olay.	① ② ③ ④ ⑤
18. Önemli bir şeyler yaparken bunları iyi yapıyor olmamaya katlanamam ve başarısız olmak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
19. İnsanların bana hakkımı vermesi önemlidir ancak bu böyle olmadığında da bunun böyle olmak zorunda olmadığının farkındayım.	① ② ③ ④ ⑤
20. Benim için önemli olan şeylerde başarılı olamazsam bu çok korkunç bir olay olurdu.	① ② ③ ④ ⑤
21. Diğerlerin tarafından saygı görmemek çekilmez bir durum ve saygısızlığa katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
22. Yakınımdaki insanlar beni sevmiyorlarsa bu benim değersiz bir insan olabileceğimin işaretidir.	① ② ③ ④ ⑤
23. Beni sevmelerini istediğim insanlar tarafından sevilmeli ve kabul edilmeliyim, eğer sevmiyorlarsa bunu kabullenemem.	① ② ③ ④ ⑤
24. Sevdiğim insanların beni sevmesini isterim ancak sevmek zorunda olamadıklarının da farkındayım.	① ② ③ ④ ⑤
25. Beni sevmelerini istediğim insanların beni onaylamaması veya reddetmesi, beni sevmemeleri dayanılmaz bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
26. Eğer insanlar bana saygısızca davranıyorlarsa bu onların ne kadar kötü insanlar olduklarının bir işaretidir.	① ② ③ ④ ⑤

Ek 5: Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği

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

(1) Benim için hiç doğru değil, (2) Benim için nadiren doğru, (3) Benim için biraz doğru, (4) Benim için doğru, (5) Benim için tamamen doğru

1. Endişelenmezsem, dikkatsiz ve sorumsuz olurum.	① ② ③ ④ ⑤
2. Endişelenirsem, tahmin edilemeyen olaylar olduğunda daha az rahatsız olacağım.	① ② ③ ④ ⑤
3. Ne yapacağımı bilme konusunda endişelenirim.	① ② ③ ④ ⑤
4. Önceden endişelenirsem, ciddi bir şey olduğunda daha az hayal kırıklığına uğrarım.	① ② ③ ④ ⑤
5. Endişelenmek bir sorunu çözmek için adımlarımı planlamamda bana yardımcı oluyor.	① ② ③ ④ ⑤
6. Endişelenmek kendi başına bazı olumsuzlukların oluşmasını engelleyebilir.	① ② ③ ④ ⑤
7. Endişelenmezsem, bu beni ihmalkâr biri yapar.	① ② ③ ④ ⑤
8. Endişelerim sayesinde yapmam gereken işe girişirim.	① ② ③ ④ ⑤
9. Endişeleniyorum çünkü bunun sorunuma bir çözüm bulmamda bana yardımcı olacağını düşünüyorum.	① ② ③ ④ ⑤
10. Endişelenmek sorunlarımı önemseyip, ilgilenmem anlamına geliyor.	① ② ③ ④ ⑤
11. Olumlu şeyler hakkında çok fazla düşünmek bunların olmasını engelleyebilir.	① ② ③ ④ ⑤
12. Endişelenmek tedbirli bir kişi olduğumun kanıtıdır.	① ② ③ ④ ⑤
13. Talihsiz bir şey olursa, daha önceden bunu düşünmüşsem, kendimi daha az sorumlu hissederim.	① ② ③ ④ ⑤
14. Endişelenerek, bazı şeyleri yapmanın daha iyi yöntemlerini bulabilirim.	① ② ③ ④ ⑤
15. Endişelenmek beni kamçılıyor ve daha etkili olmamı sağlıyor.	① ② ③ ④ ⑤
16. Endişelenmek harekete geçmemi teşvik ediyor.	① ② ③ ④ ⑤
17. Endişelenmek kendi başına tehlikeli şeylerin olma riskini azaltır.	① ② ③ ④ ⑤
18. Endişelenmek, normalde yapmaya karar vermeyeceğim işleri yapmamı sağlar.	① ② ③ ④ ⑤
19. Endişelenmek, yapmam gereken işleri yapmak konusunda beni motive ediyor.	① ② ③ ④ ⑤

20. Endişelerim, kendi başına tehlike riskini azaltabilir.	① ② ③ ④ ⑤
21. Daha az endişelenirsem, en iyi çözümü bulma şansım azalır.	① ② ③ ④ ⑤
22. Endişelenmek ciddi bir şey olduğunda kendimi daha az suçlu hissetmemi sağlar.	① ② ③ ④ ⑤
23. Olumsuz bir olay olmadan önce endişelenirsem daha az mutsuz olurum.	① ② ③ ④ ⑤
24. İnsan endişelenmezse talihsizliği üzerine çekebilir.	① ② ③ ④ ⑤
25. Endişelenmem iyi bir insan olduğumu gösterir.	① ② ③ ④ ⑤

ÖZGEÇMİŞ

Rabia ADIGÜZEL, 2019 yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikoloji Bölümünden mezun olmuştur. Lisans eğitimine devam ederken psikolojik danışmanlık merkezi, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi ve üstün zekalılar derneğinde gönüllü stajlar yapmıştır. 2019 yılından beri Kognitif ve Davranış Terapiler Derneğinden Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi almaya devam etmektedir.